
PSIXOLOGİYA

JURNALI

Elmi - praktik jurnal

1999-cu ildən nəşr olunur

2022 №3

3 ayda bir dəfə nəşr olunur

ÜMUMİ PSIXOLOGİYA

Mustafaeva Mariam A.

Концепция полярностей в научной и практической психологии3

Əsədova Nəzrin M.

NLP texnikalarından istifadə edərək emosional
intellektin təkmilləşdirilməsi18

PEDAQOJİ PSIXOLOGİYA

Sultanova İlhamə H.

Taksonomiyalar müxtəlif yanaşmalarda26

Bünyatova Aynur R.

Şəxsiyyətin psixoloji mədəniyyəti və gənclərin asudə vaxtının
psixologiyası35

Dəmirova Ceyhunə C.

Universitet müəllimlərinin ünsiyyət bacarıqları
metodikasının hazırlanması: validlik və etibarlılığın yoxlanılması43

SOSIAL PSIXOLOGİYA

Musazadə Atəş V.

İnformasiya texnologiyası mütəxəssisi və
sosial psixoloji adaptasiya49

TİBBİ PSIXOLOGİYA

Xudiyeva Nailə E.

Gənclərdə sosial fobiyanın yaratdığı fəsadlar və
onların psixoloji təhlili.....62

КОНЦЕПЦИЯ ПОЛЯРНОСТЕЙ В НАУЧНОЙ И ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

Мариам Мустафаева

*Преподаватель кафедры психологии
Бакинского Государственного Университета
Zahid Xəlilov küçəsi 33, indeks: AZ 1148
Email: mmustafayeva@mail.ru*

Açar sözlər: qütblər anlayışı, psixofizioloji problem, şəxsiyyət strukturunda qütblər, şəxsiyyət nəzəriyyəsində qütblər anlayışı

Ключевые слова: концепция полярностей, психофизиологическая проблема, полярности в структуре личности, концепция полярностей в теории личности

Key words: concept of polarities, psychophysiological problem, polarities in personality structure, concept of polarities in personality theory

ВВЕДЕНИЕ

Полярность (от греч. polos – небесный свод над полюсами) – противоречивое отношение, развитие сущности в двух противоположных, но тем не менее взаимно обуславливающих и взаимно дополняющих друг друга направлениях; также первонапряжение. [12]

Концепция полярностей в науке и духовных учениях имеет более древнюю историю, чем сама научная психология. Ещё около 500 лет до нашей эры два направления древнегреческой философской школы – идеалистическое и материалистическое, вели споры не только о природе души, как о

сущностном начале любого объекта реальности, но и о взаимоотношениях души и тела. Аристотель (384-322 гг. до н.э.) – основоположник естественнонаучного (материалистического) подхода к изучению психики, считал душу сущностью живого тела, осуществлением его бытия, а её главной функцией – реализацию биологического существования организма. Позже, в научном естествознании сформировалось подобное же понимание сущности и функций психики. [1, с.371-448; 5, с. 24-26]

Иного видения придерживались основатели объективного

идеализма Сократ (470-399 гг. до н.э.) и Платон (427-347 гг. до н.э.). Они считали душу самостоятельной субстанцией, существующей наряду с телом и независимо от него. Более того, они определяли душу и тело, как полярности, противопоставляя тело душе, считая его главной помехой на пути истинного познания. [9, с. 27-29; 15, глава «Тимей»]

В истории научного познания проблема соотношений физиологических и психических процессов получила название психофизической, а с началом развития психологии, как науки (конец XIX в.) – **психофизиологической проблемы.**

И, хотя ввиду своей сложности, данная проблема так и не была окончательно решена, в процессе развития научной психологии предлагалось две концепции её решения: *принцип психофизического взаимодействия* и *принцип психофизического параллелизма*. Автором и адептом принципа психофизического взаимодействия был французский философ Р.Декарт (1596–1650 гг.). Согласно его теории, физиологические процессы непосредственно влияют на психические, а психические – на физиологические. Однако в связи с трудностями обоснования этой концепции

она была чрезмерно упрощена и сведена к принципу материальных взаимодействий, исключив тем самым высшие психические процессы из поля своих исследований. [3, с. 30-31, 239; 4]

Второй классической концепцией решения психофизиологической проблемы выступает принцип психофизического параллелизма, утверждающий, что физиологические и психические процессы протекают независимо друг от друга, как бы параллельно. У истоков рождения научной психологии, данной концепции придерживался В.Вундт (1832–1920). При этом все теории психофизического параллелизма укладываются в две модели – дуалистическую, утверждающую самостоятельную сущность каждого из двух начал – духовного и материального, и монистическую, описывающую оба эти начала, как две стороны одного процесса. Основным недостатком данной концепции является отрицание функции психики, как органической части сознательного процесса, и отведение ей роли либо дополнительного, либо побочного явления. Результатом такого заблуждения явилось сведение всей жизнедеятельности человека к чисто физиологическим и автоматическим процессам. [2; 3, с. 239-244]

Полярность является одним из наиболее универсальных невротических механизмов. По мнению Ротенберга В.С. и Бондаренко С.М., полярность есть отражение более общего психического механизма – амбивалентности. Физиологически амбивалентности представлена функциональной асимметрией полушарий. [11]

Феномен проявления полярностей не является чем-то, присущим исключительно человеческому существу. Он есть отражение одного из фундаментальных законов существования природы в целом – закона диалектического единства и борьбы противоположностей, представления о котором существовали уже в античной философии. Феномен полярности составляет основу любого внутрипсихического конфликта и проявляется в различных внутриличностных оппозициях.

В Азербайджанской психологической науке концепция полярностей в структуре личности наиболее детально была исследована и описана Ф.А.Ибрагимбековым [5]. Он подошёл к вопросу проявления феномена полярностей в структуре личности с физиологической, эволюционной, психологической и психической точек зрения, а также указал на необходи-

мость исследования данного феномена с помощью интегративных моделей: «Для эволюции личности большое значение имеет полярность. (...) Ассоциации по контрасту, контрастные последовательные образы, единство противоположных чувств или их смена и др. подвергались экспериментальному исследованию. Наиболее выраженные проявления полярности были выделены в психопатологии, где амбивалентность, амбитендентность иной раз раскрываются в легко демонстрируемых формах. (...) В высшей нервной деятельности явления полярности объясняются законами одновременной и последовательной индукции. Взятая в абстрагированной форме полярность вообще и психических явлений в частности представляет собой одновременную противоположную направленность протекающих процессов. Для понимания происхождения полярности психических явлений, накладывающих огромный отпечаток на развитие личности, эволюционная мысль уносит нас к истокам психики. Здесь у простейших и низших животных тропизмы и представляют собой форму полярной ориентировки организма в сторону источника раздражения или от

него. (...) Наиболее полно такая идея в общем смысле выражена в теории интегративных уровней, приобретающей все более широкое признание.

Полярная ориентировка стала обнаруживаться в сложных психических явлениях в полярных особенностях личности, в разного рода соотношениях и пропорциях. Полярность лежит также в основе таких закономерностей, как интериоризация накапливаемого опыта или экстериоризация мыслительных операций», – пишет Ф.А.Ибрагимбеков в своей работе «Эволюция личности»

Идея конфликта полярностей прослеживается в **психодинамической теории личности Фрейда**. Фрейд расширил понимание термина «психика», описав неосознаваемые психические процессы – инстинктивные побуждения и влечения. Термин «психодинамический» указывает на то, что поведение человека является формой сознательной регуляции - продуктом динамической конфигурации процессов непрекращающегося внутреннего конфликта между его бессознательными потребностями и влечениями, и внутренними запретами. [17, p.5]

Психические образы телесных потребностей, выраженные в виде

желаний, Фрейд назвал инстинктами. Он признавал ведущую роль двух основных групп инстинктов, влияющих на любую активность индивида и определяющих его влечения: инстинктов жизни и смерти. Первая группа (Эрос) включает все инстинкты, служащие цели поддержания жизни. Наиболее значимыми из них, Фрейд считал половые инстинкты. Энергия половых инстинктов получила название либидо (от лат. *libido* – “желание”, “влечение”). Сам Фрейд называет либидо движущей силой развития человека и тем стержнем, вокруг которого строится личность.

«Под «влечением» он понимает только психическое представление непрерывного внутри соматического источника раздражения в отличие от «раздражения», вызываемого отдельными возбуждениями, воспринимаемыми извне. Влечение является, таким образом, одним из понятий для отграничения душевного от телесного» [18, p. 38].

Наряду с влечением к жизни - Эросом, Фрейд постулирует существование у человека полярного влечения – к смерти, которое он назвал Танатосом. Функция Танатоса – возвращать материю к ее доорганическому состоянию абсо-

лютного покоя и ровно разлитому напряжению энергии. Жизнью Фрейд называет противоборство двух названных влечений, но в дальнейшем приходит к выводу о том, что само либидозное влечение является одним из моментов Танатоса.

Аналитическая теория личности К.Г.Юнга в качестве полярных описывает две основные направленности, или жизненные установки личности: экстраверсия и интроверсия [13, гл. X, 1, 2, 3]. Согласно данной теории, обе ориентации существуют в структуре психики человека одновременно, но, как правило, одна из них становится доминантной. Экстраверсия проявляется в направленности интереса индивидуума к внешнему миру. Именно внешние факторы являются определяющими для экстраверта. Такой человек обычно бывает подвижен, разговорчив, быстро устанавливает отношения и привязанности. Интроверсия, напротив, проявляется в погруженности индивидуума во внутренний мир. Интроверт склонен к уединению, созерцательности. Область его интересов – собственные мысли и чувства, внутренний опыт. Сосуществуя одновременно в психической структуре индивидуума, они находятся в оппозиции

друг к другу – одна проявляется как ведущая и рациональная, тогда как другая выступает в качестве вспомогательной и иррациональной.

Классификацию типов личности Юнг не ограничил концепцией экстраверсии и интроверсии. Он расширил данную типологию четырьмя психическими функциями – мышлением, ощущениями, чувством и интуицией, и определил часть из них, как рациональные, а другую часть, как иррациональные. [13, гл. X, 1, 2, 3].

К разряду рациональных функций Юнг относит мышление и чувство, объясняя их роль в анализе и структурировании жизненного опыта индивидуума. Если мыслящий тип использует в этом процессе преимущественно логику и аргументы, то в противоположность ему, чувствующий тип воспринимает реальность в виде положительных или отрицательных эмоций. Мыслящий тип склонен оценивать опыт в полярных терминах истинности либо ложности, в то время как чувствующий тип определяет его в первую очередь, как приятный или неприятный.

Иррациональными психическими функциями Юнг назвал ощущения и интуицию, так как они просто пассивно регистри-

ругают события во внешнем (ощущение) или во внутреннем (интуиция) мире, не оценивая их и не объясняя их смысла. Если ощущающий тип достаточно осознан в своем безоценочном реалистическом восприятии воздействий внешнего мира – зрительных образов, звуков, запахов, вкусов, осязательных ощущений, то интуитивный тип не осознан в своем восприятии текущего опыта, и опирается на предчувствия и догадки, символы и метафорические образы.

На самом деле каждый человек наделен всеми четырьмя психологическими функциями, но только одна личностная ориентация (экстраверсия или интроверсия) и только одна функция из рациональной или иррациональной пары, обычно является доминирующей. При этом сам Юнг говорит о том, что целостная, интегрированная, личность способна в равной степени использовать каждую из функций в той жизненной ситуации, в которой она будет наиболее эффективна.

Эпигенетический принцип созревания **Э.Эриксона** является центральным звеном теории развития Я. Он предполагает прохождение каждым индивидуумом в процессе формирования его лич-

ности нескольких универсальных для всего человечества стадий.

Эриксон выделяет восемь стадий психосоциального развития Я, или “восемь возрастов человека”, обусловленных, согласно его мнению, генетически. [12, p.270]. Он так же вводит понятие “критического периода”, подразумевающее определенность данных процессов во времени, а также обязательность их последовательного прохождения для формирования полноценно функционирующей личности. При этом каждой психосоциальной стадии сопутствует кризис, как следствие противоречия между двумя полярностями, выступающими в виде определенного уровня психологической зрелости индивидуума, с одной стороны, и возрастающих социальных требований, которые предъявляются ему обществом на этой стадии – с другой. Согласно Эриксону, каждая из восьми стадий жизненного цикла имеет свою, характерную именно для этой стадии эволюционную задачу, которая не всегда находит свое разрешение. То, каким образом разрешается каждая из задач данной фазы, определяет характер преодоления кризиса и возникновение новых форм поведения. Важную роль в развитии устойчивости функций Я в

процессе социализации и расширении сферы межличностных отношений, играют конфликты, конструктивное разрешение которых означает, что кризис стал для индивидуума не личной катастрофой, а местом его личностного роста и источником силы. [15, р. 286]

В случае конструктивного разрешения конфликта, Я интегрирует в себя новый ресурс (например, базовое доверие, вера в себя), что дает возможности для гармоничного развития личности в дальнейшем. Если же конфликт не находит своего удовлетворительного разрешения, то развивающаяся личность получает негативный опыт, и встраивает в себя деструктивный компонент (базовое недоверие, стыд). Необходимо отметить, что конструктивное завершение очередной фазы не отменяет последующего кризиса и не делает Я менее восприимчивым к назревающим внутренним конфликтам. Но оно позволяет подойти ему к следующей фазе развития более адаптивной и зрелой личностью.

Основной концепцией **гуманистической теории Э.Фромма** является конфликт между двумя жизненно важными тенденциями: с одной стороны – это стремление

к свободе от жестких социальных, политических, экономических и религиозных ограничений; с другой – потребности в безопасности и в чувстве принадлежности к социуму. Свобода выбора и самостоятельность дают человеку возможность самому управлять своей жизнью, одновременно отчуждая его от общества, а значит, фрустрируя его в потребности чувствовать себя объединенным и связанным с другими людьми.

Конфликт между стремлением к свободе и страхом отчужденности, одиночества и собственной незначимости люди пытаются разрешить разными способами. Один из способов – это отказ от свободы и подавление собственной индивидуальности. Фромм назвал это бегством и описал несколько полярных механизмов, позволяющих его осуществить.

– авторитаризм, который проявляется одновременно в мазохистских и садистских формах поведения. Реализуя мазохистскую тенденцию, человек проявляет свою беспомощность, зависимость, чрезмерное подчинение. Садистская форма поведения проявляется в доминировании, контроле, эксплуатации зависимых от данного человека людей. Сам Фромм характеризует авторита-

ризм, как “тенденцию соединить самого себя с кем-то или чем-то внешним, чтобы обрести силу, утраченную индивидуальным Я”. [19, р. 163];

- деструктивность. Данную тенденцию человек реализует, уничтожая или покаяя других. Фромму считает, что долг, патриотизм и любовь – это ни что иное, как рационализация деструктивных действий;
- конформность автомата. Эта форма поведения, при которой человек добивается принятия обществом и избегает одиночества путем абсолютного подчинения социальным нормам, законам и правилам. “Индивидуум прекращает быть самим собой; он превращается в такой тип личности, какого требует модель культуры, и поэтому становится абсолютно похожим на других – таким, каким они хотят его видеть”. [19, р. 208]

Однако, утверждает Фромм, существует и здоровая форма достижения позитивной свободы, которая, напротив, дает избавление от чувства одиночества и отчужденности.

Основатель **социокультурной теории личности К.Хорни**, опре-

деляя тревогу, как признак невротического поведения, главной её причиной считала нарушение отношений между ребенком и родителем. Автор социокультурной теории считала, что в неврозе рождаются и невротические потребности личности, как стратегии компенсации базальной тревоги.

Она описала десять полярных, или избыточных, стратегий, получивших название невротических потребностей, или невротических тенденций: в любви и одобрении, в руководящем партнере, в четких ограничениях, во власти, в эксплуатации других, в общественном признании, в восхищении собой, в честолюбии, в самодостаточности и независимости, в безупречности и неопровержимости.

По мнению Хорни, все эти потребности присутствуют у каждого из нас. Здоровой личности, использующей гибкость в их выборе, они помогают справиться с чувствами отверженности, враждебности и беспомощности, которые возникают иногда в жизни. Невротик же, при решении жизненных задач полагается лишь на одну из всех возможных потребностей и использует ее во всех социальных контекстах, превратив ее удовлетворение в образ жизни. “Если он нуждается в

любви, то должен получить ее от друга и врага, от работодателя и чистильщика обуви”. [20, р. 39]

В своей типологии личности Хорни выделяет три основных типа. Каждый из типов реализует свою полярную стратегию межличностных отношений с целью достижения чувства безопасности в мире и снижения тревоги.

Теория типов личности Г.Айзенка описывает четыре категории людей на основе выраженности двух независимых параметров. Каждая категория является результатом комбинации полярных показателей – высокого и низкого уровня интроверсии и экстраверсии с высоким либо низким уровнем нейротизма и стабильности. [16, р. 29]

Автор **теории социального научения Дж.Роттер** рассматривает в качестве полярностей низкую свободу деятельности и высокую ценностную потребность. Дисбаланс между ними приводит к фрустрации индивидуума, который чувствует себя неэффективным в достижении важных целей.

Общей причиной плохой адаптации Роттер считает именно сочетание высокой ценности потребности и низкой свободы деятельности. Тенденция устанавливать явно завышенные цели способствует

высокой ценности потребности и ведет к неизбежной фрустрации и неудаче. У людей с плохой адаптацией также низка свобода деятельности, потому что они ошибочно полагают, что у них нет навыков или информации, необходимой для достижения их целей. Роттер считает, что люди с плохой адаптацией часто ищут достижения целей в фантазиях или стараются защититься от риска потерпеть неудачу или избежать его. [24, р. 43, 56-67]

Диалектическая, линейная концепция полярностей приобретает совершенно иное «звучание» в **теории конструктивного альтернативизма Дж.Келли**. Келли считал, “что все наше современное толкование мира нуждается в пересмотре или замене”. [23, р. 15]. Концепция конструктивного альтернативизма, лежащего в основе теории личностных конструктов, базируется на идее о том, что ничто не свято и ничто не оставляет неизгладимого следа. Нет в реальности ничего, что можно считать абсолютно и непреложно «верным» – будь то политика, религия, экономические или социальные принципы. Все зависит от того, с какой точки зрения человек воспринимает реальность. Объективная реальность существует, но

каждый человек осознает и истолковывает ее по-своему. Данная точка зрения дает человеку бесконечное количество возможностей для восприятия и интерпретации феноменов реальности, а также для выбора альтернативы стандартным и стереотипным конструктам. По мнению Келли ничто не постоянно и не окончательно, а любая категория, в том числе правда и красота, существует только в сознании человека.

Развивая идею о значимости контекста для интерпретации смысла, Келли говорит о том, что любое событие может быть воспринято и истолковано множеством способов и вариантов. Сам Келли так говорит об этом: *“...какова бы ни была природа или чем бы, в конце концов, ни обернулись поиски правды, мы сегодня сталкиваемся с фактами, которым можно дать столько объяснений, сколько в состоянии придумать наш разум”*. [22, р. 1-29]. Это означает, что нет истинного или валидного способа интерпретации поведения человека. Таким образом, Келли отказывается от линейного определения полярностей, транслируя идею о том, что смысл зависит от контекста.

Помимо того, что всегда существуют “конструктивные альтер-

нативы”, еще и сама концепция конструктивного альтернативизма предполагает, что наше поведение никогда полностью не определено. Это не исключает того факта, что некоторые наши мысли и поведение определены предшествующими событиями. [20, р. 21]

Концепция полярностей и принцип целостности, как методологическая основа **гештальт-подхода** была изложена **Ф.Перлзом** в его работе «Эго, голод и агрессия». Перлз считал разделение человеческого существа на тело и психику, принятое в медицине и психиатрии, искусственным и иррациональным, и был убежден, что вследствие поддержания такого разделения, возникает и усиливается невроз. Он расширил контекст взаимодействия полярностей в структуре личности, назвав наиболее важным конфликт между социальными и биологическими потребностями человека. Данный конфликт находит своё отражение в том, что в противоположность законам биологической саморегуляции организма, человечество изобрело мораль и этику, как систему стандартизированного поведения. Разрешение этого конфликта, согласно утверждению Перлза, ведет к интеграции личности, его усугубление – к невротич-

зации. «Неврозы являются следствием конфликта между организмом и окружающей средой». [8, с. 80, 108]

Подавляя свою биологическую природу, в целях социальной адаптации, человек избегает конфликта с внешним окружением, но порождает свой внутренний конфликт. Функциональное разрешение внутреннего конфликта, при котором достигается баланс между потребностями организма и велением личностных базовых установок, ведёт к трансформации личности и создаёт пространство для достижения высших форм интегрированности и целостности. Важным маркером при этом является состояние конгруэнтности, когда внутренние ощущения и эмоциональные состояния соответствуют внешним проявлениям личности. «Целостность требует внутреннего спокойствия. Внутренний конфликт противоречит самой сущности холизма». [8, с.197]

Перлз акцентирует внимание на идее, высказанной С. Фридландером в работе «Творческое безразличие», о том, что каждое событие, каждый феномен реальности, в начале своего проявления пребывает в некой нулевой точке, из которой начинает разворачи-

ваться дифференциация на противоположности. Чаще всего мы имеем одностороннее видение явления или события. И только, если мы разовьём в себе способность рассматривать и оценивать событие, оставаясь в нулевой точке, мы научимся видеть его в целостности – во всех его измерениях, а значит, получим возможность подходить творчески к решению интересующих нас проблем.

Понятие «целостность» (холизм) использовал Ф.М. Смутс. Он разработал универсальную холистическую концепцию, согласно которой мы имеем видение окружающей реальности, состоящей не только из отдельных атомов, но из их структур, имеющих значение, отличное от суммы их числа. [17, с.108]

Опираясь на идеи Фридландера и Смутса, Перлз формулирует свою – о необходимости восстановления целостности всех человеческих чувств в процессе восприятия окружающего мира и контакта с ним – восстановление «чувствования себя»: «Позитивное сосредоточение во всех отношениях соответствует законам холизма. Не только все функции мобилизуются для достижения одной цели, но мы так же оказываемся способны полностью сосредотачиваться

только на тех объектах, которые предполагают завершение незавершенного целого» [8, с.241, 248].

Можно сказать, что Перлз, «заменяет» линейный – психоаналитический подход: «почему?» на структурный: «как?».

