



AZƏRBAYCAN RESPUBLİKASI
TƏHSİL NAZİRLİYİ



Layihə Avropa İttifaqı
tərəfindən maliyyələşdirilir



TƏHSİL İNSTİTUTU
Azərbaycan Respublikasının Təhsil İnstitutu

İxtisasın adı: Təhsil psixoloqu



PSIXOLOJİ KONSULTASIYANIN HƏYATA KEÇİRİLMƏSİ

Bakı 2020



Bu modul dərs vəsaiti Avropa İttifaqının texniki yardımı  r vəsində Azərbaycan Respublikasının Təhsil Nazirliyini dəstəkləmək  c n “Azərbaycanda Milli Kvalifikasiya  r v sinin İcrasına Dəstək” (EuropeAid/138339/DH/SER/AZ) layihəsi tərəfindən hazırlanmıřdır. Modulda ifadə olunan fikirlər v  məlumatlara görə Avropa İttifaqı, Azərbaycan Respublikasının Təhsil Nazirliyi və Təhsil İnstitutu məsuliyyət dařımır.

Modul dərs vəsaiti müvafiq təhsil proqramları (kurikulumlar)  zr  bilik və bacarıqların verilməsi məqsədilə hazırlanmıřdır və ali təhsil səviyyəsində müvafiq modulların tədrisi  c n tövsiyə edilir. Modul dərs vəsaitinin istifadəsi  d niřsizdir və kommersiya məqsədi ilə satışı qadağandır.

Müəllif: Limun t  mrahlı

Modul üzrə məsləhətçi: Aynur Kərimova

  Bakı – 2020

Modulda ifadə olunan fikirlər müəllifə aiddir, istifadə olunmuş fotolar açıq mənbələrdən g t r lm řd r. Antiplagiat v  digər t dqiqtat etikasının tələblərinin təmin olunması modul müəlliflərinin məsuliyyətidir.

MÜNDƏRİCAT

ƏSAS ANLAYIŞLAR	8
GİRİŞ	12
MODULUN SPESİFİKASIYASI	14
TƏLİM NƏTİCƏSİ 1: PSIXOLOJİ KONSULTASIYA PROSESİNƏ HAZIRLIQ GÖRMƏK	15
1.1. Psixoloji konsultasiyanın mövzusunı müəyyən edir	16
1.1.1. Psixoloji konsultasiyanın mövzusu, vəzifələri və prinsipləri	16
1.1.2. Konsultativ psixologiyanın obyektı və məqsədi	22
1.1.3. Psixoloji konsultasiyanın vəzifələri	23
1.1.4. Psixoloji konsultasiyanın prinsipləri.....	24
Tələbələr üçün fəaliyyətlər.....	27
Qiymətləndirmə	28
1.2. Psixoloji konsultasiyanın prinsiplərini ayırd edir.....	29
1.2.1. Psixoloji konsultasiyanın modelləri.....	29
Tələbələr üçün fəaliyyətlər.....	55
Qiymətləndirmə	56
1.3. Psixoloji konsultasiya prosesində istifadə edilən metod və texnikaları seçir.....	57
1.3.1. Psixoloji konsultasiya metodları	57
Tələbələr üçün fəaliyyətlər.....	65
Qiymətləndirmə	66
1.4. Psixoloji konsultasiyanın növləri və təşkili formaları haqqında məlumat verir.....	67
1.4.1. Psixoloji konsultasiyanın növləri və təşkili formaları	67
Tələbələr üçün fəaliyyətlər.....	87
Qiymətləndirmə	88
1.5. Konsultant-psixoloqun peşə səriştələrini təsvir edir	89
1.5.1. Konsultant-psixoloqun peşə səriştələri	89
1.5.2. Konsultant psixoloqun peşə bacarıqları	89
1.5.3. Konsultant-psixoloqun səriştələri.....	92
Tələbələr üçün fəaliyyətlər.....	95

Qiymətləndirmə.....	96
TƏLİM NƏTİCƏSİ 2: KONSULTASIYANI TƏŞKİL ETMƏK.....	97
2.1. Psixoloji konsultasiyanın həyata keçirilməsində ümumi qaydaları izah edir.....	98
2.1.1. Ümumi qaydalar	98
2.1.2. Psixoloq üçün qaydalar	99
Tələbələr üçün fəaliyyətlər.....	102
Qiymətləndirmə.....	103
2.2. Konsultasiya prosedurunun problemə uyğun müəyyən edir.....	104
2.2.1. Psixoloji konsultasiyanın quruluşu.....	104
2.2.2. Psixoloji konsultasiya proseduru.....	107
2.2.3. Konsultasiyanın müddəti haqqında psixoloji modellər	107
2.2.4. Konsultasiyanın keçirilməsi üçün şərait.....	110
Tələbələr üçün fəaliyyətlər.....	111
Qiymətləndirmə	112
2.3. Konsultasiya zamanı müxtəlif psixotexnikaları müvafiq qaydada tətbiq edir.....	113
2.3.1. Psixoloji konsultasiya texnikalarının sistemləşdirilməsi	113
2.3.2. Psixoanaliz texnikaları	113
2.3.3. İmitasiya texnikaları	116
2.3.4. Zərərli psixoloji yoluxma və neqativ təsirlərdən müdafiə mexanizmləri	129
2.3.5. Konsultasiya.....	133
2.3.6. Müzakirə.....	134
2.3.7. Oyun-məşğələ.....	136
2.3.8. Treninq.....	141
2.3.9. Emosional gərginliyi azaldan texnika	143
2.3.10. Səs üzərində iş.....	156
2.3.11. Autogen məşq	157
Tələbələr üçün fəaliyyətlər.....	159
Qiymətləndirmə.....	160
TƏLİM NƏTİCƏSİ 3: PSIXOLOJİ KONSULTASIYA PROSESİNİ QIYMƏTLƏNDİRMƏK....	161
3.1. Psixoloji konsultasiya prosesində kliyentin jestlərini qiymətləndirir	162
3.1.1. Kliyentin jestlərinin qiymətləndirilməsi.....	162
3.1.2. Psixoloji konsultasiyada qiymətləndirmə meyarlarının müəyyənləşdirilməsi...	162

3.1.3. Psixoloji konsultasiya prosesinin qiymətləndirməsinə yeni yanaşmalar.....	167
3.1.4. Psixoloji konsultasiya prosesində kliyentin "bədən dili" əsasında qeydlərin aparılması	168
Tələbələr üçün fəaliyyətlər.....	192
Qiymətləndirmə.....	193
3.2. Psixoloji konsultasiya prosesində kliyenti müxtəlif vasitələrlə öz probleminə mərkəzləşdirir	194
3.2.1. Özünəmərkəzləşmənin psixoloji xarakteri	194
3.2.2. Kliyentin özünəmərkəzləşdirilməsinə kosmoplanetar-sistem yanaşması.....	205
Tələbələr üçün fəaliyyətlər.....	209
Qiymətləndirmə.....	211
3.3. Psixoloji konsultasiya prosesində baş verənlərin mahiyyətini müvafiq şəkildə qeydə alır	213
3.3.1. Konsultasiya prosesinin qeydə alınması.....	213
3.3.3. Psixoloji konsultasiyaların müsbət nəticələri üçün vizuallaşdırmadan istifadə.....	228
3.3.4. NLP məşqləri.....	230
Tələbələr üçün fəaliyyətlər.....	241
Qiymətləndirmə.....	242
3.4. Psixoloji konsultasiya prosesinin nəticələrini ümumiləşdirərək qiymətləndirir.....	243
3.4.1. Konsultasiya prosesinin nəticələrinin qiymətləndirilməsi	243
3.4.2. Dəyişmələrin səviyyələri üzrə qeydə alınması.....	246
3.4.3. Konsultasiya nəticələrinin təsviri.....	249
Tələbələr üçün fəaliyyətlər.....	253
Qiymətləndirmə.....	254
ƏDƏBİYYAT SİYAHISI	255

ƏSAS ANLAYIŞLAR

Analitik istiqamət və özünüanaliz – analitik yollarla özünü təhlil edərək, özünə mərkəzləşərək üzləşdiyi problemlərin həllinə dəstək verən konsultasiya proseduru.

Anima – kişidə femin (qadın) arxetipi.

Animus – qadında maskul (kişi) arxetipi.

Autogen məşqlər – insanın dinamik tarazlığının qorunmasına, koordinasiya olunmuş reaksiyaların köməyi ilə daxili vəziyyətin stabil saxlanılmasına, açıq sistemin özünüizamlama yaratma qabiliyyətinin artırılmasına yönəldilən hərəkətlər.

Davranışa (biheviarist) istiqamətlənmə – davranışda yaranan çətinliklərin həllinə yönəldilmiş konsultasiya proseduru.

Dioloji istiqamət – kliyenti öz problemlərini bu problemlərin həllində ona dəstək olacaq şəxslər, o cümlədən konsultantla açıq söhbətlər, müzakirələr və təhlillərin köməyi ilə həll etməyə istiqamətləndirmək.

Eklektik-integrativ və multimodal konsultasiya – kliyenti özünün real vəziyyətini müxtəlif istiqamətlərdə, fəaliyyət, ünsiyyət, mənəvi həyat, eləcə də mədəniyyət amillərinin qovşağında həll etməyə istiqamətləndirmək.

Ekstaz – ruhun fiziki bədəndən ayrılaraq dünyanı səyahətə çıxmaq, cüşa gəlmək, transda olmaq vəziyyəti.

Ekzistensial-humanist istiqamət – sosial mühitlə pozitiv əlaqələrdə olmağa, bu əlaqələr də başqalarını qəbul etməklə özünü də qəbul etdirməyə yönəldilmiş konsultasiya proseduru.

Eqo – şəxsiyyətin başlıca orqanı olub fəaliyyət üçün qapı açan, onu sosial mühitə uyğunlaşdıran, instinktlərin məmnun edilməsini tənzimləyən, öz fəaliyyətində reallıq prinsipinə əsaslanan real-Mən və mühit arasında vasitəçi.

Etnofunksional eyniliklər – bir millətin etnik kökdən gələn, yaşadığı regionun iqliminə, həyat şəraitinə uyğunlaşmış psixofizioloji quruluşu.

Əkshərəkət (reaktiv təsir) – həqiqi hissləri gizlətmək üçün əks istiqamətli hərəkətlər seçmək.

Əvəzləmə – insanda hansısa səbəbdən təzahür edən instinktiv impulsun daha təhlükəli obyektə qismən təhlükəsiz obyekt üzərinə keçirilməsi.

Fantaziyalaşdırma – şəxsiyyətdaxili münaqişələr keçilməz olduğu zaman xəyali fəaliyyətlə bağlı davranış proqramı quraraq onu qismən həyata keçirilməsinə.

Fərdi-psixoloji istiqamət – fərdiyyətin özünə, təbii-psixoloji quruluşuna yönəldilmiş konsultasiya proseduru.

Fizioqnomika – sifətin emosional vəziyyətinin, xətt və ciszgilərinin psixoloji anlayışlarla oxunması.

Gəşalterapevtik istiqamət – ətraf aləmin, sosial mühitin düzgün qavranılmasına yönəldilmiş konsultasiya proseduru.

İd – instinktlər də daxil olmaqla özündə şəxsiyyətin bütün anadangəlmə psixi olanlarını birləşdirən başlanğıc sistem – “real -Mən”.

İdentifikasiya – subyektin özünü başqa insanlarla, yaxud qrupla eyniləşdirməsi.

İdeomotor hərəkətlər – hərəkətin çevik icrası və sinir impulsları ilə nizamlanan əzələ hərəkətləri.

İnkaretmə – baş vermiş və ya hazırda baş verməkdə olan hadisələri tanımaqdan, qəbul etməkdən imtina.

İntellektualizasiya – problemi rasional və obyektiv baxımdan nəzərdən keçirərək onun stress yaradan emosional komponentlərinə yönəldilməsinin dayandırılmasına.

Kliniki istiqamət – psixoloji pozuntuların həllinə yönəldilmiş konsultasiya proseduru.

Kliyentə yönəlik konsultasiya – kliyentin öz fərdiyyətinə və şəxsiyyətinə, öz problemlərinə mərkəzləşdirilməsinə yönəldilmiş konsultasiya proseduru.

Koqnitiv istiqamət – fəaliyyətin gedişində idrakın əvvəldən sona qədər idarə edilməsinə, nəzarətdə saxlanılmasına, motivləşməsinə yönəldilmiş konsultasiya proseduru.

Konsultativ psixotexnologiyalar – konsultasiya zamanı istifadə edilən qayda, üsul, vasitə, priyom, texnika və metodikaların məcmusu.

Kölgə – şəxsiyyətin qaranlıq, qarışıq və heyvani tərəfi, sosial cəhətdən qəbul olunmayan seksual və aqressiv impulsları özündə birləşdirən quruluş.

Layihələşdirmə – sıxışdırılmadan sonra yaranan, özündə insanın qəbulolunmaz düşüncələri, hiss və davranışını başqa adam və ətraf aləmin ayağına yazma cəhdi.

Loqoterapiya – kliyentin nitqində narahatlıq ifadə edən reaksiyaları qeydə alaraq hazırkı vəziyyəti təhlil etmək, işin gedişində baş verən dəyişmələri aşkar edərək gələcəyin axtarışına yönəltmək, xəyallarına qovuşdurmaq və əldə etdiklərindən məmnun qalmaq vəziyyətinə çatdırmaq.

Mantra – beyindən əzələlər və daxili orqanlara səslər, şəkilçilər, söz və söz birləşmələri vasitəsi ilə siqnallar göndərərək onu sakitləşdirmək texnikası.

Meditasiya – müxtəlif sensor (söz, səs, musiqi, qoxu və d.) təsirlərlə kliyentdə həyat gücünün artırılması zamanı tətbiq olunan vasitə, müxtəlif enerji mərkəzlərinə təsir göstərməklə psixikada oyanmanın yaradılmasını.

Məqsədəuyğunluq – insanın öz qorxusunu dəf etmək üçün istifadə etdiyi məqsədəuyğunluq mexanizmi, Mən-in özünüqiymətləndirmə səviyyəsinin qorunması.

Multikulturalit konsultasiya – mədəni müxtəlifliklərinin qo run masına, tolerantlığa, müxtəlif millətlərə, məzhəblərə məxsus insanların inkişafı və harmonizasiyasına yönəlik konsultasiya.

Özəllik – şəxsiyyətin özəyi, ruhun hərtərəfli integrasiyasına nail olunduqda insanda yaranan birlik, tamlıq və harmoniya hissi.

Özünüreallaşdırma – real-Mən (İd), sosial – Mən (Eqo)” və İdeal-Mən (Supereqo) arasındakı razılaşma.

Persona – maska, fərdiyyətin və şəxsiyyətin sosial siması, üzü, görünən psixoloji sifəti.

Proyeksiya – mənfi duyğuların başqa bir şəxsə köçürülməsi.

Psixoanalitik model – kliyentə özünün daxili aləmini açmağa, gerçəkliyin mahiyyətini, gizli, qapalı, şüuraltı məqamlarını, sıxışdırılmış hiss və emosiyalarını aşkar etməyə imkan verən konsultativ prosesin quruluşu.

Psixodinamik və psixoanalitik istiqamət – əvvəlki həyat şəraitində yaşananların şüuraltında toplanması nəticəsində psixikanın müxtəlif sahələrində pozuntuları əmələ gətirən səbəbləri öyrənərək aradan qaldırılmasına, psixi inkişafın normaya salınmasına yönəldilmiş konsultasiya proseduru.

Psixoloji konsultasiya – kliyentə onun şəxsi probleminin həllində göstərilən peşəkar köməklik və yardım, **insanların peşə karyerası, evlilik, ailə, şəxsi inkişaf, şəxsiyyətlərarası münasibətlərlə bağlı problemlərin həlli üçün qərar verməyə, köməklik göstər məyə yönəldilmiş prosedur.**

Psixoloq-konsultant – peşəkar konsultasiya fəaliyyətini quran, şəraiti təmin edən və peşə xüsü siyyətləri ilə bağlı nəzəri-praktiki səriştələrə malik olan mütəxəssis.

Rasional-emosional istiqamət – əhval-ruhiyyəsini düzgün tənzimləyərək kliyentə öz fəaliyyətini aydın, şüurlu, rasional təfəkkürün köməyi ilə qurmağa yönəldilmiş konsultasiya proseduru.