В качестве метафоры полярностей Эго – состояний Ф.Перлз ввел понятия “собака сверху” (topdog – победитель) и “собака снизу” (underdog – побежденный). При этом внутренний конфликт разворачивается между частью, описанной Фрейдом как Супер-Эго («собака сверху») – сверхконтролирующей и подавляющей родительской фигурой, и полярным ему эго-состоянием – сверхадаптирующейся детской частью («собака снизу»). Сверхадаптация и стремление избежать наказания формируют манипулятивные стратегии и паттерны поведения, и часто именно underdog периодически становится победителем, в то время как topdog оказывается побежденным. [7, с.20]

Мышление противоположностями, как и категории «хорошо» и «плохо», Ф.Перлз называл квинтэссенцией диалектики. Будет ошибкой трактовать его однозначно. Противоположности внутри одного и того же контекста стоят ближе друг к другу, чем к любому

другому понятию. Мы познаём мир через противоположности. Большинство понятий не могли бы существовать ни в действительности, ни в языке, не будучи оттенены своими противоположностями. Вместо знания преобдало бы бесплодное безразличие. [8, с. 9]

И.Польстер, М.Польстер для описания полярных чувств индивидуума использовали метафору «ангела» и «дьявола». Причём, «дьяволом» они называют непризнаваемые, а значит и неконтролируемые чувства, в то время как «ангелом» - признаваемые чувства. Суть внутреннего конфликта состоит в том, что «дьявол» проявляет себя самым неожиданным образом в самых неподходящих ситуациях и трудно поддается контролю. При этом «ангельские» паттерны всё более становятся похожими на отвергаемые «дьявольские». И, что особенно важно, человек, отвергая те или иные свои чувства, лишается витальности и спонтанности во взаимодействии с окружающим миром. [10]

ВЫВОДЫ

Анализ исследования темы полярностей в разных подходах, свидетельствует о том, что она

является одним из фундаментальных вопросов психологии личности. Ни одна модель структуры личности, претендующая на признание психологической наукой и практи-

кой, не может её обойти и без неё обойтись. Концепция полярностей должна быть интегрирована в модель структуры личности и находить в ней своё разрешение.

Литература:

1. Аристотель. Соч. в 4-х томах. Т.1- М.: “Мысль”, 1976.
2. Вундт В. Введение в психологию. Хрестоматия по вниманию <http://padaread.com/?book=32751>
3. Гиппенрейтер Ю. Б. Введение в общую психологию: курс лекций. – Москва: Издательство АСТ, 2019. – 352с.
4. Декарт Р. Первоначала философии. http://krotov.info/libr_min/05_d/ek/art_1_297.htm
5. Ибрагимбеков Ф.А. Эволюция личности. http://psychology.az/histoy_ibragimbekov.php
6. Лебедева Н.М., Иванова Е.А. Путешествие в гештальт: теория и практика. – СПб; М: Речь, 2015 – 400 с.
7. Перлз Ф. Гештальт-семинары. – М: Институт Общегуманитарных исследований, 2017.
8. Перлз Ф. Эго, голод и агрессия. Под редакцией Д.Н.Хломова. Издательство «Смысл» Москва 2000, Московский Гештальт Институт.
9. Платон. Диалоги Платона.
10. <http://psylib.org.ua/books/plato01/27timei.htm>
11. Польштер И., Польштер М. Интегрированная гештальт-терапия. Контуры теории и практики. – Москва. Независимая фирма “Класс”, 1996 <http://psykaleidoskop.ru/pdf/GT/gt08.pdf>
12. Ротенберг В.С., Бондаренко С. М., Мозг, обучение, здоровье. 1989 г., 207с., стр. 158. <https://www.nehudlit.ru/books/detail91681.html>
13. Философская энциклопедия. https://dic.academic.ru/contents.nsf/enc_philosophy/
14. Юнг К. Г. Психологические типы., гл. X, 1, 2, 3. <https://www.e-reading.life/book.php?book=67826>
15. Erikson E. H. (1963a). *Childhood and society* (2nd ed.). New York: Norton.
16. Erikson E. H. (1968a). *Identity: Youth and crisis*. New York: Norton.

17. Eysenck H. J. (1982). Personality, genetics, and behavior. New York: Praeger.
18. Freud S. (1940/1964). An outline of psychoanalysis. In Standard edition (Vol. 23). London: Hogarth.
19. Freud S. (1905a/1953). Three essays on sexuality. In Standard edition (Vol. 7). London: Hogarth.
20. Fromm E. (1941/1956). Escape from freedom. New York: Avon.
21. Horney K. (1942). Self-analysis. New York: Norton.
22. Horney K. (1937). The neurotic personality of our time. New York: Norton.
23. Kelly G. (1970). A brief introduction to personal construct theory. In D. Bannister (Ed.). Perspectives in personal construct theory. New York: Academic Press.
24. Kelly G. (1955). The psychology of personal constructs (Vols. 1 and 2). New York: Norton.
25. Rotter J. (1975). Some problems and misconceptions related to the construct of internal versus external control of reinforcement. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*.

ELMİ VƏ PRAKTİK PSIXOLOGİYADA QÜTBƏLƏR KONSEPSİYASI

Mariam Mustafayeva

ABSTRAKT

Bu məqalədə psixofizioloji problemə əsas yanaşmalar, eyni zamanda və elmi və praktik psixologiyada qütblər anlayışı təhlil olunur. Qütblər konsepsiyasının inkişafının müqayisəli təhlili əsasında bu fenomenin psixoloji məzmunu və onun şəxsiyyət strukturunun öyrənilməsində əhəmiyyəti üzə çıxır.

**THE CONCEPT OF POLARITIES IN SCIENTIFIC
AND PRACTICAL PSYCHOLOGY**

Mariam Mustafayeva

ABSTRACT

This article discusses the main approaches to the psychophysiological problem and the concept of polarities in scientific and practical psychology. Based on a comparative analysis of the development of the concept of polarities, the psychological content of this phenomenon and its significance in the study of personality structure are revealed

Məqalə BDU-nun Psixologiya kafedrasının iclasında müzakirə edilərək çapa məsləhət görülmüşdür (protokol №5).

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

Məqalə redaksiyaya 29 mart 2022-ci ildə daxil olmuşdur.

NLP TEXNİKALARINDAN İSTİFADƏ EDƏRƏK EMOSİONAL İNTELLEKTİN TƏKMİLLƏŞDİRİLMƏSİ

Nəzrin Əsədova

BDU-nun Psixologiya kafedrasının dissertantı

Zahid Xəlilov küçəsi 33, indeks: AZ 1148

Email: asadova.nazrin94@gmail.com

ORCID ID: 0000-0002-6201-7807

Açar sözlər: *emosional intellekt, neyrolinqvistik proqramlaşdırma, texnika, stress, özünüidarəetmə*

Keywords: *emotional intelligence, neuro-linguistic programming, technique, stress, self-regulation*

GİRİŞ

Müasir dövrümüzdə emosional intellekt anlayışı və onun NLP vasitəsilə inkişaf etdirilməsi üsulları yalnız nəzəri istiqamətdə deyil, həm də praktikada tədqiqatçıların əsas tədqiqat obyektinə çevrilmişdir. Məlum olduğu kimi, insanın özü və başqalarını anlaması, emosiyaları idarəetmə, davranış və münasibətləri idarə etmək üsullarının müəyyənləşdirilməsi, liderlik bacarıqlarının formalaşması, karyera və işgüzar münasibətlərdə, ümumilikdə düzgün həyat prioritetlərinin formalaşdırılması, stresin idarə olunması və s. problemlərin həlli üçün emosional intellektin inkişaf etdirilməsi vacib məsələlərdəndir. Bu məsələləri nəzərə alaraq tədqiqatçılar tərəfindən

emosional intellektin təkmilləşdirmə üsullarından biri kimi NLP (neyrolinqvistik proqramlaşdırma) təklif olundu.

Məlum olduğu kimi emosional intellektlə əlaqəli ədəbiyyatlarda bir çox təriflər mövcuddur və hər bir tərif emosional intellekti fərqli istiqamətdə tədqiq edir. Emosional intellekti emosiyaları doğru anlayıb effektiv ifadə edəbilmə bacarığı olaraq tərif edən tədqiqatçılar olduğu kimi, bu qabiliyyətin peşə fəaliyyətinə, liderliyi və işin məhsuldarlığına təsir edən fərqli bir intellekt növü kimi ifadə edənlər də mövcuddur. Elmi ədəbiyyatlara daxil edilməzdən öncə emosional intellektin emosiyalar əsasında intellektual qabiliyyətlərin yaranma-

sının mümkünsüzlüyünü söyləyən, intellekt və emosiyaların bir-birinə zidd anlayış olaraq təqdim edildiyi baxışlar da mövcud idi. Lakin emosional intellekt anlayışı ilə əlaqəli tədqiqatlar dərinləşdikcə, emosiya və intellektin əslində bir-birinin ziddi deyil, sadəcə, fərqli xüsusiyyətlərə malik anlayışlar olduğu məlum olmuşdur.

Emosional və sosial intellekt sahəsində tədqiqatlar aparmış D.Qoulmenə (1995–1998-ci illər) görə, emosional intellekt doğulandan mövcud olan qabiliyyət növü kimi deyil, həyat situasiyaları əsasında, müxtəlif yaş dövrlərində yaşanılan təcrübələr və emosional reaksiyalar nəticəsində inkişaf etdirilə bilən qabiliyyətdir. O, emosiyaların intellektlə birbaşa qarşılıqlı əlaqədə olduğunu qeyd edərək emosiya və intellektdən istifadətmə bacarığını emosional intellekt olaraq vurğulayırdı. Emosional intellekti özünü motivasiya etmə, baş verən uğursuzluqlara baxmayaraq ruhdan düşməmək, məqsədə nail olma, insanın özünə və emosiyalarına nəzarət, digər insanlarla münasibətdə empatiya yaratma bacarıqları kimi təsvir edən D.Qoulmenin fikrincə, emosional intellekt sahəsinə daxil olan beş əsas qabiliyyət mövcuddur:

1. Özünü anlama
2. Emosiyaları idarəetmə
3. Özünü təhrik etmə (motivasiya)

4. Başqalarının emosiyalarını anlama (empatiya)
5. Sosial bacarıqlar (davranış və münasibətləri idarə etmək üsullarını müəyyənləşdirmək)

Onun konsepsiyasına əsasən bir-biri ilə qarşılıqlı əlaqədə olaraq inkişaf edən bu bacarıqlar şəxsiyyətdaxili və şəxsiyyətlərarası münasibətlərdə özünü daha çox büruzə verir. D.Qoulmen emosiyalarını anlayıb onları idarəedən, empatiya yaratmağı bacaran və sosial bacarıqlara malik insanları yüksək emosional intellekt bacarıqlarına sahib olan şəxslər kimi səciyyələndirir. Eyni zamanda emosional intellekt səviyyəsi yüksək olan insanlar rasional təfəkkürə malik, qeyri-verbal ünsiyyət vasitələrini daha yaxşı anlayın, sosial həyatda daha müvəffəqiyyətli və uğurlu şəxslər hesab edilirlər.

Aparılmış tədqiqatlar nəticəsində məlum olmuşdur ki, emosional intellekti yüksək olan kişilər sosial baxımdan müvazinətli, ünsiyyəti sevmə və şəxsi əhval-ruhiyyəli, qorxaqlığa və ya cəsarətsizliyə alışqın olmayan insanlardır. Belə şəxslər həmçinin ətrafdakı insanlara və problemlərə qarşı daha həssas, sadıq, məsuliyyəti öz üzərinə götürmə, etik bir davranış formasına sahib olma kimi xüsusiyyətləri ilə diqqət cəlb edirlər. Zəngin, amma yerli-yerində bir emosional yaşamları vardır. Özləri ilə, başqaları

və yaşadıkları sosial dünya ilə barışıqdırlar. Emosional intellekti yüksək olan qadınlar isə, əksinə, özünü ortaya qoya bilən, emosiyalarını, hissələrini birbaşa dilə gətirən, öz-özlərinə müsbət yanaşan və həyatdan bir məna tapan insanlardır. Həmçinin, kişilər kimi onlar da ünsiyyəti sevən, şən, emosiyalarını uyğun bir şəkildə ifadə edə bilən) stresə tez adaptasiya ola bilən insanlardır. Eyni zamanda yüksək emosional intellektə malik qadınlar özlərindən gözlənen intellektual inama sahibdirlər. Düşüncələrini axıcı bir şəkildə ifadə edə bilən, intellektual məsələlərə dəyər verən və geniş bir estetik maraq dairəsinə sahibdirlər. Bu tip qadınlar eyni zamanda öz-özlərini təhlil edə bilən, narahatlığa, dərin düşünməyə, günahkarlıq hissəsinə uyğun gələn, həmçinin öz əsəblərini açıq şəkildə ifadə etməkdən qaçınan (bunu dolayı yoldan edən) insanlardır.

EQ və NLP-nin qarşılıqlı əlaqəsini öyrənən zaman diqqət çəkən vacib məqamlardan biri NLP-nin EQ üzərində pozitiv əlaqəyə malik olmasıdır. Bəs NLP nədir? Həyatımızda rolu nədən ibarətdir? Bu sualları cavablandırmaq üçün ilkin olaraq NLP anlayışının tərifini verək. Bu anlayışa dair bir çox tərifləri birləşdirərək deyə bilərik ki, NLP insanların düşüncələrini dəyişdirərək həyatlarını dəyişdirə biləcəkləri bir kəşfdir. NLP termin olaraq

üç sözün birləşməsindən əmələ gəlmişdir.

Neuro (sinir) – Etdiyimiz hər davranış və düşüncənin mənbəyi sinir sistemimizdir. Sinir sisteminin əsasını düşüncə tərzi ilə əlaqəli beş duyğu orqanımız da təşkil edir.

Linguistic (dil) – Hiss orqanlarımızla aldığımız informasiyalar sinir sistemi üçün bir “dil” rolunu oynayır. Dil olmadan düşüncəni düşüncədə təsəvvür edə bilmirik və insanlarla əlaqə qura bilmirik. Daxili ünsiyyətimizdə də dildən istifadə edirik. Özümüz və başqaları ilə ünsiyyət zamanı istifadə etdiyimiz sözlər və ifadələr bizi xoşbəxtliyə və müvəffəqiyyətə, eləcə də böyük ümitsizliyə apara bilər. Buna görə dildən səmərəli istifadə etmək çox vacibdir.

Programming (proqramlaşdırma) – beş duyğu orqanımız vasitəsilə beynimiz saniyədə minlərlə məlumat alır, lakin bunların çox az hissəsinə diqqət yetirir. Beynimizi və dilimizi müvəffəqiyyətə, xoşbəxtliyə aparan bir şəkildə proqramlaşdırma bilirik. Proqramlaşdırma bizim davranışımızla əlaqəli bir prosesdir.

NLP-nin yaranması tarixinə gələndə isə bu anlayışı ilk dəfə 1970-ci illərin əvvəlində Kaliforniyada riyaziyyatçı Riçard Bandler və dilçi Con Qrinder tərəfindən müəyyən bacarıqlara sahib olan insanlarla, bu bacarıqları təkmilləşdirmiş insanlar

arasındakı fərqləri araşdırarkən meydana gəlmişdir. Onların tədqiqatın əvvəlində özlərinə verdikləri sual bu idi: “Hər hansı bir qabiliyyətə malik olan bir insanla, eyni qabiliyyətə malik, amma daha üstün olan digəri arasındakı fərqlin səbəbi nədir?” Bu məqsədlə R.Bandler və C.Grinder, mükəmməl performansla sahib insanları modelləşdirərək bu performansla digər insanların da çata bilmələri üçün lazımi metodları işləyib hazırladılar. Nəticədə məlum oldu ki, hər bir insan ideal saydığı insan kimi ola bilər. Amma bu elə də sadə məsələ deyil. Yəni biz gündəlik həyatda görürük ki, eyni şeyləri müxtəlif insanlar edir, amma hamı eyni nəticəyə sahib ola bilmir. Bunun əsasında daxilimizdəki inanclar, hisslər və davranışlar dayanır. NLP bəzən, “mükəmməllik elmi... dəyişmə sənəti”, “istədiklərini əldə etmə üsulu” kimi adlanır. NLP müxtəlif sahələrdə elmdə, idmanda, ailədə tətbiq edilə bilər.

Belə ki, sinir sisteminə, linqvistikə tək cəmlərə deyil, vizual və audial, proqramlaşdırma işi zehnimizi idarə etmək üçün istifadə etdiyimiz proqramlara aiddir. Buradan belə başa düşmək olar ki, NLP eklektikdir, yəni burada müxtəlif mənbələrdən qaynaqlanan vasitələrdən istifadə edilir (Tosey & Mathison, 2003; 2010). NLP sahəsində

tədqiqatlar apararı digər tədqiqatçı işi tanınmış Gestalt terapevti Fritz Perlz olmuşdur. O öz tədqiqatlarına R.Bandlerdən lentə alınmış audio seansları yazmağı xahiş etdikdən sonra başladı. R.Bandler hesab edirdi ki, əgər o, F.Perlzin istifadə etdiyi metodları təkrarlaya bilsə, F.Perlzin əldə etdiyi nəticələrdən də daha üstün nəticələr ala bilər. NLP-nin əsas prinsipi bir insanda düşüncələrin (visual, audial, kinestetik) xüsusi ardıcılığını müəyyən edən və bu quruluşu başqa bir insana öyrədən modelləşdirmədir (Dilts, Grinder, Bandler, Cameron-Bandler, & DeLozier, 1980). R.Bandler daha sonra C.Grinder ilə birlikdə məşhur ailə terapevti Virciniya Satiri və Milton Eriksonu (xəstələri müalicə etmək üçün hipnozdan geniş istifadə edən tibb həkimi) bir araya gətirdi. Onlar birlikdə bu günümüzdə də geniş istifadə olunan və NLP-nin əsasını təşkil edən NLP texnikalarını tədqiq etdilər. 1994-cü ildə işi Andrız və Folkner NLP-ni insan mükəmməlliyi və “fərqlilik yaradan fərq”in öyrənilməsi kimi təsvir etmişdir. Andrız qeyd edirdi ki, Mən NLP-ni müxtəlif vəziyyətlərdə və tətbiqlərdə istifadə oluna bilən çoxlu alətləri ehtiva edən alətlər qutusu kimi təsvir edərdim.

2003-cü ildə işi Slaski və Kartrayta görə, emosional intellekt və NLP birlikdə sağlamlığın qorunması üçün

xüsusən də streslə mübarizə zamanı istifadə oluna biləcək ən yüksək strategiyalardır. K.Russellə görə streslə bağlı üç mübarizə strategiyası mövcuddur:

Reflektiv (əks etdirən) – Bu üslublar hər hansı bir məsələni öncədən planlaşdırmağı və qabaqcadan düşünməyə üstünlük verənlərdir. Reflektiv üslubu tətbiq edən insanlar problem yaranmazdan əvvəl onları qabaqcadan görə bilir və problemə hazırlaşır. NLP üsulları arasında dəyərin aşkarlanması (özünə vacib olan prinsiplərin və ya inancların iyerarxiyasını tapmaq) və məqsəd qoyma məşqi burada ən aktualdır.

Supressiv (basdırıcı) – Mübarizənin basdırıcı üslubu problemi yatırtmağı, yəni problemə məhəl qoymamağı və ya bəzi həddindən artıq hallarda problemin mövcudluğunu inkar etməyi əhatə edir. Bu cür davranışlar NLP-nin fəlsəfəsinə uyğun gəlmir, yəni problemi mümkün qədər tez aşkar edib onun mənbəyini müalicə etmək lazımdır.

Reaktiv (yansıdııcı) üslublar – Reaktiv mübarizə üslubu isə güclü emosional reaksiyaların, impulsivlik və idrak çəşqınlığı, əsasən problemin qurbanı olmaq və mənfi emosiyaları gücləndirməkdir. NLP texnikaları isə insanları problemlərlə qarşılaşdıqda emosional çətinliklərin öhdəsindən gəlmək üçün müxtəlif texnikalarla təmin edir.

NLP-ni “The Ways of Coping Questionnaire” ilə də müqayisə etmək olar. WCQ səkkiz ölçüyə malikdir, yəni mübarizə ilə üzləşmə (stresli vəziyyəti aqressiv şəkildə dəyişməyə çalışmaq), uzaqlaşma, özünə nəzarət, sosial dəstək axtarmaq, məsuliyyəti qəbul etmək, qaçmaqdan qaçma, problemin həlli və müsbət yenidən qiymətləndirmə. Uzaqlaşma və özünü idarə etmə NLP-də dissosiativ texnikanın arxasında duran fəlsəfədir – insandan problemdən (zehni olaraq) uzaqlaşmaq tələb olunur və bununla da özünü idarə etmək daha asan olur. Müsbət yenidən qiymətləndirmə və məsuliyyəti qəbul etmək NLP-də dəyərin aşkar edilməsi və hədəf təyin etmə təlimlərinə başlamazdan əvvəl mövcud olan vacib şərtlərdir.

Sosial dəstək və NLP-də bir-biri ilə qarşılıqlı əlaqəlidir – başqalarına effektiv dəstək vermək üçün, ilk növbədə, düzgün münasibət qurmağı bacarmaq lazımdır. Beləliklə, bu NLP texnikaları WEQ-nin arxasında duran prinsipləri həyata keçirmək üçün bir vasitə kimi istifadə edilə bilər və bununla da stressi daha yaxşı idarə etmək olar. Məlumdur ki, Eİ stresslə neqativ əlaqəli olduğundan və NLP texnikaları stressin öhdəsindən gəlməyə kömək edə bildiyindən, NLP texnikalarının EI-ni effektivliyini artıracağını təklif etmək də məqsəddüyükün olardı. Bunun üçün də

emosional intellekti (EI) təkminləşdirə bilən NLP texnikalarını araşdırdıq. D.Qoulmenin nəzəriyyəsinə uyğun olaraq aşağıdakı EI komponentləri və hər komponentin də yanında ona uyğun olan NLP texnikaları (mötərizədə) göstərilmişdir:

Özünüdərkətmə (dəyərlər iyerarxiyası və məqsəd qoyma texnikası) – Bu texnika zamanı təlimatçı respondentlərdən hansı dəyərlərin onlar üçün vacib olduğunu sadalamağı və sonra bu dəyərləri sıralamağı xahiş edir. Bu zaman yaxşı olar ki, öncədən respondentlərlə NLP-ni inkişaf etdirəcək qısa müddətli təlimlər aparılsın. Əks təqdirdə tədqiqatın düzgünlüyü doğru olmayacaq. Respondentlərə “SMART” məqsədləri necə formalaşdırmağı öyrədilir. Texnika zamanı məqsədlər müsbət ifadə edilməli, yəni nə istədikləri (mənfidən fərqli olaraq, yəni nə istəmədikləri qeyd edilmir) və məqsədlər indiki zamanda (keçmiş və gələcək zaman deyil) ifadə edilməlidir.

Özünü tənzimləmə (dissosiativ texnika) – Bu texnika zamanı respondentlərdən hələ də stress hiss etdikləri bir hadisəni xatırlamaları xahiş olunur. Sonra tədqiqatçı onlara dissosiativ texnikanı öyrətməlidir. Bu prosedur onlardan hadisəyə üçüncü şəxsin baxışı ilə baxmağı, sonra isə zehni şəklın “alt modallıqlarını” rəngdən ağ-qara dəyişdirərək dəyiş-

məyi, aydınlığı və ölçüsünü azaltmağı, eləcə də şəkli tədricən daha da uzaqlaşdırmağı tələb edir.

Özünü motivasiya (assosiativ texnika) – Bu zaman respondentlərdən daha çox həvəsləndirmək istədikləri bir tapşırıq və ya fəaliyyət seçmək istənilir. Sonra onlardan əvvəllər etdiklərinin əksini etmələri istənilir, yəni onlardan tapşırığı parlaq şəkildə təsəvvür etmələri və özlərini yaddaşla əlaqələndirmələri, hadisəyə birinci şəxsin baxışı ilə (öz gözləri ilə baxaraq və bədənlərini görməməsi) tələb olunur. Daha sonra onlardan rəngi, parlaqlığı, aydınlığı və ölçüsünü artıraraq və şəkli tədricən özlərinə yaxınlaşdırmaqla zehni şəklın “alt modallıqlarını” dəyişdirmələri istənilir.

Empatiya (uyğunluq və güzgü texnikası) – Respondentlər əvvəlcə başqalarının bədən duruşunu, üz ifadələrini necə uyğunlaşdırmağı və əks etdirməyi öyrədir. Uyğunlaşma, sadəcə olaraq, başqalarının bədən duruşunu, üz ifadələrini və səs keyfiyyətlərini təqlid etmək deməkdir. Uyğunlaşma və güzgü arasındakı fərq, uyğunlaşmada bir adam sağ qolunu qaldırırsa, digəri də sağ qolunu qaldırır. Güzgü texnikası zamanı isə adamın sağ qolu yuxarı qaldırılırsa, qarşıdakı şəxs sol qolunu qaldırır.

Sosial bacarıqlar (ünsiyyət texnikası) – Bu məşq üçün respondentlərə

təkcə başqalarının bədən duruşunu və üz ifadələrini necə uyğunlaşdırmağı və əks etdirməyi deyil, həm də onların səs keyfiyyətlərini (səs, ton, temp, tembr və açar sözlər) öyrədilir.

Bilirik ki, insanlar ətraf aləmi duyğu orqanları vasitəsilə qəbul edir və əks etdirir. Belə qavrayış prosesi və mexanizmi NLP də modallıq adlanır.

NLP də 3 əsas modallıq var:

- Vizual (görmə)
- Audial (eşitmə)
- Kinestetik (toxunma)

Hər bir modallığında özünəməxsus submodallıqları olur, hansı ki qavramanı ya daha parlaq, emosional və yaddaqalan, ya da tutqun, cansıxıcı, maraqsız edir.

1. Vizual submodallıqlar – parlaqlıq, ölçü, rəng, kontrastlıq, foks, məsafə, həcm;
2. Audial submodallıqlar – tonun yüksəkliyi, ritm, aydınlıq, səsin tembri, sinxronluq;

Ədəbiyyat:

1. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект / Д. Гоулман. – АСТ Москва, 2009. – С. 478
2. Grinder J., Bandler R. – Trance-Formations Neuro-Linguistic Programming, 2017.-260 p
3. Gurkovsky R. Neuro Linguistic Programming – The real mind control, 2015. -399 p
4. Goldman A. How to analyze people, Proven Techniques to Analyze People on Sight and Read Anyone Like a Book; Simple Tricks to Understand the Human Mind and Master Human Psychology, 2017. -103 p.
5. P.Ekman, V.Friesen, Joseph C. Hager – FACS (Facial Action Coding System), 2016.-527p

3. Kinestetik submodallıq – təziq, hərəkət, yerləşmə, forma, hərərət.

NƏTİCƏ

Təcrübələr göstərir ki, submodalıqların dəyişməsi ilə insanın təkcə ətraf aləmi qavraması dəyişmir, eyni zamanda onun davranış və düşüncələri də dəyişir. Məsələn, vizual qavrama zamanı parlaqlıq submodallığını artırısaq, onda hissələrin intensivliyi azalacaq. Əksinə, parlaqlığı azaltsaq, hissələrin intensivliyi artacaq. İnsanın ətraf aləmi qavramasında dominantlıq edən modallıqla bu qavramanı ifadə edən sözlər arasında əlaqə mövcuddur. Bu nitqin predikatları adlanır.

1. Vizual predikatlar – görmək, parlaq, dəqiq, perspektiv və s;
2. Audial predikatlar – eşitmək, qışqırmaq, səslənmək və s;
3. Kinestetik predikatlar – toxunmaq, hiss etmək, isti, dadlı, qoxulu və s.

6. Robbins T. Unlimited Power: The New Science Of Personal Achievement, 1986.-426 p
7. Зайдл, Барбара. НЛП. Модели эффективного общения.- 2008 г. - 1 экз.
8. Салихова, Н. Р. НЛП: Языковые модели. -2009 -15 экз
9. Ковалев, С. В. НЛП эффективного руководства, или Как управлять кем угодно и где угодно.- 2006г. - 2 экз.
10. Begum, A. J., Paulraj, I. J. M., and Banu, S. H. (2022). Neuro-linguistic programming (NLP) is a promising communicative English language teaching technique. Sch. Int. J. Linguist. Lit. 5, 100–104. doi: 10.36348/sijll.2022.v05i03.004
11. Gran, S. (2021). Using NLP (Neuro-Linguistic Programming) Methods in Teaching and Learning: Case Studies on the Potential and Impact of NLP Methods on Learning and Learners (Doctoral dissertation, Dissertation), Duisburg, Essen, Universität Duisburg-Essen (2020).

IMPROVING EMOTIONAL INTELLIGENCE USING (NLP) TECHNIQUES

Nazrin Asadova

ABSTRACT

The article aims to form the knowledge of EQ and NLP in each specialist, to form the skills of self-management, to understand oneself and others, to form the ability to recognize people, to become familiar with human psychology in general, and on the other hand, to guide each specialist to psychological issues related to his profession. The use of psychological knowledge obtained through EQ and NLP helps future specialists learn career and business issues, humanistic views on human life, and the characteristics of their personality formation, and makes it possible for them to benefit from it by using NLP in their practical activities in every direction.

Məqalə BDU-nun Psixologiya kafedrasının iclasında müzakirə edilərək çapa məsləhət görülmüşdür (protokol №5).

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

Məqalə redaksiyaya 07 aprel 2022-ci ildə daxil olmuşdur.

TAKSONOMİYALAR MÜXTƏLİF YANAŞMALARDA

İlhamə Sultanova

Psixologiya üzrə fəlsəfə doktoru

Bakı Dövlət Universiteti

Zahid Xəlilov küçəsi 33, indeks: AZ 1148

E-mail: Ilhama.sultanova@mail.ru

Açar sözlər: Ə.Əlizadə, B.Blum, taksonomiya, təhsil, məqsəd, inkişaf, koqnitiv

Keywords: A.Alizadeh, B.Bloom, taxonomy, education, goal, development, cognitive

GİRİŞ

XXI əsrin pedaqogikasında təlim məqsədləri üç aspektdə – təhsil, inkişaf və tərbiyə aspektində açıqlanır. Təhsil məqsədləri pedaqoji-psixoloji problem kimi pedaqoq, psixoloqların daim diqqət mərkəzində dayanan mühüm problemlərdən biri olmuş və müasir dövrdə də öz aktuallığını saxlayaraq psixologiya, pedaqogika və s. elm sahəsində aparılan tədqiqatların obyekti olmuşdur. Müasir psixologiyada bu problemin yeni konsepsiyası – taksonomiya konsepsiyası formalaşmışdır. Bu konsepsiya elmi tədqiqat işlərində, dissertasiyalarda, monoqrafiyalarda, elmi məqalələrdə müxtəlif aspektlərdə tədqiq edilmişdir.

Təhsil məqsədlərinin sistemləşdirilməsi, taksonomiyalarının yaradılması sahəsində ilk addım Amerika

psixoloqu B.Blum tərəfindən atılmışdır. 1960-cı ildə onun “Təlim məqsədlərinin taksonomiyası” adlı nəzəriyyəsini inkişaf etdirən iki kitabı («İnsan xarakterinin stabilliyi və dəyişməsi, «Təlim məqsədlərinin təsnifatı») çap edilib. 1965-1966-cı illərdə “Təhsil Tədqiqatçılar Birliyi”nin prezidenti seçilib. Hazırladığı nəzəriyyə ABŞ-in təhsil müəssisələri tərəfindən qəbul edilib. 1956-cı ildə amerikan psixoloqu Benjamin Blumun rəhbərliyi ilə psixoloqlar – Maks Enqlexart, Edvart Furst, Uolter Xill və David Krasvoll idrak bacarıqlarını təsnif etmək üçün üsullar müəyyənləşdirib, təhsil prosesində bütün təfəkkür səviyyələri üçün çox vacib olan fikri bacarıqlar şəbəkəsini yaradıblar. Koqnitiv məqsədlər taksonomiyası kimi adlanan bu takso-

nomiya müxtəlif səviyyədə düşünmə və ya fikirləşmə bacarıqlarını əhatə edir, təlim prosesinin planlaşdırılmasında istifadə olunur.

Problemlə bağlı aparılan nəzəri təhlil göstərdi ki, pedaqoji-psixoloji və bir çox digər elm sahələrində aparılan tədqiqat işlərində taksonomiyalar müxtəlif aspektlərdən tədqiq edilmişdir. MDB alimləri B.Lanin, N.Kudryaşev, N.Moldovskaya S.Batolin, L.İlyuşin, T.Dridze, İ.Zimnyaya, M.Quzeyeva, Ə.İlyuşin, T.Dridze, L.Nivikv, A.Leontjev və başqaları təlim məqsədlərini, təlim materiallarının qavranılmasının fundamental əsaslarını müxtəlif aspektlərdən tədqiq etmişlər.

İnkişaf etmiş xarici ölkə tədqiqatçıları J.Dyu, B.Blum, Q.Qardner, L.Anderson, A.Karrinqton, K.Koffka, D.Bruner, D.Tollenqerova dəqiq və humanitar elmlərin tədrisində təlim məqsədlərinin taksonomiyalarını tədqiq etmişlər.

Taksonomiyalar bir çox dissertasiyaların (M.V.Loktionova, N.E.Rubtsova, Q.V.Burseva, Mitina O.A., D.M.Şamsiyeva, N.A.Budantseva, T.İ. Petrovna və b.) tədqiqat obyektinə olmuşdur.

Bir çox elmi tədqiqat işlərində, jurnal, məqalələrində, konfrans materiallarında tədqiqatçılar müxtəlif taksonomiya konsepsiyalarını araşdırıb taksonomiyaların praktik tət-

biqi məsələlərini geniş tətdiq edib. Blumun, Gilfordun və digər müəlliflərinin taksonomiya konsepsiyalarına istinad olunaraq onlar daha da təkmilləşdirilib.

Bu sadalanan tədqiqatlardan bəziləri üzərində bir qədər geniş dayanmaq istəyərdik. Loktionova Maria Vladimirovna “Təlim məqsədləri taksonomiya əsasında tələbələrin tədrisində səviyyəli differensasiyanın kvalimetrik təminatı” adlı dissertasiyada [14] B.Bloom, D.Golushova, V.Ya. Laudis, V.M.Polonsky, D.Tollingerova tədqiqatın nəzəri metodik əsası kimi şərh edilib. Tədqiqatın məqsədi təhsil tapşırıqlarının taksonomiyası əsasında tələbələrin tədrisində səviyyəli fərqləndirilməsinin kvalimetrik təmin edilməsi modelini hazırlamaq və təcürübə yolu ilə sınaqdan keçirmək, bu modelin səmərəli işləməsi üçün pedaqoji şəraiti aşkar etmək. Aparılan tədqiqat prosesində çox səviyyəli diferensasiya şəraitində təhsil məqsədləri taksonomiyasına əsaslanan təhsil prosesinin kvalimetrik dəstəyi modeli hazırlanmışdır. Eksperimental tədqiqatdan alınan nəticəyə görə tədqiqatçı belə qənaətə gəlir ki, təlim məqsədləri taksonomiyasının tətbiqi bütün təlim prosesinin kvalimetrik təminatıdır. Təlim keyfiyyətinin kompleks monitorinqini təmin edir. Müəllif tədqiqat nəticəsində belə

qənaətə gəlir ki, şagirdlər tərəfindən seçilmiş təhsil tapşırıqlarının idrak mürəkkəbliyi artımı əhəmiyyətli dərəcədə olması təhsil keyfiyyətində və tələbə motivasiyasında artım olduğunu göstərir.

2000-ci ildə Q.V.Bursevanın “Universitet təhsil prosesində tələbələr-xoreoqraflarda yaradıcı təfəkkürün inkişafının idarəedilməsi” adlı müdafiə etdiyi namizədlik dissertasiyasında irəli sürülən müddəalardan biri belədir: [12] Təhsil və yaradıcı xoreoqrafik problemlərin həlli (UTHZ) tələbə-xoreoqrafların peşəkar düşüncəsini formalaşdıran əsas vasitədir. Taksonomiya gələcək mütəxəssislərin yaradıcılıq imkanlarının inkişafını təmin edir. Müəllif D.Tollingerovanın taksonomiyasına istinad edərək öz tədqiqatında xoreoqrafiyada təhsil məqsədləri taksonomiyası işləmişdir.

Mitina O.A. “Şagirdlərin təlim nailiyyətlərinin monitorinqi təbii elmi və riyazi təhsilin nəticəyənlüyünün artırılması faktoru kimi “adlı dissertasiyasında [15] tədqiqat işinin metodoloji əsası kimi pedaqoji taksonomiya konsepsiyalarını (V.P. Bepalko, B.Bloom, De Block, G.Modes, V.N.Maximova, M.N.Skatkin, V.P.Simonov, D.Tollingerova və s.) fundamental işlərin istiqmətlərindən biri olaraq göstərmişdir. Dissertasiyanın “Təhsildə təlim məqsədləri taksonomiyası” adlı bölümündə müx-

təlif taksonomiya konsepsiyaları təhlil edilir. Müəllif aşağıdakı qənaətə gəlir: Aydın, nizamlı, iyerarxik bir təsnifatın istifadəsi və məqsədlər, ilk növbədə, aşağıdakı səbəblərdən müəllim üçün vacibdir:

- xüsusi öyrənmə məqsədləri müəllimə aydınlaşdırmaq və müzakirə etmək imkanı verir;
- nəticələr vasitəsilə ifadə olunan aydın şəkildə formalaşdırılmış məqsədlərə nail olunur;
- daha etibarlı və obyektiv hesab edilən fəaliyyətlər qiymətləndirilir;
- aparılan analiz tədqiqat tapşırıqlarını formalaşdırmağa imkan verir;
- diaqnostika və təhsil nailiyyətləri üçün tapşırıqlar hazırlamaq olur.

D.M.Şamsiyeva “Pedaqoji ali məktəblərdə bakalavrların təlim materiallarını mənimsəmələrində əsas kateqoriyaların taksonomiyası” adlı dissertasiyasında taksonomiya kateqoriyaları əsasında rus ədəbiyyatının tədrisi prosesində təlim materialının mənimsəmə modeli verilib. Müəllif “interaktiv taksonomiya” adlı elektron metodik təminat proqramı işləyib. Apardığı eksperimentdən belə nəticəyə gəlir ki, bu metodikanın sistemli, fənlərarası əlaqəyə əsaslanaraq auditoriya daxili və auditoriya xarici tətbiqi yüksək

səviyyədə effektivdir və təlim materialının mənimsənilməsində yüksək nəticə verir [19].

Bir qrup tədqiqatçılar bacarıqların, kompetensiyaların inkişafı prosesində, fənlərin tədrisində təhsil məqsədlərinin tətbiqini araşdırmışlar. N.S.Leytesə görə, [13] təhsil məqsədləri aşağıdakı bacarıqları inkişaf etdirə bilər:

reproduktiv – mənimsənilmiş məlumatların mənasını təhrif etmədən təkrarlamaq qabiliyyəti göstərən fəaliyyət növləri

idrak – idrak bacarıqlarını tələb edən fəaliyyətlərdir. Açıq və ya gizli informasiyaların transformasiyasına yönəlib. Bu cür bacarıqların əsası fənlərin dərk edilməsi üçün lazım olan biliklər təşkil edir. Və ya fənlərarası biliklərə çevrilir.

davranış – bunlar xarici və daxili olan davranış formalarıdır. Bunların vasitəsilə şəxsiyyət özünü qavrayır, ətrafı qavrayır, müxtəlif həyati situasiyaları qavrayaraq özünəməxsus davranış nümayiş etdirmək, reaksiya vermək.

İ.А.Федоровanın “Texniki fənlərin öyrənilməsində təlim məqsədlərinin taksonomiyasının tətbiqi” [18] adlı məqalədə taksonomiyanın tətbiqi texniki fənlərin tədrisi nümunəsində təqdim olunur. Müəllif qeyd edir ki, B.Blumun taksonomiyası bu gün təhsil məqsədlərini vurğulama-

ğa, konkretləşdirməyə və asanlaşdırmağa və nəticədə onlara çatmağın yollarını inkişaf etdirməyə, beləliklə, bilik, bacarıq və vərdislərə yiyələnməyə imkan verdiyinə görə aktualdır.

Tədqiqatçılardan Musayeva N.N.Avliyakov N.X. “Orta ixtisas və ali peşə təhsili sisteminin müasir tədris prosesi üçün tədris məqsədləri taksonomiyası” [16] adlı məqalələrində B.Blumun taksonomiyasına münasibət bildirmişlər. Müəlliflər apardıqları tədqiqat nəticəsində əsaslandırılıblar ki, B.Blumun taksonomiyasında iki əlavə təlim məqsədləri kateqoriyası daxil edilməlidir. Bu kateqoriyalar cəmiyyətin müasir şərtlərinə cavab verən *münasibət* və *təqdim etmə* kateqoriyalarıdır.

Apardığımız təhlillər göstərir ki, türkdilli tədqiqatçılar (Z.Kablan, T.Baran, Ö.Hazer, B.Tugrul, E.Yeşilyurt, Y.Eser, H.Şəkər, Yiğit N., Alev N.Devecioğlu, Y.Doc. Dr. Ə.Ziya Tum və s.) öz araşdırmalarında bu və ya digər aspektdə təlim məqsədlərini tədqiq etmiş, əsasən də Bloom taksonomiyasına istinad etmişlər. Türkiyə tədqiqatçılarından Zeynel Kablan, Tuğba Baran, Ömər Hazer “İbtidai Riyaziyyat 6-8 Kurikulumunda məqsədli davranışların idraki prosesləri baxımından” adlı məqalədə, Hacı Təpə Universitetinin əməkdaşı Belma Tugrul “İnteraktiv taksonomiya baxımından Blumun

taksonomik proseslərinə nəzər” adlı məqalədə [4] Blum taksonomiyasına istinad etmişlər. E.Yeşilyurt, Y.Eserin “Taksonomiya məqsədləri üçün müəllim namizədlərin bilik səviyyəsi” məqaləsi, H.Şəkər “Blumun taksonomiyasından yeni variantına görə koqnitiv proseslərin ölçülməsinin təsnifatına doğru” [6], Doc. Dr. Əkrəm Ziya Tım “Blumun yenilənmiş taksonomiyası baxımından məntiq təlim proqramının nailiyyətlərinin qiymətləndirilməsi” və s. elmi tədqiqatlarda təlim məqsədləri taksonomiyası araşdırılıb, xüsusilə də Amerika psixoloqu B.Blumun taksonomiyasının ilkin və onun tələbələri tərəfindən işlənmiş ikinci variantına istinad edilmişdir. Türkiyə tədqiqatçıları elmi konfranslarda da təlim məqsədləri taksonomiyası mövzusunda apardıqları tədqiqatların nəticələri haqqında çıxışlar etmişlər. 2005-ci ildə XIV Təhsil Elmləri Milli Konqresində N., Yiğit, N. Alev, və Y. Devocioğlu “Blumun taksonomiyasına uyğun olaraq ölçmə və qiymətləndirmə sahəsində KPSS suallarının öyrənilməsi” [8] maraqlı çıxış etmişlər. Digər türkdilli ölkələrin (Kazaxıstan, Özbəkistan, və s.) tədqiqatçılarının əsərlərində də təlim məqsədləri tədqiqat obyektini kimi tədqiq edilmişdir. Özbəkistan tədqiqatçıları E.S.Lülina, Ş.Ə.Mirzakulov “Ali təhsil müəssisəsinin pedaqoji prose-

sində Blumun taksonomiyasının tətbiqinin effektivliyi (“idman fəaliyyəti” istiqamətinin timsalında) adlı məqalədə və N.F.Rəsulova, L.Akrımova, D.Rəhimova “XXI əsrdə Blumun təlim məqsədləri taksonomiyası” adlı elmi əsərdə [17] tədris prosesində taksonomiyaya əsaslanmağın təlimin keyfiyyətinə müsbət təsiri məsələləri açıqlanır. Məqalədə göstərilir ki, pedaqoji texnologiyalar üzrə təhsil alan zaman tədris məqsədləri tam olaraq diaqnostik məqsədlərə çevrilir, tədris isə təkrarlanır. Məqsədlərin berrəqəmli təsvirinin tam eyniləşdirilməsi tədris fəaliyyətinin müşahidə edilən, ölçülən davranış terminlərində təsvir edilməsini nəzərdə tutur. XXI əsrin xüsusi bacarıqları istiqamətində təlim genişləndirmək və ya dərinləşdirmək üçün taksonomiyaya istinad etmək lazımdır”.