Rasionallaşdırma – özünün həqiqi duyğuları və ya davranışları barədə düşünməməyə çalışmaq, həqiqətə uyğun olan yalan bəhanələr uydurmaq.

Reallığın konsultasiyası – kliyenti qaçmaq, uzaqlaşmaq istədiyi real vəziyyətinə mərkəzləşdirmək, bu vəziyyətdən çıxmağın yollarını birlikdə araşdırmaq.

Regressiya – gerişə inkişaf.

Relaksasiya – autogen reaksiyalar sayəsində skelet əzələlərinin tonusunun enməsi, zəifləməsi, orqanizmin stress reaksiyalarının neytrallaşdırılması.

Səmərələşdirmə – frustrasiya və həyəcandan qurtulmanın yollarından biri, reallığı təhrif edərək özünüqiymətləndirməni qoruyan mexanizm.

Səriştə – məqsədə nail olmaq üçün mütəxəssisin vəzifə və fəaliyyətlərinə aid bilik və bacarıqları.

Sıxışdırılma – narahatlığa səbəb olan düşüncələrin şüuraltı sahəyə təzyiqi.

Simptomlar – zehni yüklənmədən, mərkəzi münaqişələrdən münasibətlərin dəyişməsi və bu vəziyyətin xüsusi əlamətlərlə təqdimatı.

Simvol – şüuraltı sahədə toplanmış informasiyanın sxematik ifadəsi.

Sosial-koqnitiv istiqamət – dərk etmə bacarıqlarını sosial mühitə, fəaliyyət və ünsiyyətə tətbiq edərək özünə nəzarətə, özünü tənzimləməyə, özünü təhlil və özünü istiqamətləndirməyə yönəldilmiş konsultasiya proseduru.

Sublimasiya – arzu olunmaz impulsları arzulanan istiqamətə yönəltməyi bacaran sağlam və konstruktiv strategiya, qəbul edilənməz davranışın daha məqbul bir formaya çevrilməsi.

Super-ego – Vicdan, ego-ideal, şəxsiyyətin mənəvi, etik gücü.

Təhrif – qəbul edilən məlumatların obyektiv qavranılmasını imkan verməyən, yaxud bilərəkdən yanlış qavranılmasını tənzimləyən proses.

Transformasiya – psixoloji quruluşların, fikir və davranış konstruksiyalarının köçürülməsi, ötürülməsi.

Treninq – müəyyən sahədə bilik və bacarıqların artırılması məqsədi ilə təşkil olunan qısamüddətli təlim, seminar.

Vizualizasiya – təxəyyül və fantaziyanın köməyi ilə şüur və şüuraltı sahədə yaranmış (pozitiv və neqativ) obrazların yenidən canlandırılması və həmin obrazların köməyi ilə yeni və assosiativ obrazların yaradılmasına yönəldilmiş psixoloji təsirlər toplusu.

Yanıqlıma – insanın həyatda üzləşdiyi situasiyaların öhdəsindən gəlməsi, ya da bəzən bilərəkdən özünü uğursuzluğa düşürmək üçün istifadə etdiyi mexanizm.

GİRİŞ

Əziz təhsilalanlar!

Son illər ərzində dünyada bütövlükdə konsultant xidmətlərinə diqqət artmaqdadır. Psixoloji konsultant yüksək səviyyəli peşə hazırlığına, o cümlədən kommunikativ və texnoloji səriştələrə malik olan mütəxəssisdir. Sizə təqdim edilən bu modulda onun fəaliyyətinin necə təşkil edilməsindən bəhs olunur.

Birinci təlim nəticəsində psixoloji konsultasiya prosesinə hazırlıq işlərinin görülməsindən bəhs edilir. Psixoloji konsultasiyanın mövzusu müəyyən edilir. Psixoloji konsultasiya prosesində istifadə edilən metod və texnikalar təsnifatlaşdırılaraq izahı verilir. Psixoloji konsultasiyanın növləri və təşkili formaları haqqında modulda ətraflı məlumat verilir. Burada, eləcə də konsultant-psixoloqun peşə səriştələri təsvir edilir. Təhsilin müxtəlif pillələrində psixoloji konsultasiyanın təşkilini zəruri edən problem-situasiyalar haqqında bəhs edilir. Problemlə situasiyalar üzrə psixoloji konsultasiya prosesinin əsas və alt məqsədlərinin müəyyənləşdirilməsi yolları göstərilir. Situasiyalar üzrə konsultasiyanın obyektlərini dəqiqləşdirmək, vəzifələrini müəyyən etmə qaydaları işlənir. O cümlədən peşə sahələrinə görə konsultant psixoloqların təsnifləşdirilməsi aparılır və funksiyaları şərh edilir.

İkinci təlim nəticəsi üzrə psixoloji konsultasiya texnikalarından istifadə etməklə bağlı olan məsələlər aydınlaşdırılır. Psixoloji konsultasiya texnikaları qruplaşdırılır. Psixanalitik texnikaların tətbiqi qaydaları göstərilir. Bu texnikaların tətbiq edildiyi problemlər müxtəlif yaş qrupları üzrə ayırd edilir. Xarakterində aksentuasiyası olan həssas tipli kliyentlə aparılan konsultasiya işinin analitik təhlilinə, natamamlıq kompleksi olan yeniyetmələrlə, peşə seçimində çətinlik çəkən böyük məktəblilərlə aparılan işin planının hazırlanmasına yönəldici məlumatlar özünə yer alır. Əmin etmə və digər mexanizmlər əsasında kliyenti uğur motivasiyasına yönəltmə üzrə konsultasiya proseduru təsvir edilir. Konsultasiyanın mərhələlərində tətbiq edilən təlqin, inandırma və təqlid mexanizmlərindən bəhs edilir. Proqramlaşdırıcı təsirlərlə üzləşmiş kliyentlər üçün emosional-koqnitiv konsultasiya modeli verilir. Yeniyetmələrlə yaş böhranları ilə bağlı qrup konsultasiyası üzrə aparılan müzakirə, müxtəlif yaş qrupları üçün meditasiya nümunələri, rol oyunları, relaksasiya, autogen məşq təcrübəsi təsvir olunur.

Üçüncü təlim nəticəsi psixoloji konsultasiya prosesinin qiymətləndirilməsi ilə bağlıdır. Burada müasir psixologiyada xüsusi önəm verilən "bədənin dili", onun izlənməsi, qiymətləndirilməsi, konsultasiya nəticələrinin ümumi qiymətləndirmə meyarlarının müəyyənləşdirilməsi, qiymətləndirmənin aparılması və nəticələrin işlənməsindən bəhs edilir. Konsultasiya prosesində psixoloji sağlamlığın qorunması üçün görülən işlərə kliyentin öz problemlərinə mərkəzləşməsi, refleksiya sahəsinin möhkəmləndirilməsi, problemlə situasiyaları həll etməyə mərkəzləşmə və d. məsələlər aiddir. O cümlədən bu

proseslərdə istifadə edilməsi üçün materiallar təqdim olunur, onların işlənməsi qaydaları göstərilir.

Əziz təhsilalanlar! Unutmayın ki, gələcək fəaliyyətinizin yüksək səviyyədə qurulmasının əsası sizə təqdim edilən materialların həm nəzəri, həm də praktiki mənimsənilməsindən çox asılıdır.

MODULUN SPESİFİKASIYASI

Modulun adı:	Psixoloji konsultasiyanın həyata keçirilməsi
Modulun kodu:	SS-2020-12
Modulun ümumi məqsədi:	<i>Bu modulu tamamladıqdan sonra təhsilalan psixoloji konsultasiyanın prinsiplərinə uyğun olaraq istifadə ediləcək metod və texnikaları seçərək psixoloji konsultasiyanı təşkil etmək və nəticələri ümumiləşdirərək qiymətləndirməyi bacaracaqdır.</i>
Təlim (öyrənmə) nəticələri	Qiymətləndirmə meyarları
1. Psixoloji konsultasiya prosesinə hazırlıq görmək	<ol style="list-style-type: none"> 1. Psixoloji konsultasiyanın mövzusu müəyyən edilir; 2. Psixoloji konsultasiyanın prinsipləri ayırd edilir; 3. Psixoloji konsultasiya prosesində istifadə edilən metod və texnikalar seçilir; 4. Psixoloji konsultasiyanın növləri və təşkili formaları haqqında məlumat verilir; 5. Konsultant-psixoloqun peşə səriştələri təsvir edilir.
2. Konsultasiyanı təşkil etmək	<ol style="list-style-type: none"> 1. Psixoloji konsultasiyanın həyata keçirilməsində ümumi qaydalar izah edilir; 2. Konsultasiya proseduru problemə uyğun müəyyən edilir; 3. Konsultasiya zamanı müxtəlif psixotexnikalar müvafiq qaydada tətbiq edilir.
3. Psixoloji konsultasiya prosesini qiymətləndirmək	<ol style="list-style-type: none"> 1. Psixoloji konsultasiya prosesində kliyentin jestləri qiymətləndirilir; 2. Psixoloji konsultasiya prosesinə kliyent müxtəlif vasitələrlə öz probleminə mərkəzləşdirilir; 3. Psixoloji konsultasiya prosesində baş verənlərin mahiyyəti müvafiq şəkildə qeydə alınır; 4. Psixoloji konsultasiya prosesinin nəticələri ümumiləşdirilərək qiymətləndirilir.

TƏLİM NƏTİCƏSİ 1

PSİXOLOJİ
KONSULTASIYA
PROSESİNƏ HAZIRLIQ
GÖRMƏK

1.1. Psixoloji konsultasiyanın mövzusunı müəyyən edir

1.1.1. Psixoloji konsultasiyanın mövzusu, vəzifələri və prinsipləri

Konsultativ psixologiya – müasir psixologiyanın təcrübəyə tətbiq sahələrindən biridir. Peşə olaraq psixoloji konsultasiya - psixoloji təcrübənin nisbətən yeni bir sahəsidir. Bu peşə klinik çatışmazlığı olmayan, lakin psixoloji yardım istəyən insanların ehtiyaclarına cavab olaraq yaradılmışdır. Psixoloji konsultasiyalarda gündəlik həyati çətinliklər yaşayan insanlarla tez-tez qarşılaşırıq.

Psixoloji konsultasiyanın yaranması XX əsrin əvvəlləri və psixologiyanın kliniki inkişaf dövrünə təsadüf edir. Həmin dövrdə cəmiyyətdə insanın kliniki problemlərinin psixoloji mənşəyi ilə bağlı informasiyalar yayıldıqca bu sahədə profilaktik biliklər əldə etməyə maraq da artırdı. XX əsrin ən məşhur konsultantları Z. Freyd (psixanaliz), K. Rocers (klientə yönəlik terapiya), F. Perlz (geştalt-terapiya), M. Erikson (qeyri-ənənəvi hipnoz və terapiya), V. Satir (ailə terapiyası) və s. hesab olunurlar. Onların konsultativ fəaliyyətində həm ümumi (iki nəfər arasında aparılan söhbət), həm də xüsusi (bu prosesə fərqli prinsip, metod və texnikalarla yanaşma), cəhətlər vardır (Şəkil 1.1).



Şəkil 1.1. Konsultasiya prosesinin ümumi xarakteri

Müasir konsultativ psixologiya bir elm olaraq hələ körpəlik dövrünü yaşayır. 1946-cı ildən başlayaraq Amerika Psixoloji Assosiasiyasının 17-ci şöbəsi yaradılmışdır. (Yalnız 1953-cü ildə uzun illər müzakirə və ad dəyişilmələrindən sonra ona konsultativ psixologiya şöbəsi adı verilmişdir). 1951-ci ildə Amerikada şimal-şərq ştatlarının mütəxəssislərinin keçirdikləri konfransda "Praktik psixologiyada konsultativ psixologiya" anlayışı qəbul edildi. 1952-ci ildə Amerika Konsultativ Assosiasiyasında da "Konsultasiya və rəhbərlik" ixtisasının adı dəyişilərək "Konsultativ psixologiya" adlandırıldı. Bunun ardınca konsultativ psixologiyanın diferensiallaşdırılması prosesi sürətlənərək bir çox sahəyə bölündü. 1996-cı ilin avqustunda Montrealda (Kanada) keçirilən XXVI Beynəlxalq Konqresin təşkilatçıları tərəfindən qəbul edilmiş psixoloji sahələrin təsnifatı "24.0. Kliniki və Konsultativ psixologiya" kateqoriyasına daxil edilmişdir.

Psixoloji konsultasiyanın mövzusunda qeyri-müəyyənlik müxtəlif təriflərdə öz əksini tapır. Bu sahədə işləmək üçün icazə verən ABŞ İşçiləri və Menecerlər Birliyinin lisenziyalı komissiyası ona aşağıdakı tərifini vermişdir: *"Psixoloji konsultasiya insanların peşə karyerası, evlilik, ailə, şəxsi inkişaf, şəxsiyyətlərarası münasibətlər ilə bağlı problemlərinin həlli üçün qərar vermək və köməklik göstərməyə yönəldilmiş prosedur toplusudur"*.

N. Burks və U. Steffir (1979) məsləhətləşmənin daha geniş tərifini təklif edirlər:

1. Psixoloji konsultasiya iki nəfərdən çox adamın iştirak etməsinə baxmayaraq,

“Şəxsiyyət-şəxsiyyət” kimi təqdim olunan ixtisaslı konsultantın kliyentə peşəkar münasibətidir;

2. Psixoloji konsultasiya – psixoterapiyaya daxil edilməyən (psixokorreksiya, psixoprofilaktika və s.) psixoloji yardım növlərindən biridir.

Psixoloji konsultasiyanın mahiyyəti bu anlayışın özündən doğur. *Psixoloji konsultasiya* üzləşdiyi psixoloji çətinliklərin həlli ilə bağlı psixoloqun apardığı söhbət, verdiyi məsləhət və tövsiyələrlə istifadəçiyə yönəldilmiş professional köməkdir. Bu zaman psixoloq konsultant rolunda çıxış edir. O, istifadəçi ilə fikir mübadiləsi apararaq psixoloji konsultasiyalar verir.

Psixokorreksiya və psixoterapiyadan fərqli olaraq psixoloji konsultasiyada istifadəçi zəif iradəli və zəif qabiliyyətli şəxs deyildir. Psixoloji konsultasiya alan istifadəçi öz problemlərinin həlli yollarını yaxşı bilməyən, bu problemləri psixoloqla birgə həll etmək üçün özündə dəyişmələr etməyə hazır olan (şəxsiyyətlərarası münasibətlər, peşə seçimi, ailə problemləri və s.), yaxud özünü daha dərinləndirən tanımaq məqsədilə ona müraciət etmiş sağlam şəxsdir.

Psixoterapiyada şəxsiyyət dəyişikliyinə, psixoloji konsultasiyada isə kliyent üçün mövcud olan mənbələrdən istifadəyə diqqət yetirilir. Psixoloji konsultasiyalarda məlumatlandırma və izahata psixoterapiyadan daha çox əhəmiyyət verilir. Psixoterapevtlər daha ciddi iğtişəşlər və daha dərin problemlərlə məşğul olurlar. Ona görə də "Psixoterapiya" anlayışı "Konsultasiya" anlayışından daha çox tibbi ifadə olaraq qəbul edilir.

Psixoloji konsultasiyaya ehtiyacı olanlar, ümumiyyətlə, öz həyat çətinliklərinin yaranmasında digər insanların mənfi rolunu vurğulamaları ilə fərqlənirlər. Psixoterapevtik yardıma ehtiyacı olanlar isə “Daxili vəziyyətləri, ehtiyacları və tələbatlarını idarə edə bilməmək” kimi şikayətləri ilə fərqlənirlər.

Bundan əlavə psixoloji konsultasiyaya ehtiyacı olan kliyentlər öz problemləri və uğursuzluqlarının təhlilinin bir hissəsini özləri aparırlar. Onlar sonda ağıllı şəkildə əlavə kiminsə köməyinə ehtiyac duyduqlarına qərar verirlər. Bu artıq insan üçün cəsarət tələb edən addımdır. Psixoterapevtik köməyə ehtiyacı olan şəxslər isə əksər hallarda problemlərinə münasibətdə daha az mənalı və fəal olduqlarını nümayiş etdirirlər. Bu da bəzi sahələrdə onlar "Kliyent"dən daha çox "Pasiyent" keyfiyyətinə aid edilməyə əsas verir.