Qazaxıstan Milli Universitetinin əməkdaşı Aygerim Mınbayevin “Müasir təhsil konsepsiyaları” adlı dərs vəsaiti XX və XXI əsrin əvvəllərinin təhsil nəzəriyyələrinə və konsepsiyalarına həsr edilmişdir. Vəsaitdə beşinci müəhazirə “Təfəkkür bacarıqlarının inkişaf konsepsiyaları, taksonomiya bilik səviyyəsinin mənimlənməsi” V.P.Besbalko, təhsil məqsədləri B.Blum taksonomiyası, D.A.Tollingerovanın təlim vəzifələrinin taksonomiyası, V.Y.Lyaudis,

R.Marcano, Biggs taksonomiyaları verilmiş və onların təlim prosesində istifadəsinin effektivliyi şərh edilmişdir. J.Ş.Baktıbayev, J.M.Tusubayeva öz tədqiqatlarında nəzəri materiallara Blumun taksonomiyası ilə əlaqədar fənlər çərçivəsində baxırlar [10].

NƏTİCƏ

Tərəfimizdən aparılan araşdırmalardan görüldüyü kimi təlim məqsədləri taksonomiyaları Türkiyə, Qazaxıstan, Özbəkistan və digər türkdilli alimlərin tədqiqat obyektinə olmuş və bu araşdırmalarda ən çox B.Blumun taksonomiyasına istinad edilmişdir. Nəinki türkdilli tədqiqatçılar arasında, ümumiyyətlə, dünya psixopedaqogikasında ilk dəfə olaraq müasir təhsil nəzəriyyəsinin prinsipinə istinad edərək üçtərkiibli taksonomiyanın yaradıcısı Azərbaycan psixoloqu, professor Əbdül Əlizadə

olmuşdur. Orada təhsil məsələləri təlimlə, tərbiyə məsələləri isə mədəniyyət paradigmaları ilə açılır. Prof. Ə.Əlizadənin pedaqoji psixologiya aspektində yaradıcılığının nəticəsi olan «Üçtərkiibli taksonomiyalar» ölkəmizdə ilk dəfə yaradılan “Azərbaycan Respublikasında ümumi təhsilin Konsepsiyası (Milli Kurrikulumu)” sənədinin elmi-psixoloji əsasını təşkil etmişdir [2].

Təlim məqsədləri anlamı öz mahiyyətinə görə dövrün pedaqoji təfəkkürünün meyarlarını əks etdirir. Təhsil sahəsində fəaliyyətlərin düzgün qurulması və istiqamətləndirilməsi baxımından əhəmiyyət daşıyır. Ona görə də müxtəlif zamanlarda alimlər bu məsələyə diqqət yetirmiş, ona öz münasibətlərini bildirmiş və təhsil taksonomiyaları haqqında mülahizələr söyləmiş, təlim məqsədləri taksonomiyası yaratmışlar.

Ədəbiyyat:

1. Əlizadə Ə.Ə., Sultanova İ.H. Taksonomiya nəzəriyyəsi və təcrübəsi: müasir məktəbin işıqlı yolu. Bakı, 2008, 172 s.
2. Sultanova İ.H. Əbdül Əlizadənin üçtərkiibli taksonomiya konsepsiyası, Şamaxı: 2021, 90 s.
3. Məqsədli Davranışların Bilişsel Prosesləri baxımından Baxış Ahi Evran Universiteti Kırşehir Təhsil Fakültəsi Jurnalı (KEFAD) Cild 14, Sayı 1, Aprel 2013, Səhifələr 347-366
4. Belma TUGRUL Bloom ‘un Taksonomik Süreçlerine Etkileşimci Taksonomi Açısından Bir Bakış H.Ü EğitimFakültesi Dergisi 3:267-274. 2002
5. Etem Yeşilyurt Yusuf Eser. Öğretmen adaylarının hedefler taksonomisi hakkındaki bilgi düzeyleri. Balıkesir Üniversitesi Sosyal

- Bilimler Enstitüsü Dergisi 12(22): 7 7-90
6. Şeker, H. Bloom'un taksonomisinden, bilişsel süreç boyutlarının sınıflandırmasına doğru revize edilen taksonomi üzerine. Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, (2010). 3(39), 1-9.
 7. Yüksel, S. Bilişsel Alan Sınıflamasında (Taksonomi) Yeni Gelişmeler ve Sınıflamalar, Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, (2007). 5, 479509.
 8. Yiğit, N., Alev, N. ve Devocioğlu, Y. (2005) .Ölçme ve Değerlendirme Alanındaki KPSS Sorularının Bloom Taksonomisine Göre İncelenmesi. XIV. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Denizli.
 9. Бактыбаев Ж. Ш. Использование технологии таксономии Блума в учебном процессе вуза. Текст научной статьи по специальности «Науки об образовании» Ярославский педагогический вестник. 2017
 10. Бактыбаева Ж.Ш., Туссубаева Ж.М. Использование современных технологий обучения в соответствии с таксономией Блума в учебном процессе // Вестник КазНУ. Серия педагогическая. – Том 62. – 2020. – № 1. – С.156-162.
 11. Бокижанова Г.К., Вайбекова В.А. К вопросу процесса обновления содержания школьного образования в условиях Республики Казахстан // Актуальные проблемы современности. – 2018. – № 3(21). – С.78-82.
 12. Бурсыева Г.В Управление развитием творческого мышления Студентов-хореографов в процессе вузовской подготовки Специальность: 13.00.08 - теория и методика профессионального образования Барнаул 2000
 13. Лейтес, Н. С. Способности и одаренность в детские годы [Текст] / Н. С. Лейтес. – М., 1994. – 76 с.
 14. Локтионова М.В. Квалиметрическое обеспечение уровневой дифференциации в обучении студентов на основе таксономии учебных задач 13.00.01 - общая педагогика, История педагогики и образования Автореферат Диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук Мурманск, 2002
 15. Митина О.А. Мониторинг учебных достижений школьников как фактор повышения результативности естественнонаучного и математического образования. 13.00.01 общая

- педагогика, история педагогики и образования Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. Москва, 2009
16. Мусаева Н.Н. Авлиякулов Н.Х. Таксономия учебных целей для современного учебного процесса системы среднего специального и высшего профессионального образования// журн. Проблемы современного образования №3, 2017г 78-80
17. Н.Ф Расулова, Л.Ю. Акрамова, Д.У.Рахимова Таксономия учебных целей Блума в 21 веке. Теория и практика современной науки № 1.2017.828-832 ООО” Институт управления и социально- экономического развития”
18. Федорова Ирина Алексеевна Применение таксономии учебных целей при изучении технических дисциплин Эпоха науки № 16 – Декабрь 2018 г. Общественно-гуманитарные науки с. 308-313
19. D.M.Şamsiyeva Таксономия основных категорий в усвоении учебного материала бакалаврами в процессе обучения русской литературе в педагогических вузах 13.00.02 – Теория и методика обучения и воспитания (русская литература) Автореферат диссертации доктора философии (phd) по педагогическим наукам нукус – 2019

TAXONOMIES IN DIFFERENT APPROACHES

İlhamə Sultanova

ABSTRACT

In the article, the approaches of the researchers to the taxonomies of learning objectives in the scientific literature are discussed in different aspects. From the theoretical analysis of the problem, the author comes to the conclusion that taxonomies have been studied in various directions in the research works conducted in pedagogical-psychological and many other fields of science. Taxonomy of learning objectives The first successful taxonomy in the field of education was created by the psychologist Benjamin Blum in the middle of the 20th century. In many scientific research works, dissertations, magazines, articles, conference materials, researchers have investigated various concepts of taxonomy, and the issues of practical application of taxonomies have been widely studied. Referring to the taxonomy concepts of Blum, Gilford and other authors, they were further improved. It is specially noted that the Azerbaijani psychologist A. Alizade created a three-component taxonomy based on the principles of modern educational theory for the first time in world psychopedagogy.

Məqalə BDU-nun Sosial və pedaqoji psixologiya kafedrasının iclasında müzakirə edilərək çapa məsləhət görülmüşdür (protokol №5).

Rəyçi R.V.Cabbarov, psixologiya üzrə fəlsəfə doktoru, dosent.

Məqalə redaksiyaya 05 aprel 2022-ci ildə daxil olmuşdur.

ŞƏXSİYYƏTİN PSIXOLOJİ MƏDƏNİYYƏTİ VƏ GƏNCLƏRİN ASUDƏ VAXTININ PSIXOLOGİYASI

Aynur Bünyatova

Azərbaycan Universiteti

Psixologiya üzrə fəlsəfə doktoru, dosent

Ceyhun Hacıbəyli 71, indeks AZ1007

E-mail: aynur.bunyadı@au.edu.az

Açar sözlər: *gənclik dövrü, mədəniyyət, yaradıcı şəxsiyyət, inkişafetdirici mühit, asudə vaxt.*

Keywords: *youth period, culture, creative personality, developing environment, free time.*

GİRİŞ

“Mədəniyyət” anlayışının “M” latın dilindən tərcüməsi “becərmək”, “bəsləmək”, “yaxşılaşdırmaq” deməkdir. Bu sözün ilkin mənası əkinçiliklə əlaqələndirirdi, yəni torpağın becərilməsi, əkinçilik, torpağın işlənilməsi idi. Tədrisən insanların fəaliyyət dairəsi genişləndi və “mədəniyyət” sözü daha geniş bir mənada daşımağa başladı. Bu barədə məşhur roma yazıçısı və filosofu M.T.Tsitseron “mədəniyyət” anlayışını “insan aqlını yetişdirmək”, “təhsil” mənalarında işlətmişdir.

XX əsrin 30-cu illərinin əvvəllərində xüsusən ABŞ-da şəxsiyyətin və mədəniyyətin qarşılıqlı müəyyən bir mədəni əhatədə şəxsiyyətin mövcudluğu, mədəniyyətin subyekt kimi

şəxsin səciyyələndirilməsi problemləri öyrənilməyə başlandı və bu istiqamət antropologiyada şəxsiyyət və mədəniyyət istiqaməti kimi formalaşdı. Bu istiqamətin formalaşması Rut Fulton Benedikt və Marqaret Midin adı ilə bağlıdır. Bu istiqaməti əsas nümayəndələrinə Riçard Linton, Klayd Klakxon, Frensis Hsyu, Kardiner və digərlərini misal göstərə bilərik.

Mədəniyyət – ikinci süni təbiətdir, insanın aqlı, hissləri və fiziki əməyi ilə yaradılan bütün pozitivlərdir. Bununla yanaşı o, tarixi yaradıcı prosesdir, xaos və cahillikdən – biliyə, nizama, inkişafa və rifaha doğru yoldur. Mədəniyyətin inkişafının əsasını təşkil edən başlıca motiv – insan həyatının qorunub saxlanması haqqında qayğıdır.

Rifahın texnoloji yüksəldilmə amili kimi insanların ruhi və maddi tələbatlarının təmin edilməsi üçün lazım olan həyat fəaliyyəti və effektiv məhsul istehsalı texnologiyalarının inkişafına yönəldilmiş fəaliyyət kimi, mədəniyyətin rolunu anlamaq onun düzgün elmi dərkinə kömək verir.

Elmi anlamda mədəniyyət – üçlükdür, təbiətin, insanın özünün və cəmiyyətin dərk edilməsi prosesidir. Nəticədə yaradılan ruhi (əqli və mənəvi) və maddi dəyərlər, normalar, həmçinin onların istehsal qorunma, istehsal və translyasiya (ötürülmə) texnologiyalarıdır.

Məhdud və adi anlamda mədəniyyət – bu başlıca olaraq dil, ədəbiyyat, incəsənət, folklor, ənənələr, mədəni irs, etil normalardır.

Bəs psixologiyada mədəniyyət hansı mənə daşıyır?

50-ci illərdə Con Honiqmanın **“Psixoloji antropologiya”** monoqrafiyası çıxandan sonra bu istiqamət psixoloji antropologiya adlanmağa başladı. Bu istiqamətin əsas obyektini Mid və Honiqmanın fikrinə görə, müxtəlif mədəni əhatədə insanın nə düşünməsi, nə hiss etməsi və necə hərəkət etməsidir. Bu istiqamətin tədqiq etdiyi mövzuların sırasına inkultrasiya, uşaqlıq dövrü və müxtəlif mədəni əhatələrdə böyümənin xüsusiyyətləri şəxsiyyətin səciyyəvi tiplərinin aydınlaşdırılması bu və ya

digər mədəniyyətin müəyyənədiçi xarakterinin müəyyənləşdirilməsi və s. daxildir. Bu istiqamətin tədqiqatçıları arasında geniş yayılmış təsəvvürlərə görə **“primitiv cəmiyyətin antropologiyasını”** tədqiq etməklə insanın təbii mahiyyətini qavramaq mümkündür. Müasir sənaye və post-sənaye cəmiyyətlərində yaşayan insanlardan, yəni mürəkkəb cəmiyyətlərdən fərqli olaraq ənənəvi, arxaik və aqrar cəmiyyətlərdə mədəni ilə təbii olan arasında kəskin təzadlar yoxdur. Mədəniyyət və şəxsiyyət istiqamətinin tədqiqatçıları insanın fərdiyyətçiliyi ilə cəmiyyəti, insanın bioloji, təbii xüsusiyyətləri ilə mədəni xüsusiyyətlərini üz-üzə qoyurlar. İnsanın mədəniyyətdən kənar xüsusiyyətləri öz mahiyyətini itirmiş olur. Eyni zamanda onlar hesab edirlər ki, insanın bioloji, təbii xüsusiyyətləri dəyişməzdir, stabildir, amma insanın mədəni əhatəsi, onun daxil olduğu sosial struktur kifayət qədər dəyişkəndir. İstiqamətin əsas nəzəri müddəaları II Dünya müharibəsindən sonra formalaşdı. Belə ki, 1944-cü ildə Spironun və Hollovelin redaktəsilə **“Dil, mədəniyyət və şəxsiyyət”**, həmçinin Klaxom və Murreyin redaktorluğu ilə **“Mədəniyyətdə, cəmiyyətdə və təbiətdə şəxsiyyət”**, o cümlədən **“Fərqli xarakter və mədəni əhatə”** monoqrafiyasının nəşri bu istiqamətin nəzəri əsasının forma-

laşmasında rol oynamışdır. Həmin illərdə bu istiqamət ilə bağlı olaraq çöl tədqiqatları təşkil olundu.

1954-cü ildə Con Honiqman “**Şəxsiyyət və mədəniyyət**” adlı monoqrafiyasını nəşr etdirmiş və burada bu istiqaməti psixoloji antropologiya adlandırmışdı. 1961-ci ildə isə Frensis Hsyunun redaktəsi ilə “**Psixoloji antropologiya**” kollektiv monoqrafiyası nəşr olundu. Tədrisən psixoloji antropologiya tədris fənninə çevrilir. Hsyu monoqrafiyasında göstərir ki, psixoloji antropoloqların əsas vəzifəsi insanların fəaliyyətini və hərəkətlərini yönəldən şüuru və təhtəşüurun ideyalarının tədqiqindən ibarətdir. Psixoloji antropologiya sosiomədəni sistemlərin və şəxsiyyətlərin kros-mədəni xüsusiyyətlərinin tədqiqi ilə məşğul olmalı, aşağı problemlərə diqqət yetirməlidir:

- uşaqların tərbiyəsiylə bağlı dəyərlər və modellərin cəmiyyətin ictimai strukturu ilə münasibətinə;
- mədəni əhatədə modal şəxsiyyətin roluna və funksiyalarına;
- deviant davranışın yuxarıda sadalanan xüsusiyyətləri və münasibətlərinə.

O, belə hesab edir ki, şəxsiyyətin yalnız psixoloji konsepsiyasından istifadə psixoloji antropologiyaya kifayət etmir. Psixoloji antropologi-

yada əsas diqqət şəxsiyyətin bir fəaliyyət kimi ictimai arenadakı xüsusiyyətlərinə yetirilir. İnsanın hansı xüsusiyyət qruplarına, ümumən cəmiyyətin üzvü kimi xüsusiyyətləri sosial antropologiyada əsas tədqiq olunan mövzulardır. Artıq 70-ci illərdə bu istiqamətin ideyaları Latın Amerikasına və digər bölgələrdə geniş yayılmışdı. Psixoloji antropologiya fərdin müəyyən mədəni müstəvidə taleyini tədqiq edir. Müasir psixoloji antropologiyanın tərkibində özünün bir neçə istiqaməti var bunlar: psixoxanalitik, klassik istiqamət və s. olmuşdur.

Con Honiqmanın “**Şəxsiyyət və mədəniyyət**” monoqrafiyasında əsasən iki qrup gerçəkliyə daha çox diqqət yetirilir. Müəyyən bir qrupun ictimai xüsusiyyətləri – burada əsas istifadə olunan anlayış modelidir. Onun fikrinə görə şəxsiyyətin mədəni modeli müəyyən duyğu, hiss xüsusiyyətlərinə malik olan bir gerçəklikdir. Mədəniyyətin modeli ideal və real ola bilər. İdeal xüsusiyyətlər kimi mədəniyyətin insanlar tərəfindən arzuolunan hallar, real xüsusiyyət kimi isə gündəlik həyatda reallaşan modellər kimi çıxış edir. Modellər həmçinin ümumi və xüsusi ola bilər. Müəyyən mədəniyyət üçün ümumi model bu mədəniyyəti ümumilikdə xarakterik edən xüsusiyyətdir. Yəni konkret

sosial qrupların davranışları ilə xarakterizə olunur.

Rus alimləri B.V.Davıdov və V.P.Zinchenko, şəxsiyyətin psixoloji mədəniyyətin inkişafı üzərində bir neçə əsas tipoloji xüsusiyyətlərini veriblər: azad şəxsiyyət, humanist şəxsiyyət, mənəvi şəxsiyyət, yaradıcı şəxsiyyət.

Azad şəxsiyyət: müstəqil, özünə hörmət, digər insanların fikirlərinə hörmət edən, qərar qəbul edə bilən, öz məzmununu sərbəst seçməyi bacaran bir insandır.

Humanist şəxsiyyət: bütün canlılara sevgi, mərhəmətli, xeyirxahlıq, sülhməramlı, bütün insanlara qarşı irqdən, dindən, milliyyətdən asılı olmayaraq tolerantlıq və xoş münasibət göstərən insan.

Mənəvi şəxsiyyət: ümumbəşəri və milli mənəvi dəyərlərə yönəlmiş insan.

Yaradıcı şəxsiyyət: çevik, kreativ, dünyagorüşü geniş, transformativ insan. Yaradıcılıq həyatın bütün sahələrində özünü büruzə verir: təhsil, istirahət, həyat, ünsiyyət, iş.

Psixoloji mədəniyyət 3 əsas komponentlərdən ibarətdir:

1. Özünüdərk etmək (yəni tanımaq)
2. Digər insanları tanımaq
3. Davranışı və emosiyalarla idarə etmək

Gördüyünüz kimi psixoloji mədəniyyət insanın şəxsiyyət kimi formalaşmasında, onun davranışında,

idrak proseslərində və dəyərlərində mühüm rol oynayır.

V.D.Nebılitsın qeyd edib ki, şəxsiyyətin psixoloji mədəniyyəti onun fəaliyyətini və özünü tənzimləməsini təyin edir. Psixoloji mədəniyyətin inkişafının əsas meyarı və göstəricisi insanın özünə və digər insanlara, təbiətə və mədəniyyətə olan humanist hissləridir.

Şəxsiyyətin psixoloji mədəniyyəti mənəvi inkişafın nəticəsidir. Psixoloji mədəniyyətin formalaşması üçün şərtlər:

- tam zehni inkişaf;
- psixoloji savad;
- insanın mənəvi inkişafı.

Psixoloji mədəniyyət səviyyəsinin yüksəldilməsi insanda emosional vəziyyətlərdə, zehni proseslərdə, davranışda şüurlu şəkildə özünü dəyişdirmədə imkan verir. Psixoloji mədəniyyət insana daxili ziddiyyətləri aradan qaldırmaq, özünə təsir etmə və ətrafındakı dünya ilə qarşılıqlı əlaqənin konstruktiv yollarını tapmaq və müasir reallığın çağırışlarına cavab vermək imkanı verir.

Psixoloji mədəniyyətin inkişafında psixoloji yetkinliyi nəzərə almaq lazımdır. Psixoloji yetkinlik bir insanın əsas fərdi xüsusiyyətlərindən sərbəst və çevik istifadəsidir, yəni konkret vəziyyətlərdə düzgün davranmaq qabiliyyətidir. Psixoloji yetkin şəxsiyyət necə olmalıdır?

Yetkin insan həyatın birbaşa səhvlərlə əlaqəli olduğunu başa düşür. Onlardan gizlənmir, onlardan qorxmur, ancaq aldığı məlumatlara uyğun nəticə çıxarıb davranışlarını necə dəyişdirəcəyini bilir.

Yetkin insan necə gözləməyi bilir. İstəklərin dərhal yerinə yetirilmədiyini başa düşür. İstəklərini daha az və daha vacib olanlara necə ayıracağına, müstəqil olaraq onların yerinə yetirilməsinə doğru irəliləməyi bilir. Birinin onun üçün arzularını yerinə yetirməsini tələb etmir. Öz həyatının müəllifi olduğunu başa düşür. Həyatı olduğu kimi qəbul etməyi bilir.

Yetkin insan başa düşür ki, o, digər insanlardan fərqlidir və onlar ondan fərqlidirlər. Bu, məsələn, ailə münasibətlərində çox vacib bir keyfiyyətdir. İndiyə qədər bir çox gənc ər və arvadın bir bütünü iki yarısı olduğunu düşünür. Əslində bu belə deyil. Cütlük iki fərqli insandır: hər biri öz xarakterinə, öz ehtiyaclarına və öz hisslərinə sahibdir. Onlar bir-birindən fərqlidirlər.

Başqalarından fərqləndiyimi anlamaq üçün bu qabiliyyət birbaşa öz təklirlərini yaşamaq bacarığı ilə bağlıdır. Bir yetkin tək yaşamaq və o tənhalıqda özünü təmin etmək qabiliyyətinə malikdir.

Beləliklə, psixoloji yetkin insan: həyatda uğurları və uğursuzluqlarını,

həyat keyfiyyətinin bütün məsuliyyətini öz üzərinə götürür. Şəxsi inkişafına diqqət yetirir: qabiliyyətlərini inkişaf etdirir, qərəzdən qurtulur, vərdisləri dəyişdirir, münasibətləri genişləndirir, peşəkarlığını artırır, özünə hörmət böyüməsinə qayğı göstərir. Həyatdan nə istədiyini bilir. Məqsədlər təyin etməyi, planlaşdırmağı və onlara nail olmağı bacarır. Başladığı işi bitirir. Ən gizli istəklərini nəzərə alır. Həddindən artıq təvazökarlıqdan əziyyət çəkmir. Qıssas, inciklik mənfi halları aradan götürür. Yəni bir sözlə, öz həyatında baş verən halları hər zaman analiz edir.

Gördüyünüz kimi psixoloji yetkin insanın xüsusiyyətləri olduqca çoxdur və onun üzərində işləmək heç də asan deyil.

Psixoloji mədəniyyətin funksiyalarından biri də asudə vaxtın səmərəli təşkilidir.

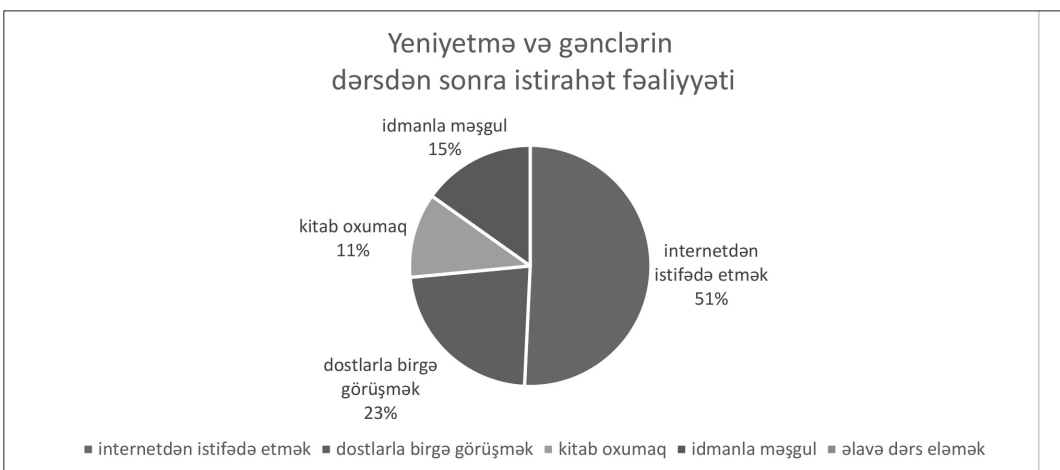
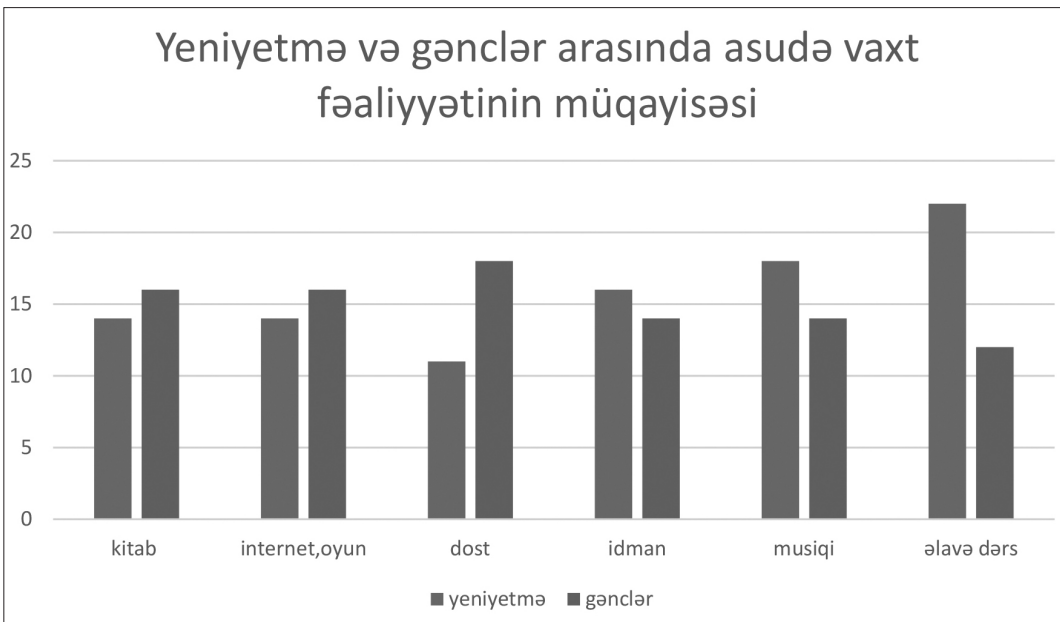
Müasir gənclərin asudə vaxtı fəaliyyətlərinin ənənəvi növlərdən əhəmiyyətli dərəcədə fərqlənən, mövcud şərtlərə daha uyğun olan xüsusiyyətlərinə malik olması getdikcə daha aydın olur. Asudə vaxtı gənclər üçün ətraf dünyanı tanımaq, özünə yer tapmaq çox mümkündür. Yeganə fərq, asudə vaxtlarını necə keçirmələridir. Və bu fərqli yollarla baş verir: kimsə evdə, bir televizorun və ya kompüterin qarşısında oturur,

kimsə yalnız gəzmək və dostları ilə söhbət etməyə üstünlük verir, kimsə idmanla və ya studiyada məşğul olmaqla, digərləri isə əyləncələrə, klub və diskotekalara üstünlük verir. Hər

kəs özü üçün nəyin zərərli və nəyin faydalı olduğuna özü qərar verir.

Müasir gənclər asudə vaxtlarında nə edirlər? Bu istirahət formaları nə dərəcədə faydalıdır?

Cədvəl 1



Şəkil 1. Yeniyyətə və gənclərin dərstdən sonra istirahət fəaliyyəti

Asudə fəaliyyət növlərinin seçimi mində şəxsiyyətin inkişaf səviyyəsi, oriyentasiya və həyat mövqeyinin formalaşma dərəcəsi xüsusilə aydın şəkildə əks olunur. Və burada rəy özünü göstərir – boş vaxt nə qədər məsuliyyətli olarsa, şəxsiyyətin həyat mövqeyi daha sürətli və daha sürətli formalaşır. Burada qeyd etmək vacibdir ki, gənclərin arasında fərdilik, zorakılıq, riyakarlıq və əyləncə mədəniyyətini təbliğ edən hallar da mövcuddur. Gənclərinin fəal asudə vaxtlarının təşkili üçün yüksək intellektual potensiala malikdir. Eyni zamanda, tələbələrin asudə vaxtı xüsusi ehtiyaclar və özünəməxsus sosial-psixoloji xüsusiyyətlərinə görə digər sosial qruplar üçün asudə vaxtından xeyli fərqlənir: “gənclərin şüuru”, artan emosional qavrayış və reaksiya. Tələbələrin yaşayış şəraiti, məsələn, sosial şəraiti və boş vaxtın mövcudluğu da istirahət fəaliyyətinin xüsusiyyətlərinə və əsas növlərinə ciddi təsir göstərir.

Gənclərin asudə vaxtının qurulusunda böyük yeri internet tutur. İnternetin formalaşması qloballaşma prosesləri, beynəlxalq əhəmiyyətə malik müxtəlif amillərin, o cümlədən mədəni və məlumat mübadiləsinin daim artan təsiri ilə əlaqələndirilir ki, bu da öz növbəsində gənclərin asudə vaxtlarında sosial-mədəni vəziyyətin dəyişdirilməsinin vacib şərtlərindəndir.

İnternet kimi istirahət növü passiv istirahət növünə aiddir və ilk növbədə, aşağıdakı funksiyaları yerinə yetirir:

- sosial həmrəyliyin, fərqli sosial statuslu insanların ümumi maraqlar əsasında birləşməsi;
- reabilitasiya, əmək və məişət həyatı müddətində xərclənmiş qüvvələrin bərpa, çünki bu proses xüsusi enerji və enerji xərclərini tələb etmir.

NƏTİCƏ

Asudə vaxtına düzgün nəzarət edən gənc sabah həyatını, taleyini düzgün qurur. Təəssüf ki, gənclərin əksəriyyəti boş vaxtlarını səmərəli formada keçirə bilmirlər. Saatlarla telefondan, həyatımızın ayrılmaz parçasına çevrilən sosial şəbəkələrdən asılı qalmaq, az mütləq etmək kimi hallar gənclərin dünyagörüşünün formalaşmasında izsiz qalmır. Gənclər asudə vaxtlarını düzgün qiymətləndirməyi bacarmalıdırlar. Təmiz havada gəzmək, idmanla məşğul olmaq, hərəkətli və ya intellektual oyunlarla məşğul olmaq gənclərin sağlamlığı və dünyagörüşünün artırılmasında çox vacibdir.

Sosial şəbəkələr gənclər üçün vaxt itkisi yox, asudə vaxtın səmərəli təşkili üçün vasitə olmalıdır. Sosial şəbəkələrdə zamanın hədsiz sərf edilməsi gənclik dövründə uşaqlarda böhranların yaranmasına səbəb olur

hansı ki, ünsiyyətdən daima qaçıb virtual danışığa önəm verməyə başlayırlar. Onların ətraf və yaxınlıq məfhumları davamlı dəyişir, yeni mühitə can atırlar. Ailə daxilində artıq

anlaşılmadıqlarını düşünüb öz içlərinə qapanırlar. Təbii ki, bu dediyimiz hallar internetin və sosial şəbəkələrin daim ön planda istifadə edilməsi zamanı baş verəcək hadisələrdir.

Ədəbiyyat:

1. Əlizadə Ə. Şagirlərdə təxəyyülün inkişafı və tərbiyə edilməsi. B., 1965
2. Əliyev B. İntellektual inkişaf səviyyəsi və onun öyrənilməsi mətədləri. B., 1995
3. «Оснoвы культурно-досуговой деятельности». Каменец, А.В.
4. Джон Хонигман «Личность и культура». 2005
5. Язык, культура и идентичность, под редакцией Спиро и Холлоуэлла. 1999

PSYCHOLOGICAL CULTURE OF PERSONALITY AND PSYCHOLOGY OF YOUTH LEISURE

Aynur Bunyatova

ABSTRACT

This article talks about the psychological culture of the individual and the psychology of youth leisure. Unfortunately, most young people cannot effectively spend their free time. Dependence on the phone for hours, on social networks that have become an integral part of our lives, little reading, etc., do not leave a trace in the formation of the worldview of young people. Young people should be able to correctly evaluate their free time. Walking in the open air, playing sports, participating in outdoor or intellectual games are very important for improving the health and outlook of young people.

Məqalə Azərbaycan Universitetinin Sosial işin təşkili kafedrasının iclasında müzakirə edilərək çapa məsləhət görülmüşdür (protokol №2).

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

Məqalə redaksiyaya 18 yanvar 2022-ci ildə daxil olmuşdur.

**UNİVERSİTET MÜƏLLİMLƏRİNİN ÜNSİYYƏT BACARIQLARI
METODİKASININ HAZIRLANMASI:
VALİDLİK VƏ ETİBARLILIĞIN YOXLANILMASI**

Ceyhunə Dəmirova

*Azərbaycan Dillər Universiteti
Rəşid Behbudov küç. 134, indeks AZ1014
E-mail: Ceyhune-91@mail.ru*

Açar sözlər: ünsiyyət, ünsiyyət bacarıqları, pedaqoji ünsiyyət

Keywords: communication, communication skills, pedagogical communication

GİRİŞ

Peşəkar fəaliyyətdə ünsiyyət insanlara nəzəri biliklərin əldə edilməsi üçün və xüsusilə tələbatlardan irəli gələn məlumatların əldə edilməsi üçün xüsusi bir vasitədir. Lakin elmi ədəbiyyatlarda ünsiyyətin məzmunu, məqsədi və funksiyalarından asılı olaraq müxtəlif növ təriflər verildiyi məlumdur. Azərbaycanın görkəmli professoru R.H.Qədirova elə bu məqsədlə ünsiyyətə tərif verərək onu iki aspektdən həm şəxsiyyətin inkişafı, “ünsiyyətə insanın sosiallaşmasının ən vacib alətlərindən biri, onun mövcud olması, əsas tələbatlarının ödənilməsi və tənzimlənməsi üsulu, digər insanlarla qarşılıqlı əlaqəsinin baş kanalı kimi”, həm də başqaları ilə, qruplar arasında əlaqə və məlumat ötürülməsi kimi sosial aspektdən baxmağı təklif etmişdir:

“ünsiyyətə fəaliyyət, məlumat, təcrübə, qabiliyyət, bacarıq və vərdişlərin mübadiləsi, həmçinin fəaliyyətin nəticələri ilə xarakterizə olunan ictimai subyektlərin (şəxsiyyətlərin, qrupların) qarşılıqlı əlaqəsi və qarşılıqlı fəaliyyəti prosesi kimi, cəmiyyətin və şəxsiyyətin formalaşması və inkişafının zəruri və ümumi şərtlərindən biridir”(1, s. 6).

Azərbaycanın digər görkəmli professoru M.Ə.Həmzəyev və onun əməkdaşı S.F.Əmiraslanova isə hesab edir ki, ünsiyyət real insan münasibəti kimi nəzərdən keçirilir. Belə ki, hər cür ünsiyyət forması insanların birgə fəaliyyətindən qaynaqlanır və yalnızca sosial funksiyaları yerinə yetirmək məqsədi daşımır (2, s. 32).

Ə.Ə.Əlizadə “Yeni pedaqoji fikir” əsərində təlim fəaliyyətində

müəllim-şagird, müəllim-tələbə münasibətlərinin, ünsiyyətinin düzgün qurulmaması və onun nəticələrinin psixoloji effektləri barədə uzun müddət düşünülmədiyi üçün sinifdə həmin şagirdlərin zamanla infantilizmdən əziyyət çəkdiyini bildirmişdir (3, s. 92).

M.Ə.Həməzəyevə görə şəxsiyyətin kollektivlə və başqa fərdlərlə ünsiyyət dairəsi nə qədər geniş olarsa, mənəvi inkişafı da bir o qədər zəngin olar (4. s. 41).

B.H.Əliyev və R.V.Cabbarov qeyd edir ki, “Müəllim peşəsi özünün spesifikliyi ilə bir sıra peşələrdən fərqlənir. Onun peşəsinin spesifikliyi hər şeydən əvvəl şagird və tələbələrlə ünsiyyətdə olması, özünəməxsus dünyagörüşü və özünün fərdi-psixoloji xüsusiyyətləri, subyektiv inamı ilə səciyyələnir”. Hər bir müəllimin də özünəməxsus müəllim fərdiyyəti olmalıdır. Hər bir müəllimə məxsus unikalıq, şəxsiyyət keyfiyyətləri və s. onun xarakterik xüsusiyyətlərini əks etdirir (5, s. 46).

Aparılan nəzəri araşdırmalar sayəsində məlum olmuşdur ki, Azərbaycanda universitet müəllimlərinin ünsiyyət bacarıqları pedaqoji iş prosesində nəzərə alınsa da bu bacarıqların səviyyəsini ölçə biləcək hər hansısa bir metodika yoxdur. Elə bu səbəbdən də həmin məqalənin yazılmasının əsas məqsədi tələbələrin

də iştirakı ilə müəllimlərin ünsiyyət bacarıqlarını ölçə biləcək metodikanın hazırlanmasıdır.

Metodikanın hazırlanması üçün ilk olaraq Azərbaycan Dillər Universitetinin, Bakı Dövlət Universitetinin, Bakı Slavyan Universitetinin 30 nəfərlik qrupun tələbələrinə uğurlu ünsiyyət bacarığı ilə seçilən müəllimlərin keyfiyyətlərini qeyd etmələri tapşırılmışdır. Verilən 50 keyfiyyətdən psixoloqların və elmi yanaşmaların da köməyi ilə 27-nə ehtiyac olmadığı üçün 23-ə endirilmişdir. Daha sonra bu keyfiyyətlər N.V.Kuzmina, E.A.Qolubeva, A.İ.Şerbakov, V.A.Krutetski, N.D.Levitov, A.K.Markova, İ.V.Straxov, K.Meyer, M.İ.Stankin, H.Balcı, F.Korkutun tədqiqatlarına baxaraq adlandırılmışdır. Hər bir anlayışa uyğun olaraq bu sahədə işləyən üç fərqli psixoloq və bir nəfər filoloqla məsləhətləşmələr aparılaraq yekun nəticə yenidən tələbələrə təqdim edilmişdir. Anket 23 sualdan və hər bir sual isə likert tipli yanaşma ilə heç vaxt (1), bəzən (2) və hər zaman (3) olmaqla üç qiymətləndirmədən ibarətdir (6, s. 19-20). Anketdə 17-22 yaşlarında olan 274 nəfər tələbə iştirak etmişdir. Onlardan 100-ü oğlan 174-ü isə qızdır. Metodika 2020-2021 illər ərzində həyata keçirilmişdir. Nəticələr aşağıdakı cədvəllərdə göstərilmişdir:

Cədvəl 1. Etibarlılıq

Etibarlılıq	Statistikası
Cronbach's Alpha	Obyketlərin sayı
.973	23

Cədvəl 2. İşin emalının xülasəsi

		S	%
İştirakçılar	Etibarlılıq	274	100.0
	Fərqlənmə ^a	0	.0
	Ümumi	274	100.0

Verilən nümunələrin faktor analizi üçün kifayət edib-etmədiyini anlamaq üçün edilən testin nəticəsində $KMO=0,904 > 0,90$ mükəmməl olaraq hesablanmışdır. Nümunənin çoxluğu mükəmməl olduğu üçün əlavə nümunəyə ehtiyac qalmamışdır. Dəyişənlər arasında əlaqənin olub-olma-

ması Barlett Testinin ($p=0,000 > 0,05$) nəticəsinə əsasən dəyişənlər arasında güclü əlaqə vardır. Ki-kvadratı 1,2424 olaraq görsədir. Bu isə bizim iştirakçı sayımızın kifayət qədər yüksək olduğunu bildirir. Nəticələr aşağıdakı cədvəldə daha dəqiq göstərilmişdir:

Cədvəl 3. KMO və Barlettin testi

Kaiser-Meyer-Olkin ölçmə adekvatlığının ölçüsü		.904
Bartlettin Sferikiti testi	Təxmini Ki-kvadratı	1.242E4
	Fərq	253
	Əhəmiyyətlik	.000

Dəyişənlərin hansısa faktorlarla əlaqəsinin olub-olmamasını bilmək üçün varimax metodundan istifadə edilmişdir. Faktorların yükünə baxdıqda 0,50-dən aşağı olan faktora rast gəlinməmişdir. Ünsiyyət bacarıqları anketinin hazırlanmasında 3 faktor tapılmışdır. İlk faktor anketin 66, ikinci faktor 14, üçüncü faktor 5 faizini izah edir. Testin etibarlı olması

onun Alfa dəyərinin 0,973 olması ilə ölçülür. Bu isə yuxarıda qoyulan kvadrat kökünün 1,2424-ü keçməməsi ilə izah olunur. Dəyişənlərin ümumi dəyərinin 50 faizdən yuxarı olmasını nəzərə alaraq hər 3 faktorun da 86 faiz olduğu, yəni istifadə üçün uyğun olduğu görülür. Nəticələr aşağıdakı cədvəldə göstərilmişdir:

Cədvəl 4. Maddələrə verilən yüklənmə faktorları

Ünsiyyət bacarıqları	Komponent		
	1	2	3
20	.901		
18	.890		
23	.887		
2	.874		
3	.858		
11	.849		
6	.828		
5	.777		
8	.735		
15	.728		
12	.696		
19	.605		
13		.822	
7		.813	
10		.781	
9		.725	
22		.619	
16			.951
14			.935
17			.932
4			.730
21			.696
1			.555

NƏTİCƏ

Nəticələrə baxdıqda bütün komponentlərin 0.50-ni keçdiyini, bu səbəbdən də heç bir sualın çıxardılmamasına qərar verilmişdir. Nəticədə metodikanın 23 sualdan ibarət olmasına qərar verilmişdir. 3 komponent altında paylanan faktorlardan faktor yükü ən çox olanlar götürülməklə 1-ci komponent optimal psixi vəziyyətin yaradılması, 2-ci komponent persep-

tiv, 3-cü komponent isə tənqidilik olaraq adlandırılmışdır. Azərbaycanda universitet müəllimlərinin ünsiyyət bacarıqlarını ölçən metodika hazırlanaraq validliyi və etibarlılığı yoxlanılmışdır. Metodikadan əldə edilən nəticə minimum 23, maksimum 69 baldır. Metodika yalnız universitet müəllimlərinin ünsiyyət bacarıqlarını ölçmək üçün istifadə edilməlidir. Əks halda adekvat nəticələr əldə edilməyə bilər.

Ədəbiyyat:

1. Qədirova R.H., Məmmədli İ.M. Ünsiyyətin psixologiyası. Bakı. "Ecoprint". 2016. s. 152
2. Həmzəyev M.Ə., Əmiraslanova S.F. Ünsiyyətin psixologiyası. Bakı. Nurlan. 2007. s. 178
3. Əlizadə Ə.Ə. yeni pedaqoji təfəkkür. Bakı. Adiloğlu. 2001. 162 s.
4. Həmzəyev M.Ə. Pedaqoji psixologiya. Bakı. Maarif, 1991, 296 s.
5. Əliyev B.H., Cabbarov R.V. Təhsildə şəxsiyyət problemi. Bakı: Təhsil, 2008, 134 s.
6. Bayat B. Uygulamalı Sosial Bilim araştırmalarında ölçmə, ölçəklər və "likert" ölçək kurma texniki. Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi 16 (3). 2014. s.1-24.

**DEVELOPMENT OF COMMUNICATION SKILLS
METHODOLOGY OF UNIVERSITY TEACHERS:
TESTING PARENTITY AND RELIABILITY**

Ceyhuna Damirova

ABSTRACT

The scientific novelty of the article is that for the first time in Azerbaijan, a methodology measuring the communication skills of university teachers was developed and its validity and reliability were checked. methodology for measuring the communication skills of university teachers in Azerbaijan was developed and its validity and reliability were checked. The result obtained from the methodology is a minimum of 23 and a maximum of 69 points. The methodology should only be used to measure the communication skills of university teachers. Otherwise, adequate results may not be obtained.

Məqalə Azərbaycan Dillər Universitetinin Psixologiya kafedrasının iclasında müzakirə edilərək çapa məsləhət görülmüşdür (protokol №2).

Rəyçi H.Ə.Əlizadə, pedaqoji elmlər doktoru, professor.

Məqalə redaksiyaya 31 mart 2022-ci ildə daxil olmuşdur.

İNFORMASIYA TEXNOLOGİYASI MÜTƏXƏSSİSİ VƏ SOSIAL PSIXOLOJİ ADAPTASIYA

Atəş Musazadə

Qərbi Kaspi Universiteti
Əhməd Rəcəbli 23, indeks: AZ 1001
E-mail: atash.musazade@gmail.com

Açar sözlər: Adaptasiya, informasiya mütəxəssisi, kompüter texnologiyası, sosial-psixoloji mühit.

Key words: Adaptation, information specialist, computer technology, socio-psychological environment.