Y.E. Alyoşına psixoloji yardımın müddətinin fərqli olduğunu qeyd edir. Ümumilikdə, psixoloji konsultasiya qısamüddətlidir (nadir hallarda konsultant və kliyent 5-6 dəfədən çox görüşürlər). Psixoterapiya prosesi isə daha uzun müddət davam edə bilər (ay və illər). Bəzi nəzəriyyələrdə konsultasiya prosesini başa düşməyin xüsusiyyətləri ilə bağlı istisnalar da vardır. Təcrübəmizdə bir neçə ay müddətində 20-30 görüşə ehtiyacı olan psixoloji problemlə xeyli sayda kliyentə rast gəlirik. Buna səbəb onların psixoloji biliklərinin azlığı, həyat təcrübəsinin bəsitliyi və ya üzləşdiyi problemin dərinliyidir.

XX əsrin ortalarında bu sahələr kliniki psixologiyadan ayrılaraq psixoterapiya və psixopatologiyanın problemlərinə yönəldildi. İqtisadiyyat, biznes və məhkəmə-hüquq sistemində də psixoloji konsultantların rolu artırıldı. Hazırda psixoloji konsultantlar incəsənət, təhsil, idman və hərbi sahələrdə fəaliyyət göstərirlər:

- Ailə konsultantı;
- Uşaq konsultantı;
- Təhsil konsultantı;
- Karyera konsultantı;
- Reklam konsultantı;
- Biznes konsultantı;
- Məhkəmə konsultantı və s..

Hansı sahədə keçirilməsindən asılı olmayaraq fərdi və qrup formalarından istifadə olunur (Şəkil 1.2).

Müasir psixologiya elmində "Psixoloji konsultasiya" anlayışının məzmununu müəyyənləşdirmək üçün bir çox variantlar vardır. Bu təriflərin məna yükünün dərin təhlili göstərir ki, onların vahid əsaslı quruluşu aşağıdakı əsas məqamlarla əlaqələndirilir:

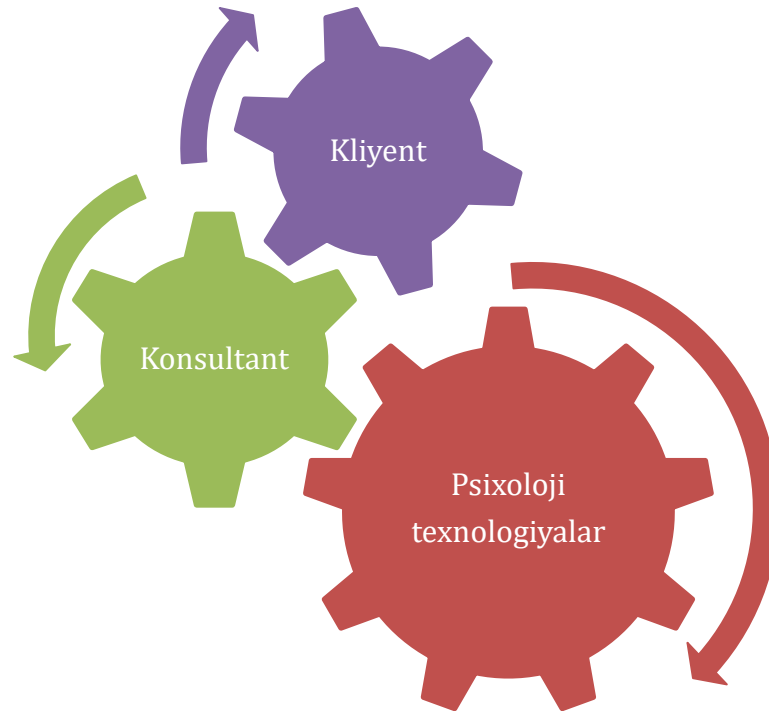
- Konsultasiya - fərdi inkişaf aktuallaşdırılır;
- Konsultasiya - fərdin seçimi və öz zövqünə uyğun hərəkət etməsinə kömək edilir;
- Konsultasiya - davranışın yeni formalarının öyrənilməsinə kömək edilir;
- Konsultasiyada fərdin məsuliyyəti artırılır, uyğun şəraitdə müstəqil qərar qəbul edə biləcəyi müəyyənləşdirilir və ona könüllü davranış tərzinin seçilməsi üçün şərait yaradılır;
- Konsultasiyanın əsasını kliyentlə konsultant arasındakı qarşılıqlı əlaqə təşkil edir.

Bu prosesdə 3 mühüm tərəfin (subyektlərin) olması vacibdir (Sxem 1.1):

- **Kliyent** - sosial-psixoloji xüsusiyyətlər və qarşılıqlı əlaqələrin bütün özünəməxsus cəhətləri ilə psixoloji yardımın subyektivi olan fərd və ya qrup;
- **Psixoloq-konsultant** - peşəkar konsultasiya fəaliyyətini quran, şəraiti təmin edən və peşə xüsusiyyətləri ilə bağlı nəzəri və praktiki sərəfətlərə malik olan mütəxəssisdir;
- Psixoloji yardımı səmərəli şəkildə təmin etmək üçün **psixotexnologiyalar (qayda, üsul, vasitə, priyom, texnika və metodika)**.



Şəkil 1.2. Qrup konsultasiyası



Sxem 1.1. Psixoloji konsultasiya prosesinin subyektləri

Konsultativ psixologiya elmi biliklərdən istifadə etməyən, yalnız təcrübəyə əsaslanan sahə deyil. Bu, elmi psixologiyada mövcud olan nəzəri və praktik yanaşmaların tətbiq sahəsinin olduqca geniş birləşməsidir. Konsultativ psixologiya ictimai şüurun üç əsas sahəsində mövcuddur:

- *Akademik*: təbiət elmləri üzrə dünyagörüşünə əsaslanır;
- *Mədəni-tarixi*: müxtəlif dini təlimlərə, inanc sistemlərinə və s. əsaslanır;
- *Mental*: hər iki sahənin gündəlik şüura təsirinin nəticəsi olan, psixoloji mədəniyyət hadisələrində, ictimai rəydə, psixoterapevtik yardımın mövcud təcrübəsi və psixoloji problemlərin həllində güzəran praktikası ilə ifadə olunur.

Bu sahələr konsultativ psixologiyanın elmi və praktik inkişafını müəyyənləşdirir. Akademik və mədəni-tarixi sahə anlayışların, modellərin, nəzəri və praktik yanaşmaların mənbəyidir. Mental sahə cəmiyyət tərəfindən hansısa konsepsiyanın qəbulunu müəyyənləşdirir. Psixoloji yardım üçün suallar (sosial sifariş) yaradır. Müəyyən yanaşmaların inkişafını stimullaşdırır və ya maneə törədir.

Müasir konsultativ psixologiyanın quruluşu iki əlaqəli prosesin nəticəsidir:

- a) *İnteqrasiya*;
- b) *Fərqləndirmə*.

Müasir konsultativ psixologiyanın quruluşunu onun daxil olduğu inteqrasiya proseslərindən təcrid etmək mümkün deyil. Konsultativ psixologiyanın müxtəlif sahələrinin qovşağında bir sıra tədqiqat istiqamətləri yaranmışdır:

- a) İnkişaf və uşaq psixologiyasının qovşağında - yaş psixoloji konsultasiyaları, münasibətlər və ailə psixologiyası ilə ailə terapiyası, yaş və pedaqoji psixologiya ilə

pedaqoji-psixoloji konsultasiyalar;

- b) Sosial və əmək psixologiyasının inteqrasiya nəticəsində - təşkilati (karyera) konsultativ psixologiyası yaranmışdır. İnteqrasiya prosesi hələ də davam edir.

İnteqrasiya konsultativ psixologiyanın özündə də baş verir. Konsultasiya zamanı əldə edilən məlumatların təhlili nəzəri, empirik və praktik metodların birləşməsində özünü göstərir. Hissələrin birləşməsi nəticəsində inteqrasiya olunmuş konsultativ elmi istiqamətlər meydana çıxır. Konsultativ psixologiya ilə reklam psixologiyasının kəsişməsində reklam konsultantlarına tələbat yaranır.

Fərqləndirmədən və diferensiallaşdırmadan danışarkən qeyd etmək lazımdır ki, hər hansı problemi nəzəri, empirik və ya praktik təhlilə istiqamətləndirmə müvafiq olaraq bu sahələrin inkişafına səbəb olur. Konsultativ psixologiyanın bir-biri ilə əlaqəli hissələri olmaqla onların hər üçü özünün əsas funksiyalarının icrası ilə fərqləndirilir:

- a) Nəzəri konsultativ psixologiya şəxsiyyətin (cütlər, qruplar və təşkilatlar) inkişafındakı çətinliklərin (problemlərin) modellərini inkişaf etdirir və dinamikasını proqnozlaşdırır;
- b) Empirik konsultativ psixologiya bu hadisələri təsvir edir və onların meydana gəlməsi və inkişafının daxili qanunlarını göstərir;
- c) Praktik konsultativ psixologiya bu hadisələrə səmərəli təsir göstərmək üçün metodlar hazırlayır və proqramlar həyata keçirir.

Beləliklə, müasir konsultativ psixologiya diaqram şəklində belə təqdim edilə bilər:



Sxem 1.2. Konsultativ psixologiyanın məzmunu

Psixologiyanın bir çox sahəsi nəzəri və praktik tədqiqatlar arasındakı boşluq və əlaqənin zəifliyi ilə xarakterizə olunur. Nəzəri inkişafın nəticələri əməli fəaliyyət üçün

bələdçi olana qədər 1 ildən çox vaxt tələb olunur. Konsultativ psixologiyada başqa bir problem də vardır - nəzəriyyənin praktikaya çevrilməsi prosesi çox tez baş verir. Burada 3 əsas amilin qarşılıqlı əlaqəsi vacibdir: konsultativ psixologiyanın empirik ənənələri ilə tanışlıq, nəzəri hazırlıq və praktik bacarıqlar (Sxem 1.2).

Psixoloq-konsultantlar bəzən kifayət qədər yetkin konsepsiyalar və tövsiyələr əldə edə bilmirlər. Unutmamalıyıq ki, konsultativ psixologiya yalnız elmi istiqamətlə məhdudlaşmır, həm də psixoloji texnologiyalar sistemidir. Bəzi təcrübəyönlü psixoloqlar konsultativ psixologiyayı psixoloji yardım metodları sistemi kimi görürlər. Həmçinin elm adamlarının vəzifələri bəzən müxtəlif kateqoriyalı kliyentlərə psixoloji yardım göstərməyə yönəldilmiş praktik tövsiyələrin hazırlanması ilə məhdudlaşır.

Bu gün elm adamları əmindirlər ki, insan psixikasının bütün hadisələrini izah edə bilən universal bir psixoloji nəzəriyyə yaratmaq mümkün deyildir. Bu baxımdan konsultativ psixologiyanın mövzusunun təhlili hazırda vacib nəzəri problemə çevrilib. Mövzu ilə bağlı üstünlük təşkil edən əsas fikirlər çox fərqli olub psixologiyanın digər əlaqəli sahələri üçün də xarakterikdir. Ona görə də konsultativ psixologiyanın mövzusu haqqında danışmaq daha məqsəduyğundur. Konsultativ psixologiyanın nəzəri-metodoloji sahəsində aşağıdakı məsələlər üzrə tədqiqatlar aparılır:

- ***Psixoloji yardım subyektini kimi fərdin sosial-psixoloji xüsusiyyətləri*** (xassələri, prosesləri və şərtləri). Konsultativ psixologiya - həyatda üzləşdikləri çətin hallarda narahatlıqlar yaşayan, rahat fəaliyyət göstərmələrinə mane olan və özlərini dərk etmələrində çətinlik çəkdiklərinə görə başa düşülmələrinə ehtiyac duyan kliyentlərin fərdi xüsusiyyətlərini öyrənir. Ən çox öyrənilən narahatlıq, utancaqlıq, münafiqlik, həyəcan, asılılıq və aqressivlik kimi hallar yaşayan şəxslərdir. Çox vaxt fərdi psixoloji konsultasiyaların mövzusu sosial-psixoloji problemlər olur.
- ***Psixoloji yardım istəyən fərdin ətraf mühitlə ünsiyyəti və qarşılıqlı əlaqəsi.*** Buraya valideyn-uşaq, müəllim-tələbə, rəhbər-təbə olan, psixoloq-kliyent, həkim-pasiyent arasındakı münasibətlər, fərdi psixoloji konsultasiya, ailə konsultasiyası, təşkilati konsultasiya, psixoloji və pedaqoji konsultasiya və s.. daxildir.
- ***İnsan qruplarının sosial-psixoloji xüsusiyyətləri (xassə, proses və şərtlər).*** Konsultativ psixologiyanın mövzusu qrupda birlik, gərginlik və sistemdəki münafiqliklər də (ailə, məktəb, istehsalat komandası və təşkilat) ola bilər.
- ***Qarşılıqlı əlaqənin psixoloji mexanizmləri və insanların bir-birinə təsiri.*** Tibbi konsultasiya sahəsi üçün tipik olanlar inandırma, təlqin və təqlid mexanizmlərinin öyrənilməsidir. Psixoloji və pedaqoji konsultasiyalarda uşağın sosiallaşması problemlərini həll edərkən sosial norma, qaydaların formalaşması, şəxsiyyət və daxili mexanizmlərin yaradılması vacibdir.
- ***Konsultativ psixoloqun təlim və peşə fəaliyyətinin psixologiyası.*** Konsultativ psixologiyanın mövzusu həm də peşəkar şəxsiyyətin formalaşmasının xüsusiyyətləri, psixoloji qanunları, peşə fəaliyyətinin şərtləri, təşkili və məzmunu, o cümlədən psixoloq-konsultativ fəaliyyətinin epistemoloji (yun, episteme-bilik,

anlama, ontoloji-ekzistensial və aksioloji-dəyər) aspektlərini öyrənməkdir.

- **Psixoloji konsultativ texnologiyaların müqayisəsi və səmərəsi.** Mövzunu daha dar və daha konkret bir şəkildə dərk etməyə çalışdıqda konsultativ sahə ilə bağlı bəzi məhdudiyyətlərlə qarşılaşırıq. Kömək istəyən şəxs ilk söhbət zamanı aqressivliyini göstərə bilər. Ancaq bunu fərdin psixoloji xüsusiyyətlərinə şamil etsək, o zaman onun yaşadığı sosial mühitdəki aqressivliyin xüsusiyyətlərini, yaranma mənbələrini öyrənməkdə çətinliklər yaranacaq və kliyentin davranışını dəyişmək imkanını əldən verəcəyik. Fikrimizcə, bu kimi səbəblərdən konsultativ psixologiyanın mövzu sahələrinin geniş olması daha məqsədəuyğundur.

1.1.2. Konsultativ psixologiyanın obyektı və məqsədi

Konsultativ psixologiyanın **obyektı** – fərdlər və insan qruplarıdır. Hansı formada təşkil edilməsindən asılı olmayaraq, kliyentin psixoloji reallıqlarını təhlil etmək iki şəxs arasında danışıqlarda gedən maraqlı bir prosesdir.

Psixoloji konsultasiyanın **məqsədi** - psixoloji bilik və bacarıqları artırmaqla fərdi və ya qrupu onların psixika və şəxsiyyətində əmələ gələn ləngimə, yayınma və pozuntuların aradan qaldırılması imkanlarına yiyələndirməkdir.

Ümumi planda konsultativ psixologiyanın **məqsədi** psixoloji yardıma ehtiyacı olan insanlara onların həyati problemlərinin həllinə köməklik göstərmə və üzləşdikləri problemlə situasiyaları həll etmə yollarını tapmaqda dəstək olmaqdır. Konkret planda isə məqsəd – hər bir müraciət edən kliyentin şəxsi problemlərindən yararlanır. Burada kliyentin özünün şəxsi psixoloji reallıqlarından çıxış edilir.

Psixoloji reallıq - subyektiv reallıqdır. Subyektiv reallığa kliyentin hiss, düşüncə, həyəcan, təəssürat, təsəvvür, yuxugörmələr və s. daxildir. Obyektiv reallıqdan fərqli olaraq subyektiv reallıq fərdin yanlış təəssüratları və şüuraltıdan qaynaqlanan obraz, əksətdirmə, illüziya və hallusinasiya təsirinə düşə bilər.

Psixoloji konsultasiyanın keçirilməsində əsas məqsəd isə bunlardır:

- I. Uşaqların sağlam psixoloji inkişafı üçün ailə və cəmiyyətdə əlverişli mühit yaratmaq;
- II. Yaş dövrünün müxtəlif mərhələlərində psixoloji tələbatların normal qaydada ödənilməsinə nail olmaq və şəxsiyyətin harmonik inkişafını təmin etmək;
- III. Hər bir yaş dövründə kliyentlərin fərdiliyini qoruyub saxlamaq üçün onların mühitə qarşılıqlı qaydada uyğunlaşmaları ilə yanaşı, eyni zamanda mühitin insan tələbatları və maraqlarına tolerant münasibətinə dəstək vermək;
- IV. Müxtəlif texnikaların köməyi ilə kliyentdə özünüinkişaf, özünütərbiyə, özünükorreksiya və özünügerçəkləşdirmə bacarıqları formalaşdırmaq.

Bundan başqa konsultasiyaların digər məqsədi və nəticələri kliyentin hər bir görüşün sonunda özündə pozitiv dinamika hiss etməsidir. Konsultant keçirilən konsultasiyadan sonra kliyentin hədsiz dərəcədə ciddi dəyişikliklər və həyati uğurlar baş verəcəyini gözləməsinin də qarşısını almalıdır. Yəni kliyent elə düşünməməlidir ki, psixoloqla bir-iki

görüşdən sonra bunlar baş verəcək: *Görüş + problemin həlli = gözlənilən yüksək nəticə*. Belə hallar da kifayət qədərdir ki, kliyent psixoloji konsultasiyadan gözlədiyi nəticəni almır. Ümidləri boşa çıxır.

Psixoloji konsultasiyanın məqsədlərinin çox olmasına baxmayaraq, əsas psixoloji sahələrdə aralarında fikir ayrılıqlarının olduğunu qeyd etmək lazımdır. R. Kociyunas aşağıdakı əsas istiqamətlər üzrə psixoloji konsultasiyanın məqsədləri haqqında müasir fikirləri təqdim edir:

- **Psixoanalitik istiqamət** - məqsəd: şüursuz materiala çevrilənləri şüura keçirmək, kliyentdə erkən təcrübə yaratmaq, üzləşdiyi münaqişələri təhlil etməyə kömək etmək və şəxsiyyəti yenidən qurmaq;
- **Fərdiyyət psixologiyası** - məqsəd: kliyentin həyatının hədəflərini dəyişdirmək, ona sosial cəhətdən əhəmiyyətli məqsədlərin formalaşmasına kömək etmək və digər insanlarla bərabərlik hissi qazanaraq səhv motivasiyanı düzəltmək;
- **Davranış istiqaməti** - məqsəd: uyğun olmayan davranışı qaydaya salmaq və səmərəli rol davranış modellərini öyrətmək;
- **Koqnitiv-emosional terapiya** - məqsəd: kliyentin həyata "Özünü məhv edən" münasibətini aradan qaldırmaq, tolerant, rasionel münasibət formalaşdırmağa kömək etmək, emosional və davranış problemlərinin həllində elmi metodlardan istifadə qaydalarını öyrətmək;
- **Şəxsiyyət yönümlü istiqamət** - məqsəd: konsultasiya prosesində əlverişli mühit yaratmaq, şəxsiyyətin böyüməsinə mane olan amilləri öyrənmək, tanımaq üçün yardım etmək, təcrübə, özünəinam və müstəqilliyə sövq etmək;
- **Ekzistensial istiqamət** - məqsəd: kliyentin azadlığını əngəlləyən amilləri müəyyənləşdirmək, imkan və resurslarını aktualaşdırmaq, istəkləri həyata keçirməyə kömək etmək və başına gələnlərə görə məsuliyyətini artırmaq.

1.1.3. Psixoloji konsultasiyanın vəzifələri

Psixoloq-konsultantın başlıca vəzifəsi kliyentə özünün həyatı çətinliklərinə yeni prizmadan, yeni həll yolları və yeni nöqteyi-nəzərdən yanaşmağı öyrətməkdir. Bunun üçün o, kliyentlə birlikdə onun şəxsi çətinliklərinin mahiyyətini aydınlaşdırır, başvermə səbəbləri, həlli yolları barədə psixoloji biliklərlə maarifləndirir və yanlış hərəkətlərə yol verməməsi üçün profilaktik söhbətlər aparır. Əsas məqsədi isə bu işlərdir:

- Kliyentin üzləşdiyi problemin həllinə dəstək olmaq;
- Şəxsi problemi həll edə biləcək psixoloji resurslara sahib olduğuna inandırmaq;
- Şəxsi potensialı və problemləli situasiyaların həlli bacarıqlarına malik olduğuna əmin etmək lazım gələrsə, kliyentə şəxsi münasibətlərini qaydaya salmaq üçün yeni davranışın formalaşmasına köməklik göstərmək.

Konsultativ psixologiyanın digər **vəzifələrində** bunlar daxildir:

1. Çətin həyat şəraitində özü müstəqil olaraq həll yolu tapa bilməyən və köməyə ehtiyacı olan şəxslə onun bu ehtiyacını təmin edən mütəxəssis arasında yaranan prosesin mahiyyətinin öyrənilməsi;
2. Konsultantın sahib olmalı olduğu şəxsi xüsusiyyətlərin, münasibətlərin, bilik və bacarıqların öyrənilməsi;
3. Konsultantın kliyentlə əlaqəsi prosesində yenilənə bilən daxili resurs və ehtiyatların müəyyən edilməsi və aktualaşdırılması yollarının aydınlaşdırılması;
4. Kliyentin həyatındakı vəziyyətin xüsusiyyətlərinin təhlili və konsultasiya prosesinə xüsusi tələblərin qoyulması;
5. Psixoloji yardımın göstərilməsi müddətində istifadə edilə bilən metod və texnikaların işlənilməsi və tətbiqi.

Əgər konsultasiya bilavasitə kliyentin şəxsi rahatlığı üçündürsə, onda aşağıdakı vəzifələr yerinə yetirilir:

- Kliyentə psixoloji məlumat vermək;
- Kliyentin şəxsiyyətinin daxili ziddiyyətlərini aradan qaldırmaq və maraqlarını əlaqələndirmək;
- Kliyentin zehni və psixoloji ehtiyatlarını fəallaşdırmaq;
- Şəxsi məhdudsiyyətləri aradan qaldırmaq və şəxsi vəziyyət ilə bağlı yeni görüşləri inkişaf etdirmək;
- Peşəkar dəstək vermək (məlumat, emosional və real);
- Dəyərlər iyerarxiyasının yenidən qurulmasına yardım göstərmək;
- Müxtəlif həyat vəziyyətlərində adekvat davranış formalarını inkişaf etdirmək;
- Çətin həyati problemləri həll etməkdə və həyatın ölü nöqtələrini yerindən tərpətməkdə və bunun üçün yeni fikirlər yaratmaqda köməklik göstərmək.

1.1.4. Psixoloji konsultasiyanın prinsipləri

Psixoloq-konsultantın fəaliyyətində başqasına psixoloji yardım göstərərəkən gözləməli olduğu bir çox prinsip və tələb mövcuddur. Müxtəlif ölkələr və psixoloji icmalarda peşəkar psixoloqun fəaliyyətinin etik kodekslərinin mövcudluğu psixoloji praktikada meydana çıxan etik-mənəvi problemlərə birmənalı sadə cavabların olmaması ilə bağlıdır. Bu prinsiplər psixoloji yardımın daha təsirli və mənalı peşə deyil, həm də sosial baxımdan əhəmiyyətli olması üçün vacibdir. Bu mövzuya aid bir çox mənbədə müxtəlif çətin vəziyyətlər, xüsusən də cinayətlər, ailə münaqişələri, intiharlar, asosial və destruktiv hərəkətlərin baş verməsi, hətta uşaqlara qarşı fiziki və mənəvi zorakılıqların olduğu hallarda hər iki tərəflə necə davranmaq lazım gəldiyi barədə suallar meydana çıxır. Dünya təcrübəsi göstərir ki, bu problemlər yalnız verilmiş hüquqi qərarlarla öz həllini tapmır. Psixoloqlar valideynlərin öz övladları haqqında gerçək fikirləri, müəssisə rəhbərlərinin işçilərə real münasibətini, ailədə ər-arvad münasibətlərində problemlər yaradan səbəbləri, yəni həqiqətləri bilmək və onlara müraciət edən kliyentlərlə buna görə davranmaq məcburiyyətindədirlər. Bu onların peşə

borcudur. Bəzi ölkələrdə peşə prinsipləri və tələblərinə əməl edilməməsi psixoloqun öz diplomundan məhrum olması, təcrübə və peşə xidmətləri təklif etmə hüququndan məhrum edilməsinə səbəb ola bilər.

Psixoloji konsultasiyada psixoloji yardımın etik prinsiplərini ayırd etmək çox çətindir. Psixoloji konsultasiyanın ən vacib etik prinsipləri arasında ənənəvi olaraq aşağıdakılar qeyd edilir:

1. Kliyentə qarşı xeyirxah və qərəzsiz münasibət onun sakitliyi və rahatlığına yönəldilən peşə davranışı

Konsultantın fəal dinləmə texnikasından istifadə edərək kliyenti diqqətlə dinləməsi, onu qınamadan anlamağa çalışması, həmçinin psixoloji dəstək və yardım göstərməsi lazımdır.

2. Kliyentin norma və dəyərlərinə sayğı göstərilməsi

Psixoloq kliyentin səmimi və açıq olmasına imkan yarada bilən sosial norma və qaydalara deyil, onun özünün norma və dəyərlərinə diqqət yetirir. Kliyentin dəyərlərini qəbul etmək və onlara hörmətlə yanaşmaq yalnız dəstək ifadə etmək üçün deyil, həm də gələcəkdə konsultasiya prosesində bu dəyərlərə bir insanın normal həyatına maneə kimi baxaraq ona təsir göstərməyə imkan verir.

3. Məsləhət vermə qadağası

Psixoloq peşə, həyat təcrübəsi və biliyinə baxmayaraq, kliyentə zəmanətli məsləhət verə bilməz. Kliyentin həyatının gedişatı unikal və gözlənilməzdir. O öz həyatının əsas mütəxəssisidir. Psixoloq digər sahələrdə, xüsusilə kliyentlə münasibət qurma yollarında, habelə psixoloji yardım nəzəriyyəsində mütəxəssis kimi çıxış edir. O, heç bir halda kliyentin yerinə qərar vermir və onu konkret bir fəaliyyətə təhrik etmir. Bundan əlavə məsləhət vermək kliyentin əvəzinə onun şəxsiyyətinin inkişafına töhfə vermək üçün məsuliyyəti öz üzərinə götürmək deməkdir. Məsləhət verməklə psixoloq peşə mövqeyini dəyişə bilər. Kliyent isə məsləhət alaraq öz mövqeyini daha böyük passivliklə baş verənlərə səthi və müşahidəçi münasibət istiqamətində dəyişə bilər. Çox vaxt kliyent tərəfindən ona verilən tövsiyələrin yerinə yetirilməsində baş verən hər hansı bir uğursuzluğun məsuliyyəti psixoloqun üzərində qalır. Bu da kliyentin baş verən hadisələrdə özünün fəal və məsuliyyətli rolunu dərk etməsinə mane olur.

4. Gizlilik (anonimlik)

Kliyentin psixoloqa verdiyi heç bir məlumat onun razılığı olmadan hər hansı bir təşkilat və digər şəxslərə, o cümlədən qohumları və ya dostlarına ötürülə bilməz. Eyni zamanda qanunvericilikdə xüsusi olaraq qeyd olunduğu və psixoloqun peşə fəaliyyətinin həyata keçirildiyi istisnalar vardır. Bu barədə psixoloq kliyentə əvvəlcədən xəbərdarlıq etməlidir.

5. Şəxsi və peşə münasibətlərinin məhdudluğu

Bu, psixoloji yardım prosesinə təsir edən bir sıra psixoloji hadisələrlə əlaqəli olub konsultant üçün prinsip tələbidir. Şəxsi münasibətlərin peşəkar münasibətlərə güclü təsir göstərə biləcəyi məlumdur. Psixoloqun şəxsi ehtiyacları və istəkləri həm psixoloji yardım

prosesinə, həm də kliyentin özünə təsir göstərə bilər. Bu, psixoloji yardımın səmərəli həyata keçirilməsinə mane olur. Bu təsirlərlə bağlı müxtəlif araşdırmalar aparılıb. XX əsrin sonlarında bu mövzuda müzakirələr gedirdi. Psixoloqun kliyentlə şəxsi (o cümlədən cinsi) əlaqəyə girməsinin nəticələri təhlil edilirdi. Aparılan müzakirələrdə əsas nəticə bu cür əlaqələrin qarşısını almağın daha vacib olduğunu əsaslandırıldı. Bu və ya oxşar əlaqələr ortaya çıxarsa, o zaman psixoloji yardım prosesinin ən qısa müddətdə dayandırılması tələb olunur.

Psixoloji konsultasiyanın səmərəliliyinin təmin edilməsi üçün aşağıdakı prinsiplərə də əməl olunur:

- 1. Kliyentə qarşı xoşagəlməz və qərəzsiz münasibətin göstərilməməsi.** Emosional mülayimlik, hörmət ifadəsi, norma və dəyərlər, həyat tərzi və davranış qiymətləndirilmədən və ya qınanmadan onun olduğu kimi qəbul edilməsi;
- 2. Prosedurun məxfiliyinin təmin edilməsi.** Bu prinsip o deməkdir ki, psixoloq kliyent ilə əlaqəli hər şeyi - şəxsi problemlər və həyat şəraitinə dair məlumatları gizli saxlayır (kliyentin psixoloq tərəfindən xəbərdar edildiyi qanunla nəzərdə tutulmuş hallar istisna olunmaqla);
- 3. Könüllülük.** Kliyentin özü psixoloqa müraciət etməlidir, çünki o, həyatda subyektiv olaraq çətinliklərlə qarşılaşır və psixoloji yardımını qəbul etmək üçün motivləşir;
- 4. Konsultantın peşəkar tərəfkeşliyi.** Konsultant kliyentin maraqlarını müdafiə edir, digər şəxslərin, təşkilatların, münaqişə tərəflərindən heç birinin tərəfini tutmur və qərəzdən yayınır;
- 5. Psixoloqun məsləhət və ya reseptdən imtina etməsi.** Kliyentin başına gələnlərə görə onun məsuliyyətini gücləndirmək, problemlərini təhlil etməyə istiqamətləndirmək və böhrandan çıxış yolu tapmaqda fəal olmağa sövq etmək;
- 6. Şəxsi və peşə münasibətləri arasındakı fərq.** Psixoloq kliyentlə heç bir şəxsi münasibət qura, dostluq edə, həmçinin dostları və ya qohumlarına kömək edə bilməz.

R.S. Nemova görə psixoloji konsultasiya prinsiplərinin həyata keçirilməsi belə bir şəraitdə mümkündür:

1. Psixoloqa müraciət edən kliyentin əsl psixoloji problemi və onun mümkün qədər tez həll edilməsi üçün şüurlu istəyi olmalıdır;
2. Yardım üçün müraciət edilən konsultant-psixoloq psixoloji konsultasiya və müvafiq peşəkar psixoloji hazırlıq təcrübəsinə sahib olmalıdır;
3. Konsultasiyaya sərf olunan vaxt kliyenti narahat edən problemi başa düşmək, onun optimal həllini tapmaq, eyni zamanda kliyentlə birlikdə uğurla aradan qaldırmaq üçün yetərli olmalıdır;
4. Kliyent psixoloqun verdiyi tövsiyələrə ciddi əməl etməlidir;
5. Əlverişli və münasib psixoloji konsultasiya mühiti yaradılmalıdır.