GİRİŞ

İnformasiya Texnologiyası (İT) mütəxəssisinin uğurlu fəaliyyəti onun kollektivə sosial-psixoloji adaptasiyası ilə bilavasitə bağlıdır. Uğurlu iş uğurlu münasibətlərdən, əməkdaşlarla xoş rəftar və ünsiyyətdən, xeyirxah münasibətlərdən başlayır. Yeni fəaliyyətə başlayan gənc İT mütəxəssisi bəzən kollektivə adaptasiya olmaqda çətinlik çəkir, utanır, həyəcan, stress keçirir və s.

Bütün bunlar da, əlbəttə, görülən işin, texnoloji prosesin keyfiyyətinə öz təsirini göstərəcəkdir. Bu cəhətdən İT mütəxəssisinin kollektivə adaptasiyası keyfiyyətin yüksəldilməsi üçün mühüm əhəmiyyət kəsb edir.

Adaptasiya prosesi ilk “Salam”-dan, ilk tanışlıqdan başlayır. Burada adaptasiyanın uğurlu nəticəsi “insan-

insan” amilinin dəyərləndirilməsindən, “subyekt-subyekt münasibətlərinin düzgün qurulmasından başlayır.

Bəs adaptasiya özü nədir? “Adaptasiya” – latınca “adaptatio” sözündən götürülmüş orqanizmlərin quruluş və funksiyalarının mühit şəraitinə uyğunlaşdırılmasıdır. “Adaptasiya” termini ilk dəfə olaraq fiziologiya elmində işlənmişdir. Daha sonra bioloji elmlərdə də istifadə olunmuşdur. Elmə bu termin ilk dəfə olaraq alman alimi, fizioloq Q.Aubert tərəfindən gətirilmişdir (1).

İşçi heyətin adaptasiyası isə onun yeni iş yerinə, buradakı kollektivə, qayda-qanunlara uyğunlaşması prosesidir. İşə yeni qəbul olan şəxsin adaptasiya dövrü əsas olaraq işçisi olduğu təşkilat, onun missiyası və

dəyərləri, təşkilati mədəniyyəti ilə tanış olmaqla başlayır. Adaptasiya İT mütəxəssisinin daha yaxşı, daha məhsuldar və keyfiyyətlə çalışmasına əlverişli şərait və imkanlar yaradır. Adaptasiya prosesi işçinin iki ölçüdə peşəyə uyğunlaşmasını təmin edir:

1. Peşə adaptasiyası;
2. İctimai adaptasiya.

Peşə adaptasiyası dedikdə işçinin işin məzmununu və tələblərinə uyğunlaşması, iş hazır olması, keyfiyyətli iş görməyi, səriştəliliyi və peşəkarlığı nəzərdə tutulur.

İctimai adaptasiya isə işçinin qrupa, kollektivə, inteqrasiya edilməsi, ictimai statusun yaradılması, komandada norma, qayda və qanunlara əməl edilməsi, rəhbərlik qaydalarının qəbul edilməsi, həmkarlararası əlaqələrin qurulmasına yol açan əlverişli prosesdir.

Araşdırmalardan məlum olur ki, ictimai adaptasiyanın peşə adaptasiyasından daha mürəkkəb və çoxyönlü, çoxproblemlı olması üzə çıxır.

İşə yeni başlayan şəxsin kollektivə mərhələli şəkildə tədricən adaptasiya olması xüsusi diqqətə alınmalıdır. Buna görə işəgötürən yeni işçinin adaptasiya prosesinə nəzarət etməli, bu prosesin düzgün bir şəkildə həyata keçirilməsinə əmin olmalıdır. Düzgün adaptasiya məhsuldarlığa,

son nəticədə isə bütün təşkilatın göstəricilərinə müsbət təsir edəcəkdir.

Bu səbəbdən adaptasiya prosesi yaxşı planlaşdırılmalı və düzgün şəkildə idarə edilməlidir. Bunun üçün isə adaptasiya proqramlarından istifadə edilir. İnformasiya texnologiyası dedikdə informasiya ehtiyatlarından istifadə olunması, onun emal edilməsi, həmçinin saxlanması və ötürülməsini təxmin edən texnoloji proseslər, metodlar toplusu başa düşülür.

İnformasiya Texnologiyası mütəxəssisi (İT) yeni kollektivə işə başlarkən onun da kollektivə adaptasiya olması vacib və əhəmiyyətlidir.

“İnformasiya texnologiyaları dedikdə isə, ilk növbədə, kompüter texnika və texnologiyaları başa düşülür”(3, s. 23).

Sosial adaptasiya dedikdə fərdin və ya sosial qrupun daim dəyişən sosial mühitə uyğunlaşma müddəti nəzərdə tutulur. Başqa sözlə desək, fərdin yaşadığı və ya yaşayacağı bir sosial qrupa və ya cəmiyyətə adaptasiya prosesidir.

Hər hansı bir qrupa daxil olmaq və bu qrupun müəyyən edilmiş normalarını yerinə yetirən, uyğunlaşma prosesində olan bir insana hörmət və ehtiram göstərilə bilər, ancaq bu normaları qəbul etmədikdə və onlara tabe olmadıqda həmin şəxs qrup tərəfindən rədd edilə bilər.

Hər bir şəxs müəyyən dərəcədə ətrafdakı insanlardan asılıdır, buna görə də adaptasiya insanın şəxsiyyət kimi formalaşmasında böyük təsir göstərir.

Cəmiyyət daxilində hər bir şəxsin riyət etməli olduğu müəyyən normalar və qanunlar vardır. Bununla yanaşı olaraq, yalnız bu və ya digər cəmiyyət qrupuna məxsus olan yazılmamış qanun və qaydalar da mövcuddur.

Məsələn, uşaq bağçasına gedən bir uşaq yaşlılarının olduğu qrupa uyğunlaşmalıdır. Uşaq bağçasına getməyən birinci sinif şagirdi dərhal məktəbə getdiyi zaman daha ciddi problemlər yaşayır. İnsan ümumilikdə eyni zamanda bir neçə sosial qrupa daxildir və daxil olduğu hər bir qrupun tələblərinə cavab verməlidir. Məsələn, ailədəki yetişkin bir şəxs evdə ailənin başçısı, işdə isə bir vəzifənin nümayəndəsidir. Mənsub olduğu sosial qrupların hər birində insan həmin qrupların hər birinə xas olan norma və qaydalara uyğunlaşmalıdır. Bu isə o deməkdir ki, adaptasiya hər zaman davam edən bir prosesdir.

Sürətlə adaptasiya ola bilən bir insana normal insan deyilir, lakin fərqli sosial qruplarda bu məfhum tamamilə fərqli ola bilər. Adaptasiya problemləri, ilkin olaraq, cəmiyyət tərəfindən qəbul edilmiş qaydalar

səbəbindən yarana bilər. Məsələn, əcnəbilər, hazırda yaşadıkları ölkə ilə öz ölkələrindəki mədəniyyət və davranış fərqləri səbəbiylə problem yaşaya bilərlər. Problemlər həm də insanın fərdi xüsusiyyətlərinə görə meydana gələ bilər. Məsələn, utancaq və səssiz bir insan komandaya lider ola bilməz.

Həmçinin yeniyetmələrdə də uyğunlaşma problemləri müşahidə edilir. Ümumiyyətlə, müstəqil həyata başlayan bir insanın iki əsas problemi var: ətrafdakı həyatda öz yerini təyin etmək və həyatın mənasını tapmaq. Yeniyetmələrin şəxsiyyətinin sosial adaptasiyası çox çətin prosesdir: onlar mütəmadi olaraq həyatdakı yerləri və mövcudluqlarının məqsədi barədə narahatdırlar.

Həmçinin yaşlılarda da adaptasiya problemləri ortaya çıxır. Təqaüd yaşında insanlar bəzən “yaşla əlaqəli depressiya” keçirir. Onlar bu zaman dərin bir böhran yaşayır, bir çox şeydən kəskin şəkildə narahat olur, başqaları ilə bir çox münaqişə yaşaya bilər. Yaşlılar, adətən, yaşadığı illəri təhlil edərkən mərhələ faktorundan təsirlənir. Onlar bəzən bu anda artıq həyatdan heç bir şey gözləmir, heç bir şey umurlar və yalnız ümidsizlik gözləyirlər. Belə bir çətin dövrdə insan xüsusi diqqət və dəstək tələb edir. Bir insanın cəmiyyətdəki sosial adaptasiyası həm sağlamlıq

cəhətdən, həm də sosial amillər nəzərə alınarsa ağrısız prosesdir.

Sosial adaptasiya problemləri hal-sızlıq, əsəbilik kimi sağlamlıq problemlərini də ortaya çıxarır. Hətta bəzən bu problemlər astma, ülser, artrit kimi ciddi xəstəliklərə də səbəb olur. Emosional stress isə zehni xəstəliklərə səbəb ola bilər.

Sosial adaptasiya müvəqqəti olaraq yad ölkədə yaşayan əcnəbilərin uşaqları üçün bir çox problemlər yarada bilər. Həmçinin bir şəxsin müxtəlif sosial qruplardakı rolları arasında olan uyğunsuzluqlar da müxtəlif problemlərin yaranmasına səbəb ola bilər.

Xüsusilə əlilliyi olan şəxslər arasında tez-tez cəmiyyətə adaptasiya problemləri müşahidə edilir. Əlillik bir insan üçün bir çox problemlər yaradır. Əlilliyi olan şəxslər xüsusi bir sosial-demografik qrupa çevrilirlər. Adətən, onların gəlir səviyyəsi aşağı olur, təhsil imkanları məhduddur və demək olar ki, işlə təmin olunmurlar. Əksər əlilliyi olan şəxslər ailə qurmurlar, onların həyatda heç bir marağı olmur, faydalı və lazımlı bir şey etmək istəmirlər. Bu səbəbdən də əlillərin sosial adaptasiyası üçün onların digər şəxslərlə bərabər hüquq və imkanlar olmasının təmin edilməsi vacibdir. Bu baş vermədiyi müddətdə əlilliyi olan şəxslər ictimai həyatın “axınında” ola bilməzlər.

Psixoloji, pedaqoji ədəbiyyatda sosial-psixoloji adaptasiya sözü geniş və dar mənada nəzərdən keçirilir.

Geniş, fəlsəfi aspektdə sosial-psixoloji adaptasiya “...insan və ətraf mühit arasında onların strukturlarının, funksiyalarının və davranışlarının əlaqələndirildiyi hər hansı qarşılıqlı əlaqə” kimi başa düşülür. Bu aspektdə aparılan işlərdə adaptasiya fərdi və makrocəmiyyəti birləşdirən, insanın sosial mövqeyinin dəyişməsi, yeni sosial rolun mənimsənilməsi yolu kimi nəzərdən keçirilir, yəni. Psixoloji uyğunlaşma sosiallaşma ilə bağlıdır.

Dar, sosial-psixoloji mənada sosial-psixoloji adaptasiya, bir insanın kiçik bir qrupla, əksər hallarda – sənaye və ya tələbə ilə əlaqəsi hesab olunur. Yəni uyğunlaşma prosesi dedikdə, insanın kiçik qrupa daxil olması, onun tərəfindən müəyyən edilmiş normaları, münasibətləri mənimsəməsi, üzvləri arasında münasibətlərin strukturunda müəyyən yer tutması başa düşülür.

Uyğunlaşmanın öyrənilməsinin xüsusiyyətləri ondan ibarətdir ki, birincisi, fərd və cəmiyyət arasındakı münasibətlər fərdin üzvü olduğu kiçik qruplar tərəfindən vasitəçilik edilir, ikincisi, kiçik qrupun özü tərəflərdən birinə çevrilir. Adaptiv qarşılıqlı əlaqədə iştirak etmək, yeni sosial mühiti – insanın uyğunlaşdığı bilavasitə mühit sferasını formalaşdırmaq.

Uyğunlaşmanı öyrənərkən ən aktual məsələlərdən biri uyğunlaşma və sosiallaşma arasındakı əlaqə məsələsidir. Sosiallaşma və sosial uyğunlaşma prosesləri bir-biri ilə sıx bağlıdır, çünki onlar fərd və cəmiyyət arasında vahid qarşılıqlı əlaqə prosesini əks etdirir. Çox vaxt sosiallaşma yalnız ümumi inkişaf, uyğunlaşma ilə – yeni ünsiyyət və fəaliyyət şəraitində artıq formalaşmış bir şəxsiyyətin uyğunlaşma prosesləri ilə əlaqələndirilir.

Sosiallaşma fenomenini fərdin ünsiyyət və fəaliyyətdə həyata keçirilən sosial təcrübəni aktiv şəkildə təkrar istehsalı prosesi və nəticəsi kimi müəyyən edilir. Sosiallaşma anlayışı daha çox sosial təcrübə, cəmiyyətin, institutların və sosiallaşma agentlərinin təsiri altında şəxsiyyətin inkişafı və formalaşması ilə bağlıdır. Sosiallaşma prosesində fərdlə ətraf mühitin qarşılıqlı əlaqə mexanizmləri formalaşır.

Beləliklə, insan sosial psixoloji adaptasiya zamanı cəmiyyətin yaratdığı ənənələri, normaları, rolları dərk edən, qəbul edən, mənimsəyən obyekt kimi çıxış edir. Sosial-psixoloji adaptasiya isə öz növbəsində fərdin cəmiyyətdə normal fəaliyyətini təmin edir.

Sosiallaşma prosesində şəxsiyyətin inkişafı, formalaşması və formalaşdırılması həyata keçirilir, eyni

zamanda şəxsiyyətin sosiallaşması fərdin cəmiyyətə uyğunlaşması üçün zəruri şərtidir. Sosial adaptasiya sosiallaşmanın əsas mexanizmlərindən, daha dolğun sosiallaşmanın yollarından biridir.

Sosial uyğunlaşma:

Şəxsin yeni sosial mühitin şərtlərinə fəal uyğunlaşmasının daimi prosesi;

Bu prosesin nəticəsi: Sosial uyğunlaşma insanın müəyyən biososial funksiyaları yerinə yetirmək qabiliyyətini əks etdirən integrativ göstəricisidir, yəni:

- Ətrafdakı reallığın və öz orqanizminin adekvat qavranılması;
- Başqaları ilə adekvat münasibətlər və ünsiyyət sistemi;
- İşləmək, öyrənmək, asudə vaxtını və istirahətini təşkil etmək bacarığı;
- Başqalarının rol gözləntilərinə uyğun davranışın dəyişkənliyi (uyğunlaşması).

Sosial adaptasiya prosesində təkcə fərdin yeni sosial şəraitə uyğunlaşması deyil, həm də onun tələbatlarının, maraqlarının və istəklərinin reallaşdırılması həyata keçirilir. Şəxsiyyət yeni sosial mühitə daxil olur, onun tamhüquqlü üzvü olur, özünü təsdiq edir və fərdiliyini inkişaf etdirir. Sosial uyğunlaşma nəticəsində cəmiyyətdə qəbul edilmiş ünsiyyətin, davranışın və obyektiv fəaliyyətin sosial

keyfiyyəti formalaşır, bunun sayəsində insan öz istəklərini, ehtiyaclarını, maraqlarını həyata keçirir və öz müqəddəratını təyin edə bilər.

Sosial adaptasiya müxtəlif sosial vasitələrin köməyi ilə insanın dəyişmiş mühitə aktiv uyğunlaşması prosesidir. Sosial uyğunlaşmanın əsas yolu yeni sosial mühitin norma və dəyərlərinin (qrup, kollektiv, təşkilat, fərdin daxil olduğu bölgə), burada formalaşmış sosial qarşılıqlı əlaqə formalarının (rəsmi və qeyri-rəsmi əlaqələr) qəbul edilməsidir. liderlik tərz, ailə və qonşuluq münasibətləri və s.).

Tədqiqatçılar sosial uyğunlaşmanın iki formasını fərqləndirirlər:

Aktiv, fərd ətraf mühiti dəyişdirmək üçün ona təsir göstərməyə çalışdıqda (o cümlədən mənimsəməli olduğu normalar, dəyərlər, qarşılıqlı əlaqə formaları) və passiv, belə bir şeyə can atmadıqda təsir və dəyişiklik.

Uğurlu sosial adaptasiyanın göstəricisi fərdin müəyyən bir mühitdə yüksək sosial statusu, eləcə də bütövlükdə bu mühitdən məmnunluğudur (məsələn, işdən və onun şəraitindən, əmək haqqı, təşkilatlanmadan və s. məmnunluq).

Aşağı sosial adaptasiyanın göstəricisi fərdin başqa sosial mühitə keçməsi (kadr dəyişikliyi, miqrasiya və s.) və ya deviant davranışdır.

Tədqiqatçıların fikrincə, sosial-psi-xoloji adaptasiya mexanizmlərinin in-

kişafı, onun mahiyyəti aktiv insan fəaliyyətinə əsaslanır, onun əsas məqamı əsas sosial reallığı dəyişdirmək ehtiyacıdır. Buna görə də, insanın sosial uyğunlaşma mexanizmlərinin formalaşması prosesinin özü fərdlərin bütün növ transformasiyalarından ayrılmazdır və üç əsas mərhələdə baş verir:

- fəaliyyət;
- ünsiyyət;
- özünüdərək.

Sosial fəaliyyət insanın uyğunlaşmasının təşkilində aparıcı və spesifik mexanizmdir. Onun bu cür komponentləri ünsiyyət, oyun, öyrənmə, əmək, tam hüquqlu iştirakın həyata keçirilməsi, fərdin sosial mühitə aktiv uyğunlaşması kimi vacibdir. Bir şəxsin sosial fəaliyyətində uyğunlaşma mexanizminin özü müntəzəm mərhələlərə malikdir:

- şəxsin ehtiyacı;
- ehtiyaclar;
- qərar qəbul etmək üçün motivlər;
- icra və məlumatlandırma.

Sosial ünsiyyət insanın sosial psixoloji adaptasiyasının ən vacib mexanizmidir. Digər fərdlər, sosial qruplarla təmasda sosial dəyərlərin mənimsənilməsi dairəsini istiqamətləndirir və genişləndirir.

İnsanın sosial özünüdərək etməsi insanın sosial uyğunlaşması mexanizmidir, burada onun sosial mənsubiyyətinin və rolunun formalaşması və dərk edilməsi həyata keçirilir.

Tədqiqatçı alimin fikrincə, fərdin sosial uyğunlaşmasının belə mexanizmləri də mövcuddur:

1. İdrakla bağlı bütün psixi prosesləri özündə birləşdirən koqnitiv: hisslər, qavrayışlar, təsvirlər, yaddaş, təfəkkür, təxəyyül və s.
2. Emosional, o cümlədən müxtəlif əxlaqi hisslər və emosional vəziyyətlər: narahatlıq, rəğbət, qınama, təşviş və s.
3. Sosial praktikada müəyyən istiqamətli insan fəaliyyətini təklif edən praktik (davranış). Ümumiyyətlə, fərdin sosial uyğunlaşmasının bütün bu mexanizmləri tam vəhdət təşkil edir.

Bir insanın sosial uyğunlaşmasının əsasını aktiv və ya passiv uyğunlaşma, mövcud sosial mühitlə qarşılıqlı əlaqə, habelə insanın şəxsiyyətini dəyişdirmək və keyfiyyətcə dəyişdirmək qabiliyyəti təşkil edir.

Sosial psixoloji adaptasiya prosesi konkret tarixi xarakter daşıyır, şəxsiyyətə müxtəlif yollarla təsir edir və ya onu müəyyən zaman kontekstində fəaliyyət mexanizmlərinin müəyyən seçiminə sövq edir.

Tədqiqatçılar göstərir ki, sosial uyğunlaşma prosesi üç səviyyədə nəzərdən keçirilməlidir:

1. Cəmiyyət (makromühit) – bu səviyyə cəmiyyətin sosial-iqtisadi, siyasi və mənəvi inkişafı

kontekstində şəxsiyyətin sosial adaptasiyası prosesini işıqlandırmaya imkan verir.

2. Sosial qrup (mikromühit) – bu prosesin tədqiqi səbəbləri, fərdin və sosial qrupun (iş kollektivi, ailə və s.) maraqları arasındakı uyğunsuzluğu təcrid etməyə kömək edəcəkdir.
3. Fərdi (intrapersonal uyğunlaşma) – harmoniyaya nail olmaq istəyi, daxili mövqeyin tarazlığı və digər fərdlərin mövqeyindən özünə hörmət.

Ədəbiyyatın təhlili göstərdi ki, sosial uyğunlaşmanın vahid təsnifatı yoxdur. Bu, insanın geniş bir peşəkar, işgüzar, şəxsiyyətlərəarası, sosial münasibətlər ona müəyyən bir cəmiyyətə uyğunlaşmağa imkan verir. Sosial uyğunlaşma sisteminə müxtəlif adaptiv proseslər daxildir:

- sənaye və peşəkar uyğunlaşma;
- məişət (istehsal fəaliyyəti sferasından kənarında bir kollektivdə, qrupda insanlar arasında gündəlik işlərə, əməllərə, mövcud münasibətlərə yönəlmiş müəyyən bacarıqların, münasibətlərin, vərdişlərin formalaşmasında müxtəlif aspektləri həll edir);
- istirahət (rəftarın formalaşmasını, estetik təcrübələri təmin etmək qabiliyyətini, sağlamlığı qorumaq istəyini, fiziki təkmilləşdirməni əhatə edir);

- siyasi və iqtisadi;
- formalara uyğunlaşma (elm, din, incəsənət, əxlaq və s.);
- təbiətə və s.

Sosial adaptasiyanın bütün növləri bir-birinə bağlıdır, lakin burada dominant olan sosialdır. Bir insanın tam sosial uyğunlaşmasına aşağıdakılar daxildir:

- idarəetmə;
- iqtisadi;
- pedaqoji;
- psixoloji;
- peşəkar;
- istehsal uyğunlaşması.

Sadalanən sosial uyğunlaşma növlərini daha ətraflı nəzərdən keçirək.

İdarəetmə (təşkilati) uyğunlaşma... İdarəetmə olmadan insana əlverişli şərait yaratmaq (işdə, məişətdə), onun sosial rolunun inkişafı üçün ilkin şərait yaratmaq, ona təsir göstərmək, cəmiyyətin və fərdin maraqlarına cavab verən fəaliyyəti təmin etmək mümkün deyil.