Tələbələr üçün fəaliyyətlər

1. Təhsilin müxtəlif pillələrində psixoloji konsultasiyanın təşkilini zəruri edən 20 problem-situasiya seçin.
2. Seçilmiş situasiyalar üzrə psixoloji konsultasiya mövzularını təyin edin.
3. Seçilmiş situasiyalar üzrə konsultasiyanın obyektlərini dəqiqləşdirin.
4. Verilmiş situasiyalar üzrə psixoloji konsultasiya prosesinin əsas və alt məqsədlərini müəyyənə bilərsiniz.
5. Verilmiş situasiyalar üzrə psixoloji konsultasiyanın vəzifələrini müəyyənə bilərsiniz.
6. Psixoloji konsultasiya prosesini həyata keçirmək üçün tələb olunan prinsipləri konkret situasiyalar üzrə əlaqələndirin.
7. Konkret mövzu üzrə gözlənilməli olan konsultativ prinsipləri ayırd edin.
8. Seçilmiş situasiyalar üzrə konsultasiya subyektlərinin psixoloji xüsusiyyətlərini səciyyətləndirin.
9. Peşə sahələrinə görə konsultant psixoloqları təsnifləşdirin və funksiyaları şərh edin.
10. Təhsil psixoloqunun peşə funksiyalarını şəxsləndirin.
11. Öz nümunənizdə konsultant-psixoloqun şəxsi-peşəkar portretini yaradın.



Qiymətləndirmə

Aşağıdakı qiymətləndirmə meyarına əsasən qiymətləndirəcəksiniz:

“Psixoloji konsultasiyanın mövzunu müəyyən edir”.

1. I sinfə adaptasiya çətinliyi olan şagirdin valideyni ilə konsultasiya prosesinin həyata keçirilməsi ardıcılığını şərh edin.
2. Münaqişəli ailədən olan kiçikyaşlı məktəblinin valideyni ilə təşkil edilən psixoloji konsultasiyanın mövzunu təyin edin.
3. Yeniyetməlik böhranı üzrə konsultasiyanın obyektini təyin edin.
4. Emosional gərginlikləri olan şagirdlərlə qrup konsultasiyanın məqsədlərini müəyyənləşdirin.
5. Oxşar intellekt tiplərində olan şagirdlərlə keçirilən qrup konsultasiyasının əsas və alt məqsədlərini müəyyənləşdirin.
6. Verilmiş psixoloji konsultasiya metodunu münasib problem üzrə tətbiq edin.
7. Deviant davranışlı yeniyetmələrlə keçirilən konsultasiyaların prinsiplərini ayırd edin.
8. Böyük məktəblilərlə psixoloji konsultasiya prosesini həyata keçirərkən tələb olunan prinsipləri ayırd edin.
9. Təhsil psixoloqu üçün konsultasiya prosesində həll edilən səciyyəvi məsələləri şaxələndirin.

1.2. Psixoloji konsultasiyanın prinsiplərini ayırd edir

1.2.1. Psixoloji konsultasiyanın modelləri

Psixoloji konsultasiyalar müxtəlif yanaşmaların metodologiyası əsasında qurulur. Hər bir konsultantın proseduru klassik (psixozanaliz, davranış, geştalt, ekzistensial və s.) və ya müasir (koqnitiv, transpersonal, humanist və s.) psixologiyanın əsas istiqamətlərindən birinə aid olması vacibdir. Hansısa nəzəri modeli öz işində rəhbər tutan psixoloq-konsultant kliyentin koqnitiv həyatını üç baxımdan nəzərdən keçirir:

- a) Dinamik (müxtəlif psixi qüvvələrin qarşılıqlı əlaqəsi və qarşılıqlı təsiri nəticəsi kimi);
- b) Mənəvi (enerji xüsusiyyətlərinin birləşməsi kimi);
- c) Aktual (psixikanın strukturunun hərəkətə gətirilməsi kimi).

Eyni zamanda konsultantın əsas vəzifəsini xəstəyə daxili qarşılıqlı təsirlərin təbiəti və səbəblərini dərk etməyə kömək etmək, "Sosial - Mən"ini gücləndirmək, onu "Super-Mən"i və "Mən"dən daha müstəqil etməkdir.

Psixoloji konsultasiya modelləri onun metodikasının əsasını təşkil edir. Metodikanın özü psixoloji nəzəriyyələrin tədqiqi metodlarına əsaslandırılır. Psixoloji konsultasiyalar zamanı aşağıdakı psixoloji-konsultativ yanaşmalardan istifadə olunur:

- Kliniki istiqamət (Marvina R. Qoldfrida və Herold Devison);
- Psixodinamik və psixozanalitik istiqamət (Z. Freyd və A. Freyd);
- Analitik istiqamət və özünüanaliz (K.Q. Yunq və K. Xorni);
- Fərdi-psixoloji istiqamət (A. Adler);
- Davranışa (Biheviyrist) istiqamətlənmə;
- Rasional-emosional istiqamət (A. Ellis və R. Nelson-Con);
- Geştal terapevtik istiqamət (F. Perlz və s.);
- Koqnitiv istiqamət (C. Kelli);
- Sosial-koqnitiv istiqamət (A. Bandura, C. Rotter və A. Beka);
- Ekzistensial-humanist istiqamət (İ.D. Yaloma və R. Meyə);
- Kliyentə yönəlik konsultasiya (K. Rocers);
- Loqoterapiya (V. Frankl);
- Reallığın konsultasiyası (U. Qlasser);
- Dioloji istiqamət (Q. Hermans);
- Eklektik-inteqrativ və multimodal konsultasiya (A.A. Lazarus).

Psixoloji konsultasiyada əsas diqqət istifadəçinin psixoloji rahatlığı və psixoloji sağlamlığının qorunması, eləcə də özünün şəxsi məsuliyyətini artırmaqla konsultantın yardımını olmadan yaşamağı bacarmaqdır.

Psixozanalitik model

Psixoloji konsultasiyanın analitik mahiyyəti budur ki, həqiqəti demək heç də həmişə asan olmur. Psixozanalitik yanaşma kliyentə özünün daxili aləmini açma imkanı verir.

Mahiyyət - gizli, qapalı, şüuraltı məqamlar, sıxışdırılmış hiss və emosiyaları aşkar etməkdir. Yuxuların psixoanalizi zamanı erkən yaşın - uşaqlığın mənzərəsini görmək mümkün olur. Biz çox zaman orada qorxu ilə üzləşirik. Qorxu sıxışdırılmış nəhəng arzulardan "Mən"imizin kənarlaşdırılmasına verilən reaksiyadır.

XX əsrin 30-cu illərindən başlayaraq geniş yayılmış psixoloji cərəyanlarda (dispozisional, koqnitiv, sosial-koqnitiv, humanist və fenomenal) şəxsiyyətin davranış və fəaliyyətinin bioloji amillər və genetica ilə əlaqəsi birmənalı şəkildə qəbul edilir. Onlar arasındakı fərq yalnız bioloji amillərlə, sosial amillərin nisbət bölgüsündədir. Bir çox nəzəriyyəçi, *Freyd, Kettel, Ayzenk, Maslou, Rocers* və s. bioloji amillərin üstün rolunu qabardılar. Bəziləri isə şəxsiyyətin fərdi potensialını, yaradıcılıq maraqlarını və özünureallaşdırma cəhdini önə çəkirlər (*Fromm, Ollport, Rotter, Bandura* və s.). Həmin dövrdə *M. Şarko* (1895-1893) xüsusi şöhrət qazanmışdır. Onun patoloji anatomiya sahəsi üzrə rəhbərlik etdiyi klinika *Salpetriep məktəbi* adı ilə tanınırdı. Şarko isteriya ilə xüsusi olaraq maraqlanırdı. O görürdü ki, hipnotik vəziyyətin inkişafında letargiyadan katalipsiyaya, ondan da somnambulizm və isteriyaya qədər uyğunluq və əlaqə vardır. Şarkoya görə hipnoza meyillilik isteriyanın simptomlarındanıdır. Müasir tədqiqatlar göstərdi ki, o zaman Nansi məktəbi hipnozda təlqinetmə görməklə həqiqətə yaxın idilər.

1889 -cu ildə Z. Freyd Şarkonun yanına gələrək bir müddət həmin məktəbdə onunla birgə işləmiş və P. Jane və A. Bine də onun şagirdləri olmuşdular. Beləliklə, freydizm və yeni freydizm cərəyanları əsasında yaranmış psixoanalitik, eləcə də fərdiyyət nəzəriyyələrində insan şəxsiyyətinin bütün xassələrinin inkişafı cinsi instinktlər, fiziki imkanlar, genetik amillər və bu zəmində formalaşmış fərdiyyət komponentləri ilə əlaqələndirilir. Onun nümayəndələri - *Z. Freyd, A. Freyd, K.Q. Yunq, A. Adler, E. Erikson, K. Xorni* və başqaları idilər.

"Psixoanaliz" anlayışını psixologiya elminə 1896-cı ildə Avstriya alimi Ziqmund Freyd (1856-1939) gətirib. Z. Freyd - Breyer, Şarko və Jane kimi kliniki psixologiya tədqiqatçıları ilə birgə psixika və şəxsiyyətin patologiyası üzərində laboratoriya şəraitində işləyərək sonda bu qərara gəlirlər: "Məni ilk növbədə özünə praktik tələbatlar cəlb edirdi". Z. Freydə görə bioloji amillər insanın həyatı və psixi fəallığında əsas amildir. Onun bütün yönəlikliyi, maraq və məqsədləri cinsi instinktlərlə bağlıdır.

Z. Freyd öz təcrübəsinə istinad edərək göstərir ki, hipnozdan imtina edərək öz pasiyentlərimə ağılına gələn şeyi olduğu kimi danışmağı tələb etdim. Onlar hər şeyi unudulmuş kimi qəbul edirlər. Əlbəttə, onların ağılına gələn ilk fikirlər axtarılanlar mahiyyəti daşıyacaqdır. Təcrübə göstərir ki, ilk təsadüfi fikir unudulmuş və davamını ifadə edərək məhz bizə lazım olanları özündə əks etdirir. Z. Freyd bunun səbəblərini belə izah edirdi: "Breyerin praktikada istifadə etdiyi hipnoz höcət və mistik vasitə olaraq mənə xoş gəlmirdi və mən xəstələrlə normal vəziyyətdə işləməyə başladım. Vəzifə belə qoyulmuşdur: "Xəstədən onun özünün bildikləri və bilmədiklərini öyrənmək. Buna necə ümid etmək olardı? Bu zaman köməyimə Berndeymin istifadə etdiyi somnambulik vəziyyət gəldi. Mən də öz pasiyentlərimlə belə davrandım. Hipnoz tətbiq etmədən xəstədə unudulmuş patogen səhnələr və onların doğurduğu simptomların bərpası üçün vacib olan hər şeyi aldım. Mən əlimi onun alınına qoyan kimi hər şey onların ağılına gəlirdi. Ancaq bu yorucu və çox güc

tələb edən proses idi. Konkret metodika üçün bəs eləmədi. Belə bir qüvvənin mövcudluğunu əminliklə qəbul etmək olar. Hansısa bir qüvvə onların şüurlu olaraq etdiklərinin şüursuz qalmasına məcbur edirdi. Ona uyğun gələn gərginlik xəstənin şüursuz xatirələrində olanları şüura gətirməyə çalışarkən hiss olunur. Xəstəlik vəziyyətini saxlayan qüvvə - xəstənin müqaviməti hiss olunur. Sağalmaq üçün bu müqaviməti tamamilə qırmaq lazımdır. Mən öz tərəfimdən təklif olunan bu prosesi – sıxışdırılma adlandırdım. Ona müqavimətin mövcudluğu kimi baxdım” (somnambulizm - *lat.* Somnus-“Yuxu” və ambulo “Gəzmək” və “Gərəkət etmək”; noktambulizm *lat.* Noctis-“Gecə”, mənası - yuxuda gəzən adam və somnambulizmə mübtəla olmuş adam).

Z. Freyd isteriyalı vəziyyəti də aydınlaşdırmışdır. İsteriyalı vəziyyətlə bağlı Z. Freyd bu suallara cavab axtarırdı. “İsteriya vəziyyətində sıxışdırılmanı hansı güc yaradır? Bu zaman fərdin digər arzuları ilə ziddiyyət təşkil edən başqa hansı arzuları olur?

Z. Freyd əmin idi ki, bu arzular şəxsiyyətin etik və estetik baxışları ilə bir yerə sığmır və onlar arasında münaqişə yaranır. Nəticədə, bu daxili mübarizənin sonunda qəbul edilməyən arzu sıxışdırılmaya məruz qalır. Arzuya aid olanlar xatirələrlə birlikdə şüurdan qovularaq silinir. Pasiyentin “Mən”inə uyğun olmayan təəssüratlar, motivlər, eləcə də etik və digər tələbatların sıxışdırılması qüvvətlənir. Bu arzular arasında münaqişənin davam etməsi əhəmiyyətli dərəcədə narahatlıq yaradır. Narahatlıq da sıxışdırılma ilə kənarlaşdırılır. O, şəxsiyyətin psixikasının müdafiə vasitəsi kimi çıxış edir. Bunun, əlbəttə ki, çətinlikləri də vardır. A. Freyd psixanalitiklər üçün çətinlik yaradan səbəbləri izah edərkən bunları vurğulayır: “Bu çətin vəziyyətdən çıxmaqdan ötrü mən yalnız bircə çıxış yolu görürəm. Analitik özü bu çətin məsələni həll etmək üçün uşağa rəhbərlik etməkdə müstəqil hərəkət etmə tələbi qoymalıdır. Onun təsiri altında uşaq özünü necə aparmalı, meyillərini necə nizamlamağı öyrənməli və son nəticədə infantil meyillər onun hafizəsindən silinməlidir. Əgər valideynlər öz təsirləri ilə analitikin işinə mane olarlarsa, onun işini çətinləşdirirlər. Əgər uşaq həm analitik, həm də valideynin təsiri altında qalarsa, o halda ixtilafların arasında qalacaqdır”. Bundan başqa psixanalitik yanaşmaya görə insanın psixoloji problemlərinin konsultasiyalar zamanı səmərəli həllinə nail olmaq üçün onun şəxsiyyətinə birtərəfli deyil, üçtərəfli yanaşmaq lazımdır. Psixanalitik yanaşmanın əsasını qoyan Z. Freydin nöqtəyindən baxdıqda şəxsiyyət üç əsas hissədən ibarətdir: *id*, *ego* və *super-ego*. Şəxsiyyətin bu sahələrinin hər biri öz funksiyalarına, komponentlərinə, hərəkəti prinsipləri və dinamikalarına malikdir. Bununla belə onlar bir-biri ilə sıx şəkildə bağlıdır. Bu baxımdan onları ayrılıqda təsvir etmək mümkün deyildir.

id - latınca “O” deməkdir. İnstinktlər də daxil olmaqla özündə bütün anadangəlmə psixi olanları birləşdirən *id* şəxsiyyətin başlanğıc sistemi hesab olunur. O, psixi enerji daşıyıcısı kimi digər iki sistemi də enerji ilə təmin edir.

Enerji çoxaldığı zaman *id* onu saxlaya bilmir. Bu halda yaranan gərginlik insanın əhval-ruhiyyəsində narahatlıq əmələ gətirir. Ya xarici stimulun təsiri ilə, ya da daxili oyanıqlıq nəticəsində orqanizmdə gərginliyin həddi artdıqda “*id*” bu gərginliyi aşağı salmaq və orqanizmin enerji balansını tənzimləmək üçün cəhd göstərir.

Öz funksiyasını yerinə yetirmək, ağrıya üstün gələrək məmnunluğa qovuşmaq üçün *id*

- *reflektor fəaliyyət və ilkin proseslərə* ayrılır. Reflektor fəaliyyət özündə anadangəlmə avtomatik refleksiv hərəkətləri - asqırma, gözcürpma, qorxudan diksinmə və s. əks etdirir. Bu hərəkətlərin köməyi ilə o toplanmış enerjini (gərginliyi) çıxarmağa çalışır. İlkin prosesdə ac insan qıdanın mental obrazını yaradır. Bu, arzusun yerinə yetirilməsidir. Z. Freydə görə ilkin proses üçün ən gözəl misal **yuxugörmədir**. Aydın məsələdir ki, ilkin proses öz-özlüyündə gərginliyi aradan qaldıra bilməz. Ac adam qıdanın obrazını “Yeyə” bilməz. Beləliklə də, ikinci psixi proses inkişaf edərək şəxsiyyətin ikinci sistemi olan “Eqo”nu formalaşdırır.