İqtisadi uyğunlaşma fərdlərin və subyektlərin iqtisadi münasibətlərini sosial-iqtisadi norma və prinsiplərinin mənimsənilməsinin ən mürəkkəb prosesidir. Sosial işin texnologiyası üçün burada “sosial blok” deyilən şey vacibdir, o cümlədən işsizlik müavinətlərinin ölçüsünün, əməkhaqqının, pensiya və müavinətlərin səviyyəsinin real sosial reallığa uyğunlaşdırılması. Onlar insanın tək-cə fizioloji

deyil, həm də sosial-mədəni ehtiyaclarını ödəməlidir.

Pedaqoji uyğunlaşma şəxsiyyətin dəyər yönümləri sistemini formalaşdıran təhsil, təlim və tərbiyə sisteminə uyğunlaşmadır.

Psixoloji uyğunlaşma. Psixologiyada adaptasiya hiss orqanlarının onlara təsir edən qıcıqlandırıcıları daha yaxşı qavramaq və reseptorları həddindən artıq yüklənmədən qorumaq üçün onların xüsusiyyətlərinə uyğunlaşması prosesi kimi qəbul edilir.

Peşəkar uyğunlaşma fərdin yeni peşə fəaliyyət növünə, yeni sosial mühitə, əmək şəraitinə və konkret ixtisasın xüsusiyyətlərinə uyğunlaşmasıdır.

İstehsal uyğunlaşması əmək fəaliyyəti, təşəbbüskarlıq, səriştə və müstəqillik, peşəkar keyfiyyətlər təkmilləşdirilir.

Beləliklə, sosial uyğunlaşma fərdin ətraf mühitlə qarşılıqlı əlaqəsinin uyğunlaşdırılması, tənzimlənməsi, uyğunlaşdırılması yollarını nəzərdə tutur. Sosial adaptasiya prosesində insan öz ehtiyaclarına, maraqlarına, istəklərinə uyğun olaraq ətraf mühitə uyğunlaşan və özünü fəal şəkildə təyin edən fəal subyekt kimi çıxış edir. Fərdin sosial uyğunlaşması mexanizmləri mövcuddur ki, onların formalaşması prosesi fərdlərin bütün növ transformasiyalarından, məsələn: fəaliyyət, ünsiyyət və özünüdərkəndən

ayrılmazdır. Əslində, sosial uyğunlaşma mexanizmləri aktiv insan fəaliyyətidir, onun əsas məqamı əsas sosial reallığı dəyişdirmək ehtiyacıdır.

Yuxarıda deyilənlərin hamısından iddia olunur ki, sosial adaptasiya özünəməxsus problemləri olan ayrılmaz bir quruluşdur, həlli insanı inkişaf və dəyişmə fürsətinə aparacaqdır.

Kompüter və kompüter texnologiyaları üzrə mütəxəssis “İnformasiya texnologiyaları” (İT) mütəxəssisi adlanır. İnformasiyanın ötürülməsi, istifadəsi kompüterdən başqa telefonlar, radio və televiziya texnoloji cihazları da geniş yayılmışdır. İnformasiya texnologiyaları daim inkişafda yeniləşmədədir. Bu yeniləşmə İT mütəxəssisi ilə birlikdə yeniləşir. İT mütəxəssisi texnologiyanı yeniləşdirməklə bərabər həm də özü yeniləşir.

İnformasiya texnologiyaları əsas üç prinsip əsasında yeniləşir və inkişaf edir. Qeyd edəcəyimiz prinsiplər, həmçinin İT mütəxəssisinin kollektivə sosial-psixoloji cəhətdən adaptasiya olunmasına da qüvvətli təsir göstərən amillərdir.

1. Kompüterdə çalışan İT mütəxəssisinin interaktiv rejimdə çalışması prinsipi.

“İnteraktiv” latın sözü olub iki mənada təqdim olunur. Birincisi “intero” şəklində, yəni “daxili”, “içəri” mənasında, ikincisi isə “internaşın”

şəklində, yəni “ara”, “qarşılıqlı əlaqə” “beynəlxalq” mənasında işlədilir. “Aktiv” və ya “akt” sözü isə beynəlxalq status almış “aktivləşin” sözündən olub “fəaliyyət”, “fəal”, “fəallıq”, “fəallaşmaq” mənasında işlədilir. Demək “İnteraktiv” “qarşılıqlı əlaqə”, “anlaşma”, “əməkdaşlıq”, “dialoq” deməkdir. Bu prosesdə hər iki tərəfin fəallığı mühüm yer tutur. Bu fəallaşma adı və normal fəallaşma kimi deyil, çevik və dinamik fəallaşma kimi başa düşülür” (2, s. 156).

Deməli, “interaktiv” sözü sosial-psixoloji və pedaqoji prosesin son dərəcə dinamik fəallaşdırılması kimi başa düşülməlidir. Bu prosesdə hər bir işçinin öz müstəqil fikri, düşüncəsi və ideyası olur və hər bir işçi fəallaşır. Bütün bunlar da heç şübhəsiz işin keyfiyyətinin yüksəlməsinə, təkmilləşməsinə bilavasitə təsir göstərir.

“İnteraktiv” rejim İnformasiya texnologiyaları prosesini son dərəcə dinamik, işgüzar və fəal edir. Bu fəallıq bütün sosial-psixoloji tələblərə cavab verməlidir. Bu zaman İT mütəxəssisinin kollektivə, həmkarlarına və iş prosesinə fəal adaptasiyası meydana gəlir.

İnteraktiv rejimdə çalışan İT mütəxəssisi üçün əlverişli sosial-psixoloji mühit məxsusi olaraq yaradılmalıdır. Əlverişli sosial-psixoloji mühit isə üç komponentdən ibarətdir:

1. Sosial – psixoloji mühit.
2. İnformasiya mühiti.
3. Əşyavi mühit.

Sosial-psixoloji mühit dedikdə İT mütəxəssisinin digər insanlar, əməkdaşlarla, iş yoldaşları ilə düzgün, xoş ünsiyyət və münasibətdə olmasıdır.

Bu münasibətləri də belə qruplaşdırma bilərik:

- 1) İT mütəxəssisi və iş yoldaşları;
- 2) İT mütəxəssisi və bölmə rəhbərləri münasibətləri;
- 3) İT mütəxəssisi və müəssisə rəhbərliyi münasibətləri;
- 4) İT mütəxəssisi və dostlarla, yetişdirmələri ilə, başqa insanlarla münasibətləri.

İnformasiya texnologiyası mühiti dedikdə bu, ilk növbədə, məlumat mənbələrinin bütün növlərini, informasiya kompleksini özündə ehtiva edir. Bu informasiya bolluğu nəinki günbəgün artır, hətta saatba-saat artır.

İT mütəxəssisi imkan daxilində informasiyaları qəbul etməyi, öyrənməyi bacarmalı və informasiya mənbələrindən necə, nə zaman, hansı üsulla istifadə etməyi bilməlidir.

Əşyavi mühit dedikdə maddi-texniki baza, informasiya resursları kompleksi başa düşülür. Bu mühitə texniki avadanlıqlar, kompüter cihazları, proyeksiya aparatı, multimediyaya və s. daxildir.

2. İT mütəxəssisinin yeni proqramları öyrənməsi, onları müqayisə etməsi, qarşılıqlı əlaqələndirməsi və əməkdaşlarla fikirlərini bölüşməsi prinsipi.

Fikirləri bölüşmək, əlaqələndirmək qarşılıqlı və fəal əməkdaşlığın bir növüdür.

İT mütəxəssisinin kollektivə adaptasiyasında fikir mübadiləsi, əldə etdiyi yeniliyi paylaşmağı edirsə, sevincini, kədərini bölüşürsə bu adaptasiyanın ilkin şərti hesab edilə bilər.

3. İT mütəxəssisinin yeni proqramların öyrənilməsində və tətbiqində çeviklik və yaradıcılıq prinsipi.

Burada İT mütəxəssisinin fəaliyyətində çeviklik və yaradıcılıq tələb edilir. Yaradıcı və çevik insan ünsiyyətçi insandır, başqalarının fikirlərini öyrənən və ondan bəhrələnən insandır. Bu cəhətdən də İT mütəxəssisi kollektivlə birgə həmrəy olmalı və kollektivə adaptasiya olmalıdır.

İT mütəxəssisinin ünsiyyətçi, xoş rəftar, tolerant və kollektivə adaptasiya olması bir sıra xüsusi pedaqoji, psixoloji və sosial qabiliyyətləri də özündə birləşdirir ki, onlar aşağıdakılardır:

1. İT mütəxəssisi biliklərə müstəqil yiyələnməyi bacarmalı, İKT-dən sərbəst istifadə etməyi, onu tətbiq etməyi bacarmalı, yaradıcı fəaliyyət göstərməlidir.

2. İT mütəxəssisi məqsədyönlü fəaliyyət göstərməli. Qarşısına qoyduğu məqsədə doğru getməlidir.

3. İT mütəxəssisi ünsiyyətə qabil olmalı, iş yoldaşları ilə əməkdaşlıq etməyi, dialoqa girməyi bacarmalıdır.

4. İT mütəxəssisi daim öz fəaliyyətini təkmilləşdirməli və yenilikləri öyrənməli və tətbiq etməyə çalışmalıdır.

5. İT mütəxəssisi kompüter texnologiyası sahəsində səriştəli olmalı və peşəkarlığa doğru getməlidir.

6. İT mütəxəssisi tədqiqatçı olmalı və tədqiqatçılıq bacarıqlarına yiyələnəlməlidir.

Göstərilən bu qabiliyyətlər İT mütəxəssisinin sosial-psixoloji adaptasiyası üçün mühüm ilkin şərtlərdir.

NƏTİCƏ

İnformasiya texnologiya üzrə mütəxəssisin sosial psixoloji adaptasiyası məsələsini, həmçinin dəyişən mühitlə qarşılıqlı əlaqəsinin unikal forması kimi uyğunlaşma anlayışını ümumiləşdirdik. Fikirlərimizi yekunlaşdıraraq aşağıdakı nəticələrə gəldik:

Beləliklə, deyə bilərik ki, informasiya texnologiyası dedikdə informasiya ehtiyatlarından səmərəli istifadə olunması, onun emal edilməsi, həmçinin saxlanması və ötürülməsini təmin edən texnoloji proseslər, texnoloji metodlar toplusu başa düşülür.

İnformasiya texnologiyaları dedikdə isə bu daha geniş olub ilk nö-

bədə kompüter texnikası və texnologiyaları başa düşülür.

Kompüter və kompüter texnologiyaları üzrə mütəxəssis "İnformasiya texnologiyaları" (İT) mütəxəssisi adlanır. İnformasiyanın ötürülməsi, istifadəsi kompüterdən başqa telefonlar, radio və televiziya texnoloji cihazları da geniş yayılmışdır. İnformasiya texnologiyaları daim inkişafda yeniləşmədədir. Bu yeniləşmə İT mütəxəssisi ilə birlikdə yeniləşir. İT mütəxəssisi texnologiyayı yeniləşdirməklə bərabər həm də özü yeniləşir və təkmilləşir.

İT sosial psixoloji adaptasiyası fərdin ətraf mühitlə qarşılıqlı əlaqəsini uyğunlaşdırmaq, tənzimləmək, uyğun yollarını göstərməkdir.

Sosial-psixoloji adaptasiya yalnız o zaman insan öz ehtiyaclarına, maraqlarına, istəklərinə uyğun olaraq ətraf mühitə uyğunlaşan və aktiv şəkildə özünü müəyyən edən fəal subyekt kimi çıxış edir.

Dəyişən sosial mühitin mövcudluq şəraitində həyat qabiliyyətini təmin edən sosial uyğunlaşma strategiyasını müəyyən etdik. Sosial uyğunlaşma strategiyası universal və fərdi prinsip, insanın istəklərinin istiqamətini, qarşıya qoyduğu məqsədləri və onlara nail olmaq yollarını nəzərə alaraq ətraf mühitdə həyata sosial uyğunlaşma metodu olacaqdır.

Ədəbiyyat:

1. Abbasov, Ə.M. Müasir kompüter proqramları / Ə.M. Abbasov, R.M.Əliquliyev, F.T. Ağayev, Ü.İsmayılov. Bakı: Elm, 2000. 136 s.
2. Abbaszadə, M. İKT-nin inkişaf etdirilməsinə milli baxış və işgüzar fəaliyyət üçün yeni imkanlar / M.Abbaszadə. Bakı: Elm, 2003. 250 s.
3. Ağayeva, Z. Tənhaliğin fəlsəfəsi / Z.Ağayeva – Bakı: BU NPM, – 2008. – 340 s.
4. Allahverdiyeva, F.N. Böyüyen nəslin psixi inkişafına müasir kompüter texnologiyasından istifadənin təsiri // Naxçıvan: Naxçıvan Universiteti, Elmi əsərlər (pedaqogika-psixologiya), 2018. №2 (9). s. 215-221
5. Allahverdiyeva, F.N. Təhsil prosesinin informasiyalaşdırılmasının psixoloji problemləri // Naxçıvan: Naxçıvan Müəllimlər İnstitutunun Xəbərləri, 2018. №2, cild:14. s. 18-22
6. Allahverdiyeva, F.N. İnformasiyalaşma prosesində ünsiyyətin transformasiyası // Naxçıvan: Naxçıvan Dövlət Universiteti “Elmi Əsərlər” humanitar elmlər seriyası, 2020. №1(102), s. 70-77
7. Alışov, M. İnformasiya – kommunikasiya texnologiyalarının təhsilin keyfiyyətlərinə təsiri // Xalq qəzeti. 2015, 24 aprel, s. 4
8. Bayramov, Ə. Şəxsiyyətin təşəkkülünün aktual sosial psixoloji problemləri / Ə.Bayramov. Bakı: Azərənşr, 1981. 568 s.
9. Bayramov, Ə.S. Sosial-psixologiyanın aktual problemləri / Ə.S.Bayramov, Ə.Ə.Əlizadə. Bakı: Azərənşr, 1986, 350 s.
10. Bayramov, Ə.S. “Yadlaşma sindromu” və onun şərtləndirən sosial-psixoloji amillər haqqında // M.Ə.Rəsulzadə adına BDU-nun 80 illiyinə həsr olunmuş elmi konfransın materialları, Bakı: BDU, 1999, s. 460-461
11. Bayramov, Ə.S. Psixologiya / Ə.S.Bayramov, Ə.Ə.Əlizadə. Bakı: Maarif, 2002. 458 s.
12. Bayramov, Ə.S. Sosial-psixologiya / Ə.S. Bayramov, Ə.Ə.Əlizadə. Bakı: “Qapp-Poliqraf, 2003. 356 s.
13. Bünyadov, Ə.S. Psixologiya / Ə.S. Bayramov, Ə.Ə. Əlizadə. Bakı: “Çinar-çap”, 2006, 620 s.
14. Cabbarova, L.M. Psixologiyada tənhalıq problemi / L.M.Cabbarova. Bakı: Nurlan, 1997. 202 s.

IT SPECIALIST AND SOCIO-PSYCHOLOGICAL ADAPTATION

Atash Musazade

ABSTRACT

One of the key factors in the success of an enterprise is its competitiveness. Adaptation is the reciprocal adaptation of an employee and an organization based on the new employee learning to do the job. Quality organization of this mutual adaptation is a key factor both in saving the institution's costs and in increasing the efficiency of the work done.

The successful activity of an information technology specialist is directly related to his socio-psychological adaptation to the team. Successful work begins with successful relationships, good treatment and communication with employees, and good relations. In this regard, the adaptation of the information technology specialist to the team is important for improving quality. Proper adaptation will have a positive impact on productivity and, ultimately, on the performance of the entire organization.

Rəyçi R.V.Cabbarov, psixologiya elmləri doktoru, dosent.
Məqalə redaksiyaya 02 sentyabr 2021-ci ildə daxil olmuşdur.

GƏNCLƏRDƏ SOSIAL FOBİYANIN YARATDIĞI FƏSADLAR VƏ ONLARIN PSIXOLOJİ TƏHLİLİ

Nailə Xudiyeva

Xəzər Universiteti

Məshəti küçəsi 41, indeks: AZ 1096

E-mail: nailexudiyeva1211@gmail.com

Açar sözlər: *sosial fobiya, gənc, sosial münasibətlər, sosial fobiyası olan gənc, təhsil, idman, iş, internet asılılığı, komorbid pozuntular.*

Keywords: *social phobia, young, social relations, young man with social phobia, education, sports, work, internet addiction, comorbid disorders.*

GİRİŞ

Son illərdə sosial fobiya ilə bağlı aparılan araşdırmalar nəticəsində məlum olub ki, problemin cəmiyyətdə yayılma səviyyəsi olduqca yüksəkdir və ən əsası da gənclərin həyatında önəmli dərəcədə məhdudiyətlər və çətinliklər yarada bilir [4]. Hər bir insan ictimaiyyət qarşısında çıxış edərkən və ya işə müraciət etdikləri zaman, ya da digər sosial vəziyyətlərdə müvəqqəti olaraq stress halları yaşayır, lakin bəzi gənclərdə təşviş o qədər yüksək səviyyədə olur ki, ən sonda bu cür sosial vəziyyətlərdən qaçmasına səbəb olur.

Sosial fobiyası olan gənclər yaşadıkları təşviş səbəbindən özünə inamı itirərək özlərini dəyərsiz görməyə başlayırlar. Buna görə də mənfi hal-

larla qarşılaşma ehtimalı belə insanın təşviş səviyyəsinin artmasına səbəb olur və mənfi dəyərləndirilmək düşüncəsini tətikləyir [18].

Sosial fobiya anlayışı ilk dəfə 1903-cü ildə Janet tərəfindən sosial vəziyyətlərdə danışarkən, yazarkən və ya pianoda çalarkən müşahidə olunmaqdan qorxan xəstələri təsvir etmək üçün istifadə edilmişdir. [14, s. 7–10]. Sosial fobiya, insanların sosial mühitlərdən və tanımadıqları insanların diqqət hədəfinə çevrilmə qorxusudur. Həmçinin sosial fobiya, insanların sosial mühitlərdə rüsvay olunmaqdan, başqaları tərəfindən mühakimə edilmək qorxusu və bu mühitlərdən bacardıqları qədər boyun qaçırması ilə xarakterizə edilən təşviş pozuntularından biridir [18, s. 25]. Ən

son olaraq qəbul edilən DSMV-də sosial fobiya, şəxsin başqaları tərəfindən qiymətləndirilə biləcəyi bir və ya bir neçə sosial situasiyalarda yaşanan qorxu və təlaş hissi olaraq təsvir edilir.

Belə ki, insanlar başqaları tərəfindən mühakimə olunacağı mühitlərdən, gülünc və utanc hala gətirilə biləcək şəkildə davranmaqdan qorxurlar [12, s. 5-19]. Bu vəziyyətlə üzləşməmək üçün sosial mühitlərdən qaçmağa çalışırlar. Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatı tərəfindən hazırlanmış XBT 10-a görə isə insanların sosial situasiyalardan qaçmasının səbəbi insanların çox olduğu mühitdə diqqət mərkəzində olmaq qorxusunun olması ilə bağlıdır. Bəzən olur ki, insan qaçındığı, qorxduğu sosial vəziyyətlərlə qarşı-qarşıya gələ bilir, bu zaman şiddətli dərəcədə təşviş yaşayır, qızarma, ürək döyüntüsü, tərləmə, səsin titrəməsi, ağız quruluğu kimi müxtəlif fiziki reaksiyalar göstərməyə başlayırlar. Nümunə olaraq, ictimai yerlərdə danışa bilməmək, başqalarının yanında yemək yeyərkən boğulma, ictimai tualetlərdən istifadə edə bilməmək başqalarının qarşısında yazı yazarkən titrəmək, sosial vəziyyətlərdə suallara cavab verə bilməmək və s [21]. Sosial fobiyanın əlamətləri ilə bağlı aparılan araşdırmalara görə, cəmiyyət qarşısında danışarkən, yad və ya səlahiyyətli bir şəxslə söhbət edən zaman

yaranan təşviş və qaçınma səviyyəsi qadınlarda daha yüksək olur. Kişilərdə isə ictimai tualetlərdən istifadə etməyə qarşı qaçınma və təşviş səviyyəsi qadınlara görə yüksək səviyyədedir. Lakin yazı yazmaq və yemək yemə kimi mövzularda yaşanan təşviş və qaçınma halları cinslərə görə fərqlənir [7, s. 7-8]. Buradan aydın olur ki, sosial fobiya birbaşa olaraq insanın gündəlik həyat rejiminin, şəxsiyyətlərarası münasibətlərin pozulmasına səbəb olur.

Bucer və digərləri (2013) sosial fobiyanı “sosial çevrədə qeyri-kafi qorxular” olaraq adlandıraraq yeniyetməlik və gənclik dövründə başladığını bildirirlər [19, s. 35]. Ümumiyyətlə, bir çox mənbələrə diqqət yetirən zaman sosial fobiyanın yaş aralıqların tamamilə bir-birindən fərqli şəkildə göstərildiyi müşahidə edilir. Müəyyən edildi ki, sosial fobiyası olan insanların əksəriyyəti pozuntunun başlamasından illər sonra müraciət edirlər. Bunun əsas səbəbi isə sosial fobiyası olan gənclərin yaşadığı problemin bir pozuntu olaraq deyil, şəxsiyyət xüsusiyyəti olaraq düşünməsi və bunun müalicə oluna biləcəyini bilməməsi ilə bağlıdır [14, s. 8]. Lakin insanlara sosial fobiya və onun yaratdığı fəsadlar haqqında informasiya verməklə, bu problemi daha öncədən bilmələrinə və tez zamanda psixoloqa müraciət edərkən

pozuntunun yarada biləcəyi fəsadların qarşını almış ola bilərlər.

Belə ki, sosial fobiyanın başlanğıc yaşı yeniyetməlik dövrünə təsadüf etməsinə baxmayaraq yavaş-yavaş inkişaf edərək xroniki problemə çevrilə bilər. Daha sonra gənclik yaşında qabarıq şəkildə büruzə verərək gəncin sosial münasibətlərini, peşə və akademik hədəflərini, eləcə də zehni inkişafını pozaraq digər psixoloji pozuntulara gətirib çıxarır. Mövzu ilə əlaqəli kliniki tədqiqatlar da (Dilbaz, 1997) sosial fobiyanın fəaliyyət sahələrində yaranan funksional pozulmalarla bağlı olduğunu göstərir. Əldə edilən nəticələrə görə, 92%-də peşə funksiyalarında, 85%-də akademik nailiyyətlərdə, 70%-də sosial münasibətlərində problemlər baş verir [12].

Təhsil sahəsi. Universitet dövründə gənc özünü müstəqil şəxsiyyət olaraq görür və bunu həm özünə, həm də ətrafındakılara sübut etməyə çalışır. Həmçinin akademik sahədə yeni həyata hazırlaşan və gələcəyini formalaşdıran gəncin yeni sosial mühitə daxil olaraq bu istiqamətdə şəxsiyyətini formalaşdırma səyi, sosial fobiyanın daha çox görünməsinə səbəb ola bilər. Kartal və digərlərinin (2015) universitet tələbələri ilə apardığı araşdırmada, bu pozuntunun universitet tələbələrində tez-tez rast gəlindiyini və sosial fobiyası

olan şəxslərin basdırılmış aqressiyanın onların bədən imicinə və yemə tutumlarına da təsir edə biləcəyini göstərdi [14, s. 7].

Bununla bərabər, gənclik dövründə yeni münasibətlər quraraq geniş sosial mühitə aid olma potensialının yüksək olması, tələbə yoldaşlarının olduğu qrupda xoş təəssürat yaratmaq, ətraf tərəfindən bəyənilmək istəyi yaradır ki, bu da gənci intizara salır [17]. Bu gözləntilər nəticəsində, istədiyini ala bilməyən gəncin özünə inamı sarsılır və sosial fobiyasının səviyyəsi isə yüksəlir. Bu da birbaşa olaraq gəncin akademik səviyyəsinə təsir göstərir.

Sosial fobiyaya sahib olan gənclər performans tələb edən vəziyyətlərdən və ya sosial mühitlərdən başqaları tərəfindən (qrup yoldaşları, müəlliməsi) neqativ şəkildə qiymətləndirəcəyini və alçaldılacağını düşündükləri üçün həddindən artıq qorxurlar [5]. Gənclərin əksəriyyəti sinifdə tələbə və müəllimlərin qarşısında danışmaqdan çətinlik çəkirlər. Buna görə də onlar sinifdaxili tədbirlərdə iştirak etməkdən boyun qaçırlar. Ola bilər ki, müəllimənin ev tapşırığı olaraq verdiyi təqdimat və tapşırıqlara mükəmməl səviyyədə hazırlanmış olsun, lakin onu təqdim etmək zamanı gəldikdə geri çəkilə bilərlər. Hətta bəzən olur ki, müəllim onu dərsə qaldırmaq istədikdə, dərsə hazır vəziyyətdə olmadığını bildirirlər. Təbii ki,

bu bütün sosial fobiyalı gənclərin hamısına şamil edilmir.

Bəzi hallarda olur ki, gənc tələbə olmaq istəmədiyi bir vəziyyətə düşə bilər. Sınıf otağında qrup işlərini təqdim etmə zamanı gələndə gənc bildiklərini danışa bilmir, öyrəndiyi və danışacağı bilgiləri tamamilə unudur, çünki sinif ortasında çıxış edən zaman nə deyəcəklərinə diqqət yetirmək əvəzinə, müəllim və tələbə yoldaşlarının onu necə qiymətləndirdiyini düşünür. Bu da onun həyəcanlanmasına və təşviş keçirməsinə səbəb olur.

Sosial fobiyası olan gənclərdə imtahan narahatlığı olduğu da bildirilir. Belə ki, Hail və Turner (2005) imtahan narahatlığı ilə sosial fobiya arasındakı əlaqəsi ilə bağlı tədqiqatını 57 tələbə üzərində həyata keçirmişdir. Tədqiqatın sonunda imtahan narahatlığı ilə sosial fobiyası olan şəxslərin şəxsiyyət xüsusiyyətlərinin oxşar olduğunu müəyyən etdilər. Lakin bu oxşarlıqlara baxmayaraq verilən tapşırıqların sonunda imtahan performans səviyyəsi, neqativ düşüncələrin sayı və psixofiziki fəaliyyətlər baxımından iki qrup arasında fərqlərin olduğu aşkar edildi. Belə ki, sosial fobiyası olan gənclərdə imtahan performansın səviyyəsində zəifləmə olduğu müəyyən edildi [16]. İmtahan zamanı güclü narahatlıq və təşviş keçirdikləri üçün universitetdə yaxşı nəticə göstərə bilmirlər.

İnternet asılılığı. Sosial mühitdən qaçan gənclərin əksəriyyəti təşviş riskinin az olduğu, üz-üzə olan ünsiyyətin olmadığı, özlərini daha rahat hiss edəcəyi virtual mühitə üstünlük verirlər [5]. Virtual mühit insanlarla informasiya mübadiləsi aparmaq, fikirlərini, hisslərini rahat şəkildə bölüşmək imkanı verir [1, s. 78]. Məhz sosial fobiyalı gənclər də virtual mühitin təqdim etdiyi imkanlar əsasında ünsiyyət qurur, bu mühitlər vasitəsilə öz baxış və düşüncələrini rahat şəkildə paylaşaraq sosial həyata qarışırlar. Ancaq bu vəziyyət sosial fobiyalı gənclərdə internet asılılığı və kiber zorakılığının qurbanı olma ehtimalını artırır [5]. Belə ki, sosial fobiyalı gənclər real həyatda qarşılaya bilmədikləri sosial ehtiyacını, internet yolu ilə sosial mediada insanların çox olduğu qruplara daxil olub ünsiyyət quraraq ödəməyə çalışırlar. Onlar təkcə sosial mediadan istifadə etmirlər. Həmçinin onlayn oyunlara da müraciət edirlər. Onlayn oyunlar vasitəsilə sosiallaşdıqca oyun asılılığı riski daha da çox ola bilər [20].

İş sahəsi. Sosial fobiya gəncin iş həyatında da müəyyən qədər problemlər yaradır. Tanımadığı insanlarla danışmaqdan qorxan, qaçan gənclər iş tapa bilməkdə və iş mü sahiblərinə çətin anlar yaşayırlar. Belə ki, sosial fobiyası olan gənc işi ilə bağlı

yeni ideyalarını, şəxsi düşüncələrini iş yoldaşları ilə paylaşmaqda çətinlik çəkirlər. Kollektiv mühitdə iş yoldaşlarının diqqətinin onun üzərində olmasını istəməzlər. Bəzən iclaslarda işi ilə bağlı ideyalarının, layihələrin təqdimatında çıxış etməyə məcbur qaldıqlarında nə deyəcəklərini tamamilə unudurlar. Ona görə ki gənc iş yoldaşları tərəfindən axmaq kimi görünməkdən, nəzarətini itirməkdən, nə deyəcəyini bilməməkdən və bununla bağlı fiziki dəyişikliklərin onlar tərəfindən fərqiində olmasından qorxurlar və təşviş hissi keçirirlər. Nəticədə qorxu və təşviş o qədər yüksək səviyyədə olur ki, danışmaq zamanı səsi titrəməyə, tərləməyə, qızarmağa başlayır və sonda nə deyəcəklərini unudur.

Bundan əlavə, sosial fobiya gəncin iş yoldaşları arasındakı münasibətlərin qurulmasında maneələr yarada bilər. İş yerindəki digər işçilərlə rahat ünsiyyət qurmayan, piknik, şənlik kimi ictimai fəaliyyətlərə qatılmayan gənclər iş yerindəki sosial münasibətlərdən təcrid olunur. Bu da zamanla iş yerində tənhalığın yaranması ilə nəticələnir. Beləliklə, sosial fobiya gənc işçinin iş səmərəliliyinin və məmnunluğunun azalmasına gətirib çıxarır.

İdman sahəsi. İdman insanın özünü sınaqması, hüdudlarını kəşf etməsi, özünü həmyaşdqları ilə müqayisə

etməsi və sağlam şəraitdə yarışması üçün şərait yaradır. Gənclərin idmanda iştirakının təmin edilməsi onların fiziki və mənəvi sağlamlığını möhkəmləndirir [13, s. 168]. Eyni zamanda idman həm də sosiallaşmaqda müsbət rol oynayır. İdman fəaliyyətlərində iştirak edən gənclər çevrəsindəki insanlarla çoxşaxəli sosial əlaqəyə girirlər.

Sosial fobiyanın ortaya çıxması ilə gəncin idmana olan meyli əhəmiyyətli dərəcədə azalır. Çünki idman sahələrində çoxlu insanların olması, sosiallaşma, sosial fobiyalı gəncləri qorxuya salır. Bunun səbəbi onların idman zalında biabır olmaqdan, ələ salınmaqdan, istedadını ortaya qoya bilməməkdən qorxmasıdır. Özlərinə güvənmədikləri üçün oyun, yarış, rəqabət tələb edən idman növlərində iştirak etmək istəmirlər. Hətta bəzilərinin istedadının olmasına baxmayaraq bundan xəbərləri olmur. Həmçinin incəsənət, idman və ya bu kimi fəaliyyətlərdə istedadları olduğundan məlumatları olsa belə, onlar bu işdə iştirak edə bilmirlər, buna görə də daxilən uğursuzluq hissi yaşayırlar [4].

Buna baxmayaraq, idman sahələrində idmanla məşğul olan sosial fobiyalı gənclərə də rast gəlmək mümkündür. İdman fəaliyyətlərinə məcburi olaraq qatılan sosial fobiyalı gənclər ürkək və hərəkətsiz

şəkildə qıvrılaraq onları nələrin gözlədiyini düşünməyə başlayırlar [21]. Performansını sərgiləyəcəyi zaman “rüsvey olacam”, “mənə güləcəklər”, “bacara bilməyəcəm” kimi düşüncələr ağıllarından keçir. Bu düşüncələr insanı səhv etməyə məcbur edir və gənc ən sadə hərəkətləri belə yerinə yetirə bilmir. Xarici amillərlə məşğul olduqları üçün diqqətlərini yerinə yetirməli olduqları hərəkətə cəmləyə bilmirlər. Nəticə etibarilə sosial fobiya gəncin idman fəaliyyətindəki performansının zəifləməsinə səbəb olur və gənc üçün müəyyən qədər əngəllər yaradır.

Yuxarıda qeyd edilənlərdən aydın olur ki, adekvat performans göstərə bilməyən sosial fobiyası olan gəncələr uğursuzluq hissi keçirərək və özlərini bacarıqsız olaraq görürlər, bu da onların həyat məmnuniyyətinin azalmasına səbəb olur [15].

Romantik ikili münasibət. Sosial fobiya gəncin yeni insanlarla tanış olmasında, tanış olmadığı insanlarla söhbət etməsində əngəllər yaradır. Təbii ki, bu əngəllər birbaşa olaraq, gəncin ikili romantik münasibətlərinə yansır. Əgər gəncdə sosial fobiya problemi varsa, qarşı cinslə tanış olmaqda çətinlik çəkəcək və onunla bir masa arxasında əyləşib söhbət edə bilməyəcəkdir. Eyni zamanda onlar hissələrini, fikirlərini rahat bir şəkildə paylaşa bilməməklə

yanaşı göz kontaktı qura bilməkdə çətinlik çəkirlər. Bu zaman qarşı cinsin onu neqativ dəyərləndirməsindən həddindən artıq qorxduğu üçün yüksək səviyyədə təşviş hissi keçirməyə başlayacaqdır. Nəticədə səsi titrəyəcək, qızarma, tərləmə, boğulma kimi fiziki əlamətlər göstərərək ən sonda dəyəcəklərini tamamilə unutmğa başlayacaqdır. Yuxarıda qeyd edilən vəziyyətlər qarşı cinslə münasibət qurmasında maneələr yaradır.

Sosial fobiyalı gəncələr xarici görünüşləri ilə bağlı narahatlıq hissi keçirirlər. Bəyənilmə ehtiyacı olan və mənfi qiymətləndirmədən qorxan bu şəxslər qarşısındakı insana necə təsir edəcəklərini bilmədiklərindən daha çox narahat olurlar. İkili münasibətlərinin istədikləri kimi baş tutmaması, özlərini dəyərsiz, bacarıqsız olaraq görməsinə səbəb olur. Gözlədikləri kimi olmayan uğursuz nəticə, yeni ikili münasibət qurmağa dair istəksizlik yaradır və sosial münasibətlərdən tamamilə qaçmasına zəmin yaradır. Dannahy və Stopa (2006) tərəfindən aparılan tədqiqatda sosial fobiyası olan şəxslərin sosial qarşılıq əlaqədən sonra sosial fobiyasının vəziyyəti araşdırılırdı. Bu araşdırmanın nəticəsinə görə, ilk tanışlıqdan sonrakı ilk həftə sosial fobiyası olan şəxslərin sosial fobiya səviyyəsi və qaçma davranışları artmışdı [8]. Ümumi şəkildə sosial fobiyalı gəncdə

olan təşviş və qaçınma davranışları uğursuz münasibətlərin təsiri ilə daha da yoğun şəkildə özünü göstərməyə başlayacaqdır.

Komorbid. Sosiallaşmaqdan qorxaraq qaçan gənclərdə çox zaman sosial fobiya tək psixoloji problem olaraq qalmır, bu pozuntu ilə əlaqəli başqa psixoloji problemlərdə yara­dır. Dilbaz və Güz (2002) tərəfindən aparılan tədqiqatda sosial fobiya pozuntusu olan insanların başqa bir psixoloji xəstəliyə tutulma nisbətinin 58% olduğu müəyyən edilmişdir [2]. Sosial fobiya ilə müşayiət olunun pozuntular arasında major depressiya, yemək pozuntuları, agorafobiya, somatizasiya pozuntusu, bipolyar pozuntu, alkoqol asılılığı, maddə asılılığı yer alır. Gənclərdə ən çox görülən komorbid pozuntular isə digər təşviş pozuntuları, emosional pozuntular, və alkoqol-maddə istifadəsi ilə bağlı pozuntulardır [22. 16-17]. Kliniki tədqiqatlar göstərir ki, komorbid diaqnozlar arasında ilk başda major depressiya yer alır və sosial fobiya ilə depressiyanın ömür boyu yayılma nisbəti 17% ilə 80% arasında dəyişiklik göstərir [17].

Maddə və alkoqol asılılığı. Həyat hər bir insan üçün çətin­dir, hələ ki sosial fobiyası varsa, həyat onun üçün daha da çətinləşir. Belə ki, sosial fobiyası olan gənclər özlərində olan problemin və onun yaratdığı

çətinliklərin fərqi­dədir­lər və bu problemin öhdəsindən gəlmək üçün zərərli müdafiə üsullarına müraciət edirlər. Gənclərin bəziləri problemi­ni aradan qaldırmaq və yaxud basdırmaq üçün dərman əvəzinə ya narkotik maddələrdən istifadə edirlər, ya da kə, alkoqol içkilər qəbul edirlər. Lakin bu zərərli vasitələri uzun müddət istifadə etdiklərində alkoqol içkilərdən və ya narkotik maddələrdən asılı olmağa başlayırlar.

Nəticədə alkoqol içki və narkotik maddələr sosial fobiyası olan gənclərin performanslarını, demək olar ki, çox zəiflədir, iş keyfiyyəti, akademik səviyyəsinin azalmasına gətirib çıxarır. Hətta bununla bağlı aparılan araşdırmada, alkoqol qəbul edən insanlarda sosial fobiyanın inkişaf sürətinin alkoqol içən insanlarla müqayisədə ikiqat artdığı aşkar edilmişdir [19]. Beləliklə, zərərli mübarizə üsulları sosial fobiyanı azaltmaq əvəzinə, həm fobiyanın səviyyəsinin artmasına, həm də asılılığın yaranmasına səbəb olmuş olur.

NƏTİCƏ

Bu gün cəmiyyətin parlaq üzvləri olaraq hesab edilən gənclər arasında ən çox rast gəlinən problemlərdən biri sosial fobiya­dır. Burada aydın olur ki, sosial fobiya gənclərin əsas xarakterik xüsusiyyətlərinə (müstəqillik, özünüifadətmə istəyi, özünü

qiymətləndirmə və s.) ciddi zərər verməklə, yanaşı sosial münasibətlərin pozulmasında və müstəqil şəxsiyyət olaraq formalaşmasında maneələr yaradan problemdir. Bu problemin gənclərin həyatında yaradacaq çətinlikləri nəzərə alsaq ki, onların hansı nəticəyə gətirib çıxaracağı aydındır: alkoqolizm asılılığı, romantik münasibətlər, akademik uğursuzluq və peşə fəaliyyətində, dostluq münasibətləri, ailə problemləri və s. Buna

uyğun olaraq hesab edirik ki, yeni-yetmələrə və gənclərə sosial fobiyanın əlamətlərinin onun şəxsiyyət xüsusiyyəti olmadığına, əslində isə psixoloji pozuntulardan biri olduğuna dair informasiyanı daha öncədən etibarlı mənbələrdən faydalanaraq verilməlidir. Beləliklə, şəxs özündə olan problemi dərk etməklə tez zamanda psixoloqa müraciət edərək gec olmamış və ciddi fəsadlar yaratmamış bu problemin qarşısını təməlli ala bilər.

Ədəbiyyat:

1. Cabbarova L.M. Virtual ünsiyyətin bəzi psixoloji problemləri haqqında // Bakı: Psixologiya jurnalı, 2008. № 3. s. 75-80.
2. Xəstəliklərin və sağlamlıqla bağlı problemlərin beynəlxalq statistik təsnifatı (XBT-10), Ümumdünya səhiyyə təşkilatı, Cenevrə, 2012. 19 s.
3. Akboğa Ö.F ve Gürqan U. Gənclərdə internet bağımlılığı ilə sosial kaygı bozukluğu arasındakı ilişkinin yaşam doyumu və bəzi dəyişənlər açısından incelenmesi // Antalya: Avrasya sosial ve ekonomi araştırmaları dergisi, 2019. № 6. s. 443-464.
4. Andaş İ. Sosial fobi ve anksiyete özelliklerinin üniversite öğrencilerinde sosyal medya kullanımı üzerine ilişkisi: Klin. psiko. yüks. lis. tezi. İstanbul, 2021. 8-23 s.
5. Balcı Ş. Beliren yetişkinlik döneminde siber zorbalık ve siber mağduriyetin internet bağımlılığı ve sosyal anksiyete ile ilişkisi: Psiko. yüks. lis. tezi. Şile, 2021. 16-22 s.
6. Butcher J. N. Mineka S. Hooley J. Anormal Psikoloji / Okhan Gündüz redaktəsi ilə. İstanbul: Kaknüs yayınları, 2013. 256 s.
7. Cebeci S. Yetişkinlerde sosyal fobi ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: Psiko. yüks. lis. tezi. İstanbul, 2021. 7-8 s.
8. Deniz A. 11-15 yaş arası bir grup ergende akılcı olmayan inançların benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi: Klin. psiko. yüks. lis. tezi. Şile, 2018. 33-38 s.
9. Dilbaz, N. Sosyal fobi // Psikiyatri dünyası, 1997. № 1. s. 18-24.

10. Kartal A. Kuğu N. Semiz M. Kavakçı Ö. Sosyal anksiyete bozukluğunda öfke ifadesinin beden imgesi ve yeme tutumu ile ilişkisi // Türk psikiyatri dergisi, 2016. № 1. s. 15-22.
11. Kılıç A. Öğrenciler ve ebeveynlerindeki sosyal fobi düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi: Psiko. yüks. lis. tezi. Mersin, 2019. 5-19 s.
12. Koçak Ç. V ve Çakır F. Ergenlerde spor, sosyal kaygı ve okul tükenmişliği ilişkisi // Spometre the journal of physical education and sciences, 2020. № 4. s. 166-179.
13. Köroğlu Ö. Sosyal fobi belirtileri ile yetişkin bağlanma stilleri ve anne baba tutumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi: Psiko. yüks. lis. tez. İstanbul, 2017. 7-10 s.
14. Mercan N. Oyur E. Alamur B. Gül S. Bengül S. İşyeri yalnızlığı ve sosyal fobi arasındaki ilişkiye yönelik bir araştırma // Organizasyon ve yönetim bilimleri dergisi (online), 2012. № 1. s. 213-226.
15. Noyan H. and Sertel-berk Ö. Ergenlerde sosyal fobi, içe ve dışa dönük kişilik özellikleri ve okul başarı durumu // Psikoloji çalışmaları, 2007. № 0. s. 31-50.
16. Öztürkçe M. Üniversite öğrencilerinin sosyal fobisi ile sosyal medya kullanımının olumsuz değerlendirilme korkusu bakımında incelenmesi: Kli. psiko. yüks. lis. tezi. İstanbul, 2021. 6 s.
17. Sağlan R. Adolesanlarda internet bağımlılığı ve sosyal fobi arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi: Tıb. uzman. tezi. Eskişehir, 2019. 25-29 s.
18. Şahin Ö. Madde bağımlılığı tanınmış kişilerde benlik saygısı ile sosyal fobi arasındaki ilişkinin incelenmesi: Klin. psiko. yüks. lis. tezi. İstanbul, 2017. 32-40 s.
19. Şakar Ş.Ş. Çevrimçi oyun bağımlılığı düzeyinin sosyal fobi ve sosyal görünüş kaygısı ile ilişkisi: Klin. psiko. yüks. lis. tezi. İstanbul, 2021. 18-21 s.
20. Terlemez M. Sosyal fobinin spora etkileri // Uluslararası beşeri ve sosyal bilimler inceleme dergisi, 2008. № 2. s. 2-4.
21. Tuncer N. Bir grup üniversite öğrencisinin belirlenen sosyal anksiyete düzeylerine göre bilinçli farkındalık ve yaşam doyum düzeylerinin incelenmesi: Klin. psiko. yüks. lis. tezi. Şile, 2017. 5-18 s.
22. American Psychiaric Association (2014) Diagnostic and Statistical Manual of /Mental Disorders, Five Edition, (DSM V) Washington DC/ E. Köroğlu redaktəsi ilə. Hekimler Yayın Birliyi, 2014. 116–117 s.

COMPLICATIONS CAUSED BY SOCIAL PHOBIA IN YOUNG PEOPLE AND THEIR PSYCHOLOGICAL ANALYSIS

Naila Xudiyeva

ABSTRACT

This article investigates the problems and hardships caused by social fobia affecting the life of young people. Besides, its affects on young people's social relationships, education, career and sports life are indicated. Additionally, this article presents the psychological disorders caused by social fobia and how they can be seen in young people's social relationships, work life and academic career. At the same time, the importance of giving psychological information beforehand in order to prevent the disturbance caused by social fobia and put it down on time in young people.

Rəyçi H.Ə.Əlizadə, pedaqoji elmlər doktoru, professor.

Məqalə redaksiyaya 12 aprel 2022-ci ildə daxil olmuşdur.

REDAKSİYA 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*)

REDAKSİYA 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: 9.0.

Tiraj: 300. Sifariş 273.

Qiyəti müqavilə ilə.

“Təhsil” nəşriyyatının mətbəəsində çap edilmişdir.