Eqo - (latınca “Eqo” - “Mən”i ifadə edir) - tapşırığın həllinə cavab verən psixi aparatdır. O, orqanizmin təhlükəsizliyi və özünümüdafiəsini təmin edir. İdin xarici sosial dünyasının, həm də intuitiv tələbatının ödənilməsi uğrunda mübarizədə eqo xarici və daxili aləm arasında diferensiasiyayı qoruyub saxlamalıdır. Misal üçün qida axtarışında olan ac insan gərginliyini azaltma istəyi və təsəvvüründə yaratdığı qida obrazını reallıqdan ayırmalıdır. Yəni o, gərginlik aşağı düşənə qədər qida tələbatını ödəməlidir.

Eqo - şəxsiyyətin başlıca orqanı adlandırılır. O, fəaliyyət üçün qapı açır, fəaliyyəti sosial mühitə uyğunlaşdırır və hansı instinktlərin hansı cəhətdən məmnun edilməsini tənzimləyir. Öz fəaliyyətində reallıq prinsipinə əsaslanan eqo ikincili prosesin vasitəsi kimi çıxış edir. İkincili proses real təfəkkürdür. İkincili prosesin köməyi ilə eqo məmnunluq tələbatının ödənilməsi üçün plan hazırlayır və sonra onu yoxlayır. Məsələn: Ac adam qıdanı haradan əldə edəcəyini düşünür və sonra onu axtarır. Bu - *reallığın yoxlanılması* adlanır.

Super-eqo (latınca “Super” - ideal və “Eqo” - mən) inkişafda olan şəxsiyyətin sonuncu komponentidir. Freydə görə insan orqanizmi super-eqo ilə doğulmur. Hər şeydən əvvəl uşaqlar valideynlər, müəllim və digər insanların köməyi ilə eqoya malik olurlar. Şəxsiyyətin mənəvi, etik gücü olan super-eqo uşağın öz valideynlərindən normal asılılığı kimi başa düşülür. Formal olaraq uşaq doğru və yanlış fərqləndirməyi bacaranda pislilik və yaxşılıq öyrənəndə super-eqo meydana gəlir. İlkin super-eqo yalnız valideynin uşaqdan gözlədiyi yaxşı və pis davranışı əks etdirir. Uşaq konflikt və cəzadan qurtulmaq üçün hər bir hərəkətini buna uyğun olaraq qurur.

Z. Freyd super-eqonu iki hissəyə ayırır: Vicdan və eqo-ideal. Vicdan valideynin cəzalandırılması nəticəsində meydana gəlir. Super-eqonu həvəsləndirən aspekt eqo-idealdir. Bu, valideynlərin öz uşaqlarına verdiyi yüksək qiymətlə xarakterizə olunur. Nəticədə, o özünü yüksək dərəcədə yaxşı hiss edir. Özünə arxayın olur. Valideyn nəzarətinin özünənəzarətə keçdiyi zaman super-eqo yüksək dərəcədə formalaşmış hesab edilir.

Karl Qustav Yunq - bildirir ki, insanın ruhi aləmi bir-biri ilə qarşılıqlı əlaqədə olan üç strukturdan ibarətdir: *eqo, şüur və şüursuzluq*. Eqo şüurun mərkəzində dayanır. O özündə fikir, hiss, təəssürat və duyğuları birləşdirən *psyche* komponenti vasitəsilə çıxış edir. Elə buna görə də biz özümüzü tam və daimi hiss edirik.

Şəxsi şüursuzluq özündə indi unudulmuş, lakin vaxtilə baş verən konflikt və təəssüratları birləşdirir. K. Yunq və Z. Freyddən daha irəli gedərək bildirirlər ki, şəxsi şüursuzluq əvvəlki nəsillərdən qazanılan kompleksləri, hiss və emosiyaları, təəssüratları

birləşdirir.

K. Yunqun təsəvvürlərinə görə bu komplekslər fərdin davranışına güclü təsir göstərə bilər.

Bir dəfə formalaşmış kompleks insanın davranışına və onun hislər aləminə təsir etməyə başlayır. Nəticədə, kompleksin komponentləri, həmçinin bütövlükdə kompleks özü fərdin həyatına güclü təsir göstərə bilər. Məsələn, hakimlik kompleksi olan insan birbaşa, yaxud simvolik olaraq hakimiyyət mövzusu ilə əlaqədar işlərə əhəmiyyətli dərəcədə psixi enerji sərf edir. Sonda K. Yunq şəxsiyyətin strukturunda daha dərin qatda mövcud olan kollektiv şüursuzluq haqqında fikir irəli sürür. Bu daha güclü və təsirli psixi sistemdir. Patoloji hallarda o, eqo və şəxsi şüursuzluğu ört-basdır edir. Kollektiv şüursuzluq insan, hətta onun əcdadlarının hafizəsinin gizli izlərini özündə birləşdirir. K. Yunqun qənaəti belədir ki, kollektiv şüursuzluqda hər bir fərdin beyin strukturunda yaranan insan təkamülünün ruhu səltənəti durur. Belə olan halda, kollektiv şüursuzluğun məzmununa bütün insanlığın səltənəti aiddir. K. Yunq və Z. Freydingin əsas fikir ayrılığı da məhz kollektiv şüursuzluq konsepsiyası ilə bağlıdır.

K. Yunq belə bir fərziyyə irəli sürür ki, kollektiv şüursuzluq ilkin psixi obrazlar olan arxetiplərdən ibarətdir. K.Q. Yunq belə hesab edir ki, hər bir arxetip uyğun obyekt, yaxud situasiya ilə münasibətdə hislər və fikirləri əks etdirir. Arxetiplərə ideyalar, obrazlar, tez-tez yuxugörmələr, simvollar, əlyazmalar və ədəbiyyat sahəsində rast gəlmək olar.

Arxetip bu əhəmiyyətli emosional elementə malik olan universal fikir formasıdır. Arxetiplər anadangəlmə fikir və təəssüratlardır. Anadangəlmə konkret situasiyalar emosional, koqnitiv və davranış baxımdan cavabvermə ənənəsi kimi başa düşülür. Məsələn, valideyn, sevdinin insan, ilan, yaxud ölümlə qəfil qarşılaşma ola bilər. Bu halda müvafiq arxetiplər hərəkətə gəlir. Q. Yunq tərəfindən göstərilən arxetiplər sırasına ana, uşaq, qəhrəman, müdrik, Günəş Allahı və ölüm daxildir. Bu arxetiplərin hər biri insanların düşüncə tərzini, mədəniyyəti, eləcə də özünümüdafiə sisteminin formalaşdırılmasında ilkin amillərdən hesab olunur.

Persona (latınca - *maska*) bizim ictimai üzümüzdür. Bu anlayış sosial tələbatları yerinə yetirmək üçün oynadığımız rol mənasını verir. Arxetip olaraq persona bütün həyatımız boyu başqa insanlarla əlaqəni saxlamaq üçün vacibdir, lakin K. Yunq xəbərdarlıq edirdi ki, əgər bir arxetip insan üçün çox böyük məna daşımağa başlayarsa, belə insan həyatı boyu bir rolunu yerinə yetirmiş olacaq. Bu halda o, şəxsiyyət olaraq özünüinkışafdan imtina etmiş olur.

Kölgə. Persona arxetipinə əks mövqedə və şəxsiyyətin qaranlıq, qarışıq və heyvani tərəfi olan kölgə dayanır. Kölgə sosial cəhətdən qəbul olunmayan seksual və aqressiv impulsları özündə birləşdirir, lakin kölgənin həm də müsbət tərəfləri vardır. Belə ki, K. Yunq kölgəyə həyatın mənbəyi və fərdin həyatının başlanğıcı kimi baxırdı.

Anima və animus. Heyvani hislərlə doğulan insanın həqiqətdə bioseksual olması bir çoxları tərəfindən qəbul olunur. Həqiqətdə, fizioloji səviyyədə həm qadınlar, həm də kişilər özlərində qarşı cinsin hormonlarını daşıyırlar. Bu, psixoloji baxımdan hər iki cinsdə həm maskulinizasiya, həm də feminizasiya xarakterinin mövcudluğu göstərilir. Homoseksuallıq

bununla bağlı davranışda özünü göstərən əlamətlərdən biridir.

Kişidə femin arxetipi - anima, qadında isə maskul arxetipi - animus adlandırılır. Bu arxetiplər xromosomlar və cinsi maddələrlə şərtlənsələr də, kişilərin qadınlar və qadınların kişilərlə bağlı olaraq keçirdikləri təəssüratların nəticəsidir. Bu arxetiplər nəinki hər bir cinsin fərqi, həm də kollektiv obraz şəklində fəaliyyət göstərərək başqa cinsdən olanı anlama və ona cavab verə bilmə xüsusiyyətini də daşıyır.

Özəllik. Bu anlayış K. Yunqun nəzəriyyəsində daha vacib xarakter daşıyır. Həmin arxetip öz ətrafında digər elementləri də birləşdirərək şəxsiyyətin özəyini əmələ gətirir. Ruhun hərtərəfli inteqrasiyasına nail olunduqda insan birlik, tamlıq və harmoniya hiss edir. Yunqa görə özəllik insan həyatının başlıca məqsədidir.

Erik Erikson. E. Eriksona görə yeni dünyaya gəlmiş insanda hərəkətlər şüuraltı səviyyədə qurulur. "Daxili müəyyənlik" hissinə malik olan körpə sosial dünyanı təhlükəsiz və stabil yer, insanları isə qayğıkeş və özünə uyğun olan varlıqlar kimi qəbul edir. Bu müəyyənlik hissi körpələrdə müvəqqəti dövr üçün qavranılır. Uşaqlarda dünya və insanlara olan inam hissəsinin inkişaf həddi ana tərəfindən verilən qayğıkeşliyin keyfiyyətindən asılı olur.

E. Erikson onu da qeyd edir ki, körpələr nəinki xarici dünyaya, həmçinin öz daxili dünyalarına inanmalı, xüsusilə bioloji həyəcanlarını səmərəli qaydada idarə etməlidirlər. Belə davranışı bizə uşaq anasının yoxluğu zamanı nümayiş etdirir. İnamsızlıq hissi uşağın onun üçün əsas diqqət mərkəzində olunmadığı zaman güclənir.

Əsaslı inam hissəyə sahibolma uşağı muxtariyyət və özünüidarə, utanma hissindən qaçmaq, tərəddüd və alçaqlığa qarşı durmağa hazırlayır. Özünüidarəni itirmə hissi şübhə, utancaqlıq və tabelik hissi yaradır. E. Erikson utancaqlıq hissəyə - yaşlılar tərəfindən muxtariyyət və özünüidarə hissini inkişaf etdirməyə izin verilmədikdə uşağın özünə doğru istiqamətlənmiş nifrəti kimi baxır. Bu dövr gəlib çatana qədər uşaqlar, demək olar ki, onların qayğısına qalan insanlardan asılı vəziyyətdə olurlar. Sinir-əzələ sistemi, nitqi və sosial davranışı tez inkişaf etdiyindən onlar öz ətrafını tədqiq etmək və qarşılıqlı təsir göstərməyə başlayırlar. Xüsusilə özlərində aşkara çıxardıqları lokomotor keyfiyyətləri ilə fəxr edirlər.

Geşalt-psixoloji model

Geşalt-psixologiya cərəyanının kökləri Avstriya məktəbi ilə sıx bağlıdır. Burada çalışan ilk geşaltistlərin əksəriyyəti *F. Brentanonun* şagirdləri idilər: *Maynonq, Erenfels, Vitasek, Benusi* və s.. Onlardan ən məşhuru olan *Fon Xristian Erenfels* (1859-1932) assosionizmə (atomizmə) cavab olaraq yaranmışdır. Geşaltistlər eksperimental psixologiya tarixində qavrayışın tədqiqatçıları kimi tanınırlar. Onlar qavrayışa elementar duyğuların cəmi kimi baxırdılar. Bu eksperimentoloqlar psixologiyada səsələrin yayılması, müxtəlif duyğuların birləşməsi, məkan və zamanın qavranılması sahəsindəki tədqiqatlara imza atmışlar.

R. Lotse (1817-1881) lokal səsələr nəzəriyyəsini yaratmışdır (1852). Bu nəzəriyyəyə görə hər bir duyğu onun lokallaşması ilə bağlı olan intensivlik xassəsinə malikdir. Məkanın

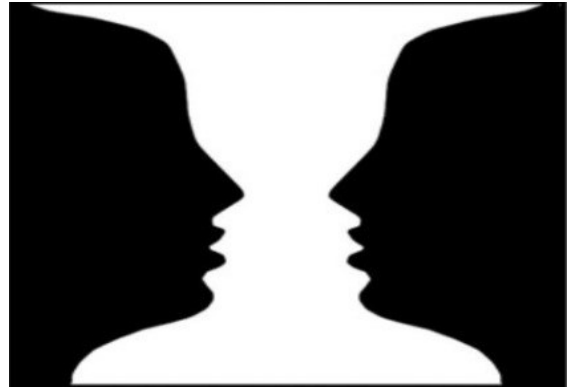
qavranılması bu lokal işarə və hərəkətlər arasındakı əlaqə təcrübəsindən əmələ gəlir. Lotsenin əsas ideyaları ondan ibarətdir ki, əsas reallıq bizim şüurumuza aiddir. Biz onu birbaşa hiss edirik. Öz "Mən"imiz haqqındakı biliklər yaradıcı fəaliyyətin məhsulu olmayıb bilavasitə hiss etdiklərimizin məhsuludur. Hər hansı duyğu təbiətdə mövcud olmayan hansısa subyektə deyil, özümüzə aiddir. E. Maxa görə məkan və zamanın qavranılmasında xüsusi hissiyyat rol oynayır. Bunun üçün zaman hissi mövcuddur (1886). Max bu formulu Soverin tədqiqatlarına istinad edərək açıqlayır. Göstərir ki, spesifik enerji prinsipi və cavab ləngiməsi qanununa əsaslanaraq yeni nəzəriyyə bunları sübut edir: Havanın eyni amplituda malik olan iki hərəkəti müxtəlif mərhələlərdə eyni əsəb sonluqlarına eyni amplitudda ötürülür. Bu fakt kifayət qədər aydınlığı ilə bizə sübut edir ki, boğulma səviyyəsi harmoniyanın yeganə xarakteristikası deyildir. Bethoven sonatasının harmoniyasının gözəlliyi və hətta pis köklənmiş pianinoda belə məhv etməyin mümkün olmadığı musiqçilərə yaxşı məlumdur. Bu zaman o, Rəfaelin kobud cizgilərlə çəkdiyi şəkillərdən də pis əzab çəkəcəkdir. Bir harmoniyanı digərindən fərqləndirən müsbət psixofizioloji əlamət döyüntülərlə bitmir.

Fon Erenfels hesab edirdi ki, psixikanın təkamülü baxımından məkan və zamanın qavranılması onun yeni keyfiyyətidir. Onlar psixi proseslərin sadə birləşdirilməsindən yaranmır. Bu keyfiyyətlər bir neçə duyğu orqanlarının assosiativ fəaliyyətinin nəticəsi kimi əmələ gəlir. Həmin hadisə verilən qaydada baş verir. Məsələn, kvadrat perseptiv faktlara malik olan 4 xətt əsasında qurulur, lakin kvadrat olmaq xassəsi ayrılıqda həmin xətlərə aid deyildir. Kvadrat yalnız bu xətlərlə qurulmur. Burada həmin xətlərin eyni vaxtda, müvafiq qayda ilə birləşdirilməsi də tələb olunur. Onların bu zəmində iştirakı **formanın keyfiyyətini** əmələ gətirir. Musiqiyə, ritmə olan münasibətimizi də bu şəkildə müəyyən etmək olar. Bu elə bir faktla təsdiq olunur ki, formanın elementlərinin (məzmunun) dəyişməsinə baxmayaraq, onun özü dəyişməz qalır. Fon Erenfels üçün formanın bu keyfiyyəti elementlər arasındakı münasibətin deyil, şüurlu fəaliyyətin nəticəsidir. Yəqin ki, Max da Bethoven musiqisi haqqında söylədiyi fikirlərində bu yanaşmaya istinad edirdi.

Amerika gəştaltistləri. İlk Amerika gəştaltisti **Maks Vertgeymer** (1880-1943) hesab olunur. Gəştalt-psixologiyanın öz prinsipləri vardır. Bu prinsipləri Vertgeymerlə onun həmkarları *K. Koffka* (1886-1941), *V. Köler* (1887-1967) və onların davamçıları yaratmışdır. Ştumf və Külpenin şagirdi olan Vertgeymer bir neçə il Avstriya məktəbi ilə əlaqə saxladı. O özünün stroboskopik (qısa intervallarla baş verən ardıcıl hərəkət) hərəkətlə bağlı ilk təcrübələrini Frankfurt, Şumanın yanı, Köler və Koffkanın üzərində aparmışdır (1912). Vertgeymer həmin eksperimenti aşağıdakı kimi şərh edir: İki, A və B işıq stimulu ABABAB ardıcılığı ilə görünürsə, bir müddət sonra A və B, eləcə də B və A arasındakı intervalda hər iki stimulu görünəcəkdir. Onlar arasındakı interval azaldıqca müəyyən anda A və B-nin fasiləli hərəkəti qəbul ediləcəkdir. Daha çox azalmada hər iki stimulu görünəcəkdir. Vertgeymerin **f-fenomen** adlandırdığı bu hərəkət ayrı-ayrı elementlər kimi deyil, bütöv situasiya kimi izah olunur (Şəkil 1.3). Yəni hərəkət hadisəyə çevrilir (əldə sürətlə fırladılan ipin dairə effekti yaratması kimi). Bu kimi tədqiqatlara əsaslanaraq gəştaltistlər aşağıdakı fikirləri müdafiə edirdilər: Bütöv hissənin cəmi deyildir. Bütövdə hissələrdən başqa nə isə

vardır. Onu hissədən ayırmaq olmaz. Burada ən mühüm olanı müşahidədir.

Geştaltistlərin digər nümayəndəsi **Q. E. Müller** idi. Gettinqendə Müllerin yetirmələri alman mənşəli D. Kats və Hitler rejiminin qurbanlarından biri (qaz kamerasında qətlə yetirilmiş) danimarkalı *Rubin* idilər. Stokholmda karyerasını sona yetirmiş və tanınmış geştalt psixoloqlardır. Onlar *qavrayışda fiqur və fonun fərqləndirilməsi* nəzəriyyəsinin müəllifləri idilər.



Şəkil 1.3. Rubin vazası

Luvendən olan *A. Mişott* da (1881-1965)

1923-cü ildə E. Rubin və digər geştalt psixoloqlarla birgə dəyərli tədqiqatlar aparmışdır. Onu, xüsusilə hərəkətin strukturu və qavranılması maraqlandırır. Mişota görə qavrayışın kuliminasiya nöqtəsi kimi səbəbiyyətin qavranılması hesab olunur. Rubin isə öz tədqiqatlarını “Vizual qavranılan fiqurlar” (1915) əsərində ümumiləşdirərək geştalt psixologiyayı qavrayışla bağlı elmi faktlarla daha da zənginləşdirir. Bu əsərində Rubin fiqur və fon arasındakı əlaqəni aydınlaşdırmışdır.

Adları çəkilən tədqiqatçılar geştalt psixologiyada bu problemləri əhatə edirdilər:

- Münasibət və köçürmə prinsipləri ilə formanın təşkili qanunu;
- Fiziki və fizioloji formanın izamorfizmi;
- Sahənin dinamizmi.

Onların tədqiqatlarında sahə anlayışı əvvəlcə perseptiv sahə çərçivəsində başa düşülürdü. Bu anlayış əldə olunan nəticələr əsasında tədricən genişlənərək fəaliyyət kontekstinə keçməklə ətraf aləm və obyektləri əhatə etdi. Geştaltist K. Levin bu anlayış və izahlar üzərində sonralar özünün “*Sahə nəzəriyyəsi*”ni yaradaraq geştalt psixologiyayı daha da təkmilləşdirdi. K. Levin insanı ətraf mühitdə qapalı bir çevrə ilə təcrid etməklə bu kontekstdə: “İnsan”, “Psixoloji mühit” və “Həyati məkan” arasındakı əlaqəni izah edirdi. O, insanı əhatə edən sahəni diferensiallaşdırır və sonra həmin sahəni uzaqlıq və yaxınlığına görə fərqləndirirdi.

K. Levinin bu nəzəriyyəsi cəmiyyətdə qrup münasibətlərini fundamental qaydada öyrənmək və tənzimləməyə imkan verir. “Sahə nəzəriyyəsinin başlıca ideyası belədir: Sosial davranışın qanunlarını psixoloji və sosial təsirlərin dərk edilməsində axtarmaq lazımdır. O öz nəzəriyyəsinin formulunu aşağıdakı kimi verir:

$$B = f(P, E)$$

Burada:

- B – davranış; E – mühit;
P – şəxsiyyət; f – kənar təsirlərdir.

K. Levinin “Sahə nəzəriyyəsi” konsultasiyanın əsasında duran sosiogenetik məsələlərə də aydınlıq gətirir. O, sosial psixologiyanın insan həyatındakı rolunu önə çəkərək davranışı

həm mühit, həm də genetik faktorlarla əlaqələndirir. Bu nəzəriyyə fərd tərəfindən özünün sosial statusunu müəyyənləşdirmək və qrupdaxili münasibətləri tənzimləmək baxımından da əlverişlidir.

K. Levinin "Sahə nəzəriyyəsi"ndə sosiallaşmanın nəzəri ideyası da geniş şəkildə açıqlanır. Öz nəzəriyyəsində K. Levin sosial psixologiyanın insan həyatındakı rolunu öyrənərək belə nəticəyə gəlmişdir ki, şəxsiyyətin xüsusiyyətləri ilə mühitin xüsusiyyətləri daim qarşılıqlı əlaqədədir. Davranış bir tərəfdən şəxsiyyətin, digər tərəfdən isə ətraf mühitin funksiyası kimi baş verir. Uşaq ailəsiz, məktəbsiz və digər sosial qruplarsız mövcud olmadığı kimi, eləcə də bu ictimai institutlar fərdlər və qruplarla qarşılıqlı əlaqəsiz mövcud deyil. Bütün şəxsiyyət və mühit komponentlərinin qarşılıqlı fəaliyyət və birliyini K. Levin həyatı və ya psixoloji məkan adlandırır. Həmin nəzəriyyəyə görə sosial davranışın qanunları psixoloji və sosial təsirlərin determinantlarının dərk olunması ilə əlaqəlidir.

Sonralar geştalt psixologiyasının müddəaları əsasında psixoloji konsultasiyanın yeni bir modeli – geştalt terapiya yarandı. Geştalt-terapiyanın banisi Frederix Perlz olmuşdur (1893-1970). Geştalt forma, surət (insan), bütövlük və şəxsiyyəti öyrənir. Onun məqsədi insanın özünü tanımasına kömək etməkdir. Bu terapevtik modelin əsas prinsipi kliyentin şüurunu genişləndirmək, inkişaf etdirmək, şəxsi həyatında baş verən hadisələrin məsuliyyətini öz üzərinə götürmək və indiki zamanda hərəkət etməkdir.

Geştalt təsir kliyentə şüurlu surətdə burada və indi yaşamağı öyrədir. İnsanın o anda etibarlı təcrübəsi, nə istədiyi, nə etdiyi, necə etdiyi və nə hiss etdiyini açıq olaraq qəbul etməsini təmin edərək fərqliliyini möhkəmləndirir. Konsultasiyanın mərhələlərindəki mahiyyət ətrafi anlama və seçim etmə məsuliyyətini daşımaq, özünü dərk etmə və qəbul etmə bacarığının inkişafına yönəldilmişdir. Geştalt təsir kliyentin özü və ətrafdakılarla təmas qura bilmə bacarığını formalaşdırmaqdır.

İnsan bütöv sosio-bio-psixoloji varlıqdır. İnsan və onu əhatə edən mühit ona bütöv geştalt təsir göstərir. Mühit orqanizmə təsir edərək orqanizmdə öz mühitini yaradır. Bu daha çox şəxsiyyətlərarası münasibətlərdə özünü göstərir.

Ç. Perls psixanalitik anlayışlardan təsirlənməsinə baxmayaraq, Z. Freydin nəzəriyyəsinin bir çox istiqamətinə etiraz edirdi. Z. Freydin insanı təməldə mexaniki görməsinə qarşı olaraq o, şəxsiyyətə bütöv bir yanaşma ilə baxır və insanın daxili psixoloji resurslarına bu cür əhəmiyyət verirdi. Əgər Z. Freyd özünün analitik modelini hələ erkən uşaqlıq dövrlərində şüuraltıda sıxışdırılmış fikirlər üzərində qururdusa, Ç. Perls fərdin indiki vəziyyətini araşdırmağa daha çox əhəmiyyət verirdi. Bu yanaşma məzmunundan daha çox müddət üzərində köklənir:

- Bizim davranışımız qarşımızdakına təsir edir;
- Sən dəyişsən, onlar da dəyişər;
- İnsanın davranışı geştaltların formalaşması və dağılmasının prinsipinə tabedir;
- Əlaqə - insan insanlar olmayan mühidə yaşaya bilməz. İnsanın orqanizmi ətraf mühitlə əlaqə ilə təmin olunur;
- Dərketmə - orqanizmin real tələbatları və ətraf mühit haqqında real informasiya;
- Burada və indi prinsipi - orqanizm üçün lazım olan indiki zaman başa düşülür.

Mənimsəmə, fikir, fantaziya, keçmiş və gələcək haqda düşüncələr və hamısı indi baş verir. Bu prinsipi dərk etmək dərkətməni intensivləşdirir;

- Məsuliyyət - baş verənlərə insanın reaksiya vermə qabiliyyətidir. Real məsuliyyət dərkətmə ilə bağlıdır. İnsan reallığı nə qədər dərk edirsə, məsuliyyəti o qədər öz üzərinə götürür və özünə arxalanır;
- Bitirilməmiş işlər - bitirilməmiş işlər kin, nifrət, inciklik, hirs, acı, kədər, günahkarlıq, utanc və tərkdilmə kimi ifadə edilməmiş emosiyalarla əlaqədardır. Bu emosiyalar fərqiyyə varılaraq tam mənasıyla yaşanmamış olduqlarına görə davamlı fonda qalır və fərdin özü ilə, ya da digərləri ilə olan təmaslarında zaman-zaman önə çıxaraq şəkil formatına çevrilir. Beləcə fondakı bu işlər şəkil formatına çevrildikləri vaxt və bu anın yaşanmasına mane olurlar.

İnsanın 3 dərkətmə zonası vardır:

1. Dünyanı dərkətmə - xarici zona (eşidib- gördüklərimizi dərk edirik);
2. Özümüzü dərkətmə - daxili zona (daxili resurslarımız və malik olduqlarımızı dərk edirik);
3. İnsanla dünya arasında hansı əlaqə olduğunu dərkətmə - orta zona (fantaziya).

Davranış (bihevioral) modeli

Canlılar sistemində davranışın psixologiyası fizioloji aspektdə öyrənilir. Nəticədə, insan davranışı ali sinir sisteminə malik olan digər canlıların davranışından fərqləndirilir. Aydın olur ki, insan davranışının mənşəyində sadə refleks və reaksiyalar dursa da, o yalnız heyvanlara xas olan mexaniki psixofizioloji aktlardan ibarət deyildir. Əldə edilmiş zəngin materiallar sayəsində artıq davranışla bağlı qoyulmuş bir çox suala cavab tapmaq mümkündür. Davranış - mövcud şəraitdə (mühitdə) yerinə yetirilməsi mümkün olan bir neçə ardıcıl hərəkətlərdir. Onu ciddi şəkildə təmiz xarici vəziyyətlə bağlı baş verən məcburi fəallıq adlandırmaq olmaz. Xarici fəallığın təzahürləri (hərəkət, vəziyyət, sifətin ifadəsi, nitq, səs və gülüş) müxtəlif şəraitdə və müxtəlif cür davranışla ifadə olunur. Bundan başqa davranış - xarici aləmin qıcıqlayıcılarına qarşı canlıların göstərdikləri hər cür: əqli, hissi və psixomotor reaksiyalardır. Davranış cansızlara xas deyil. Canlıların bəzi avtomatik reaksiyaları da davranışa aid edilmir. Ali sinir sisteminə malik olan canlılarda davranışı idarə edən mərkəz beyindir. Filosoflar hərəkətin davranış sayıla bilməsi üçün canlının bu davranışda sistemli rolunun olmasını əsas tələb kimi irəli sürürlər.

Ayrı-ayrı aktlardan ibarət olan davranışda baş verən hər bir hərəkət anadangəlmə adlandırdığımız reaksiyalar sayəsində baş verir, lakin reaksiyalar hər bir fərddə eyni qaydada və eyni tərzdə getmir. Məsələn, insan davranışında arzuolunmaz hərəkətlərlə tənzimlənərək başqalarına yönələn aqressivlik anadangəlmə xüsusiyyət olsaydı, yəqin ki, dünya çoxdan məhv olardı. O halda aqressiyanın aradan qaldırılması üçün yollar düşünmək, metodlar işləmək və proqramlar hazırlamağa ehtiyac da qalmazdı. Əksinə, bu, keçici davranış aktıdır. Ona görə ayrı-ayrı fərddə dominantlıq edən anadangəlmə bioloji xüsusiyyətlərin olması, eləcə də onların inkişafının mühitdən asılılığı psixologiyada artıq qəbul edilib. Bu amillər insanın rol davranışının inkişafında aparıcı təsir mənbələri hesab

olunur.

P. Jane hərəkətə - psixikanın vahid tərkib hissəsinə daxil olanların bütövlüyü kimi yanaşır. P. Janeyə görə psixi hadisələr - hərəkətin hazırlayıcı hissəsi, təfəkkür isə bu hərəkətin hazırlıq vasitəsidir. Bu, tam hərəkət olmayıb xüsusi obrazlar vasitəsilə həyata keçirilən sınaq hərəkətidir. Hisslər - hərəkətin axıcılıq tempi və onun yerinə yetirilmə vasitəsinə şərtləndirən nizamlayıcıdır. Psixikanın doğulması canlı orqanizmin aktiv fəaliyyətinin meydana çıxması ilə bağlıdır. Hazırda psixologiyada davranışla bağlı elmi faktlar davranış nəzəriyyələrində sistemləşdirilir. "Davranış" anlayışı öyrənilərkən, ilk növbədə, bihevizm müraciət olunur.

XIX əsrin sonunda psixologiyada C. Uotsonun şüur və davranış haqqındakı fikirləri yeni bir cərəyanın - bihevizmin yaranmasına imkan vermişdir. Bu nəzəriyyədə canlı sistemlərin sadə qıcıqlanmasından başlayaraq yalnız insanlara xas olan şüurlu və yüksək səviyyəli rol davranışa qədər bütün elmi faktlar toplanır. Fiziologiya, psixologiya (bihevizm), sosiologiya, etiologiya və digər elmlərin nəzəri bazasını təşkil edən həmin faktlar, ümumilikdə, davranış psixologiyasına aiddir. Bir sözlə, davranış psixologiyası canlı varlıqların davranışının dinamik inkişafını öyrənir. Bu elm insan və heyvan davranışının təkamülü, eləcə də embrionun doğuşa qədərki inkişafı ilə bağlı suallara cavab axtarır. Davranış nəzəriyyəsinə görə davranış - öyrənmənin predmetidir, lakin bu problemlə yalnız bihevizm məşğul olmur. Fəaliyyət anlayışını da buraya daxil edə bilərik.

C. Uotson şüurun varlığına şübhə ilə yanaşaraq insan fəallığının davranış aspektində öyrənilməsinə daha münasib bilirdi. Onun qənaətinə görə xaricdən müşahidə edilməsi mümkün olmayan şüur elm üçün mövcud ola bilməz. Digər tərəfdən C. Uotson psixikanın subyektivliyini əsas götürərək onu davranışdan ayırırdı. Halbuki C. Uotsonun ardıcilları davranışa belə yanaşmanı məhdud hesab etdilər. Bununla belə C. Uotson davranışın öyrənilməsi problemini ortaya qoymaqla psixologiya elmində yeni bir tədqiqat sahəsi açmış olsa da, onun davranışa şüur və psixikadan ayrılmış şəkildə baxması çoxları tərəfindən haqlı olaraq tənqidlə qarşılandı.

C. Uotsonun bu fikirlərini əhatə edən əsəri 1913-cü ildə "Psixologiya bihevizm nöqtəyi nəzərindən" adı ilə çap olunmuşdur. Əsərdə irəli sürülən əsas fikir psixologiyanın predmetinin insanın subyektiv aləmi deyil, xarici təsirlər nəticəsində meydana çıxan davranışın fiksasiya olunmuş obyektiv xarakteristikası olması idi. Davranışın düsturu **S** (situasiya) və **R** (reaksiya) arasındakı əlaqədir. R-ə cavab verənlər iki yerə bölünür:

- İrsi (reflekslər, fizioloji reaksiyalar və elementar emosiyalar);
- Yeni əldə edilənlər (vərdişlər, nitq, mürəkkəb emosiyalar və sosial davranışlar).

C. Uotsonun bihevizmi davranışın determinist mövqeyini təsdiq edir. Yəni buradan S-ə görə R-in ardıcılıqla baş verəcəyi nəticəsinə gəlmək olar. Sanki davranış az plastik və dəqiq proqramlaşdırılmış fəaliyyətdir. 1932-ci ildə öyrənmənin tədqiqi ilə bağlı E. Tolmenin yeni fikirlər irəli sürməsi neobihevizmin meydana gəlməsi ilə nəticələndi. Onun ilk nümayəndələrindən biri E. Tolmen özü idi. E. Tolmen S-R sxeminə aralıq dəyişənləri (obraz, məqsəd və tələbat) əlavə etdi. E. Tolmenə görə davranış - canlılığın xassələrini xarakterizə edən və onu məqsədə aparan hərəkət aktında daha uyğun vasitələrə hazırlığın təzahürüdür.

E. Tolmen davranışın determinasiyasının üç müxtəlifliyini fərqləndirdi:

- a) S-in müstəqil olmayan dəyişənləri və orqanizmin fizioloji vəziyyəti;
- b) Orqanizmin növ xassələri və qabiliyyətləri;
- c) Qarışmış daxili dəyişmələr - niyyət və dərkətmə prosesləri.

Daxili dəyişmələri E. Tolmen - koqnitiv xəritə adlandırır. Koqnitiv xəritə özündə S və məqsəd arasındakı uyğunluğu ifadə edən koqnitiv quruluşu əks etdirir. Neobiheviolist yanaşmada davranış həm də öyrənmənin nəticəsi kimi göstərilir. Canlılarda öyrənmə qabiliyyətinə yalnız ali sinir sistemə malik olan növlərdə rast gəlinir. Öyrənmə nəticəsində yaranan davranış digər instinktiv davranışa aid etdiyimiz anadangəlmə stereotiplərlə qurulan davranış aktlarından fərqləndirilir. Instinktiv davranışın xas olduğu növlərdə yaşadığı mühitə yüksək səviyyəli uyğunlaşma və adaptasiya qabiliyyəti olur. Öyrənmə qabiliyyətinin dominant olduğu növlər isə yeni situasiya və şəraitə alışa bilirlər. Belə situasiyalarda onların adaptasiyasına imkan verən yeni davranış aktları yaranır. Yaranan yeni aktlar sayəsində canlı ətraf aləmə bələdləşir.

E. Tolmen və K. Xall insan fərdində davranışın qurulmasında müstəsna rolu olan öyrənmənin 3 səviyyəsini fərqləndirirdilər: perseptiv öyrənmə, sensomotor öyrənmə və motor öyrənmə. K. Xall "S-O-R" düsturunu müdafiə edərək orqanizmin daxilində bir sıra görünməyən proseslərin cərəyan etdiyini göstərdi. K. Xall həmin proseslərə obyektiv təsvir etməyin mümkünlüyünə əmin idi. Bu görünməyən proseslərin nəticələri öyrənmə və bacarıqlardır. Davranışın başlıca determinantı isə tələbatdır. K. Xall tələbatı istiqaməti və vasitə seçiminə görə fərqləndirir. Yeni əlaqələrin qurulmasının mühüm şərti tələbatları zəiflədən S, R və möhkəmləndirmədir. Tələbatlar bu faktorların bir-birinə qarışması üçün yaranan yeni əlaqələrin əsas şərtidir. K. Xall yeni əlaqələrin qurulmasında möhkəmləndirmənin həlledici rolunu göstərir. Onun gəldiyi qənaətə görə möhkəmləndirmə davranış probleminə mühüm əhəmiyyət kəsb edən əks əlaqədir.

Davranışın determinantları sahəsində aparılmış tədqiqatlar içərisində B.F. Skinnerin araşdırmaları xüsusi əhəmiyyət kəsb edir. Davranışın determinantları ilə bağlı B.F. Skinnerin əsas fikri odur ki, insanların davranışı daxili faktorların (dərkolunmamış impulslar, arxetiplər və şəxsiyyət xassələri) mövcud olması ilə müəyyən edilir. İnsan orqanizmi qara qutudur. Burada saxlanılanları (motiv, meyil, münaqişə, emosiya və s.) empirik tədqiqatlar sahəsindən kənarlaşdırmaq lazım gəlir. Orqanizmdəki dəyişmələr bizim insan fəaliyyəti haqqındakı təsəvvürlərimizdə heç nəyi dəyişmir. Bu yalnız davranışın elmi təhlilinə əlavələrin olunmasına xidmət edir. Bununla belə B.F. Skinner daxili hadisələrin, yaxud "Ali psixi proseslər" adlandırdığı təsirlərin mövcudluğunu tamamilə inkar etmir. Bütövlükdə, B.F. Skinner davranışın ətraf mühit şərtlərini müəyyən etməli, əvvəlcədən aydınlaşdırmalı və nəzarət etməli olduğunu bildirir. Davranışı başa düşmək - ona nəzarət etməkdir. B.F. Skinner hansısa azad iradə, yaxud hər hansı başqa şüurlu hadisənin əleyhinədir. B.F. Skinnerə görə insan davranışı haqqında elm prinsipcə faktlara əsaslandırılan digər hansısa bir təbiət elmlərindən heç nə ilə fərqlənmir. Burada bir məqsəd vardır - öyrənilən hadisə barədə bilgiyə sahib olmaq və davranışa nəzarət etmək. B. Skinnerin operant öyrənmə konsepsiyasında R-in möhkəmləndirilməsindən söhbət gedir. B.

Skinnerin qənaətinə görə mürəkkəb hərəki fəallıqlar və davranış aktlarına orqanizmin uyğunlaşması fəal sınaqlar sayəsində yaranır, təsadüfi uğur isə onun möhkəmlənməsinə gətirib çıxarır. Göründüyü kimi neobihevizm, bütövlükdə, davranışa daxili faktorlarla mühit faktorlarının eyni dərəcəli təsirini qəbul edir. Bu yanaşmada davranışa, həm də məqsədyönlü, seçici və bütöv hərəkətlər sistemi kimi baxılır.

Sosial psixologiyada ilk dəfə olaraq K. Levinin irəli sürdüyü "Sahə nəzəriyyəsi"ndə sosiallaşmanın nəzəri ideyası geniş şəkildə açıqlanır. K. Levin sosial psixologiyanın insan həyatındakı rolunu öyrənərək belə nəticəyə gəlmişdir ki, davranış, bir tərəfdən şəxsiyyətin, digər tərəfdən isə ətraf mühitin funksiyası kimi baş verir. Uşaq ailəsiz, məktəbsiz və digər sosial qruplarsız mövcud olmadığı kimi, eləcə də bu ictimai institutlar da fərdlər və qruplarla qarşılıqlı əlaqəsiz mövcud deyillər. Bütün şəxsiyyət və mühit komponentlərinin qarşılıqlı fəaliyyəti və birliyini K. Levin həyati və ya psixoloji məkan adlandırır. Həmin nəzəriyyəyə görə sosial davranışın qanunları psixoloji və sosial təsirlərin determinantlarının dərk olunması ilə əlaqəlidir. Sahə nəzəriyyəsinin formulu belədir: $B = f(P, E)$. Davranış (B) = insanın funksiyası (P) və mühit (E).

Koqnitiv model

Corc Kelli. Corc Kelli özünün "Şəxsi konstruktlar" nəzəriyyəsində cəmiyyətdə baş verən hadisələrin fərd tərəfindən dərk edilməsi problemini aydınlaşdırır. Belə ki, insanlar baş verən hadisələri özlərinin şəxsi konstruktları əsasında bu konstruktlara uyğun olaraq interpretasiya (təfsir, şərh) edirlər. Şəxsi konstruktlar sosial həyatın ilk günlərindən başlayaraq fərdin irsiyyəti və yaşadığı mühitin tələblərinə uyğun olaraq formalaşır. Hər kəs baş verən hadisələri bu konstruktlara görə təhlil etdiyindən insan və qruplar arasında fikir ayrılığı yaranır. Bu, son nəticədə psixoloji gərginliklər, münaqişə və konfliktlərə səbəb ola bilər. Ona görə də psixoprofilaktik işdə bu amil nəzərə alınaraq sinergizm və tolerantlığa istinad edilməlidir.

Corc Kelli bunun əsas yollarından birini fərdlərdə fəaliyyətin məhsuldarlığını təmin edən "Koqnitiv stil" in formalaşdırılmasında görür. O, "Koqnitiv stil" anlayışı altında - subyektin öz təcrübəsində istifadə etdiyi koqnitiv bacarıqların yalnız onun üçün səciyyəvi olan səviyyəsi, bu səviyyədəki yaradıcı qabiliyyət, vərdiş və bacarıqları birləşdirir. Belə olduqda insanın malik olduğu konstrukt sistem onun fəaliyyətində gələcək hadisələri proqnozlaşdırma, öz həyatını bu əsasda qurma, hərəkətləri və münasibətlərini tənzimləmə imkanı yaradır. Münasibətlərdəki uğurları Kelli iki insanın hadisələri şərh etmə tərzinin uyğunluğu ilə əlaqələndirir. Bu onu ifadə edir ki, onların konstruktlar sistemi arasında uyğunluq vardır.

Psixoprofilaktik işdə uğurlar əldə etməyin digər yolunu C. Kelli insanın yaşadığı sosiomədəni mühitin normaları ilə qurulmuş sosial rola yiyələnmədə görür. Sosial rol anlayışını isə C. Kelli "İnsanın başqalarının rəyini nəzərə alaraq icra etdiyi davranış" kimi səciyyələndirir. C. Kellinin sosial rollarla bağlı işləyib hazırladığı "Rep-test" bu sahədə aparılmalı olan psixoprofilaktik işin istiqamətlərini müəyyənləşdirməyə imkan verir.

Albert Bandura müasir şəxsiyyət psixologiyasının ən aktual problemlərindən olan

“Özünüidarəetmənin konsepsiyası”nı yaratmışdır. O, 1952-ci ildə Amerikanın Ayova ştatında fəlsəfə üzrə doktorluq elmi dərəcəsi aldıqdan sonra bu sahədə geniş fəaliyyətə başlayır. Şəxsiyyətin sosial yönəlişliyi sahəsində A. Banduranın ilk əsərləri “Sosial öyrənmə və şəxsiyyətin inkişafı” və “Öyrənmənin sosial nəzəriyyəsi” adlanır.

Özünüidarəetmə konsepsiyasına görə insanlar öz davranışlarına şüurlu şəkildə nəzarət etməyə qadirdir və bunu edirlər. Özünüidarəetmənin funksiyası şəxsiyyətin daxili qüvvələri tərəfindən yaradılır. Ətraf mühit tərəfindən müdafiə olunan özünüidarəetmənin funksiyasının mənşəyini isə xarici aləmdə axtarmaq lazımdır. Özünüidarəetmənin funksiyasına görə daxili təsirlər insanın yerinə yetirdiyi hərəkətləri nizamlayır.

A. Bandura əminliklə bildirir ki, ali intellektual qabiliyyətlər, məsələn, simvollar üzərində əməliyyatlar bizə ətraf aləmə təsir göstərmək üçün güclü silah verir. Verbal və obrazlı təqdimatlarla biz təcrübəni o səviyyədə qoruyub saxlayırıq ki, gələcək davranışın istiqamətləndiricisi olsun. A. Bandura özünüeffektivliyi kamil davranışa gedən yol kimi səciyyələndirir. Özünüeffektivliyə gedən yolda davranışı qurmaq, köklü təcrübəyə əsaslanmaq, verbal əminlik və emosional vəziyyətin yüksəkliyi vacib amil kimi göstərilir. Psixoloji sağlamlığın qorunması üçün psixoloji mədəniyyətin formalaşması mürəkkəb prosesdir. Bu sahədə ən vacibi insanda iradə və ixtiyari iş qabiliyyətinin formalaşdırılmasıdır. İdrak proseslərində bu, özünəinamla müşayiət olunur. A. Bandura özünəinam hissini beş amilini ayırd edir:

1. Vəzifənin müəyyənləşdirilməsi;
2. Dərketmə texnikasından istifadə;
3. Əks-əlaqənin qurulması;
4. Başqalarının təcrübəsindən istifadə;
5. Stimul.

Burada özünüənzimətmə, özünümüşahidə, özünüqiymətləndirmə, özünücəzalandırma bacarığına yiyələnmək və özünüeffektivliyə nail olmaq əsas şərtidir. Bütün bunlar möhkəmləndirmə yolu ilə həyata keçirilir. Onun iki forması vardır:

1. Əsaslı özünüməhkəmləndirmə;
2. Özünüməhkəmləndirmə.

Özünüməhkəmləndirmə şəxsi təcrübəyə istinad edilir. Yaradıcılıq enerjisini münasib istiqamətə yönəldərkən qarşıya qoyulmuş məqsədin həlli üçün ən operativ yollar, iş üsulları və hərəkət tərzini seçilir. Bütün bunlar son nəticədə özünüistiqamətləndirməyə kömək edir. A. Bandura onun üç komponentini göstərir: özünümüşahidə; özünüqiymətləndirmə; özünücavabdehlik.

Hazırda davranış psixologiyasında yaranmış cərəyanlar içərisində A. Banduran və C. Rotterin sosial öyrənmə nəzəriyyələri daha məşhurdur. A. Bandura sosial davranışın mükəmməlliyini şəxsiyyətin özünəinam hissi ilə əlaqələndirərək bu hissini beş komponentini fərqləndirir:

- Vəzifənin müəyyənləşdirilməsi;
- Dərketmə texnikasından istifadə;

- Əks-əlaqənin qurulması;
- Başqalarının təcrübəsindən istifadə;
- Stimul.

A. Banduranın şəxsiyyət faktorlarına daxil etdiyi amillər sırasında fərdi psixoloji xüsusiyyətlər də vardır. Bura temperament, xarakter və qabiliyyətlər daxildir. Uşaqların davranışına onun ən çox təsir edən tərəfi temperamentdir. Məhz bu fərdi xüsusiyyət uşaqların davranışının dinamikliyi, intensivliyi və impulsivliyini müəyyənləşdirir. Digər xüsusiyyətlər fərdiyyət və şəxsiyyətin keyfiyyət göstəriciləri kimi təzahür edir. Ona görə də pozulmuş davranışda temperament xüsusiyyəti öyrənilir. Bundan sonra onun keyfiyyət əlamətləri, mühitə münasibəti və qiymətləndirmələri araşdırılır. A. Bandura davranışın daxili bihevizmi haqqındakı bir tezisi ilə öz fikirlərini belə dəqiqləşdirir: “Davranışın qarşılıqlı təsirə malik olan inam və gözləmə kimi daxili determinantları, rəğbətləndirmə və cəzalandırma kimi xarici determinantları da yalnız davranışın özünə deyil, eləcə də sistemin müxtəlif sahələrinə təsir göstərir” (Sxem 1.3).



Sxem 1.3. A. Banduraya görə insan davranışını şərtləndirən şəxsiyyət faktorları və mühit təsirlərinin qarşılıqlı əlaqəsi

Belə qənaətə gəlmək olur ki, psixoloji müdafiə qabiliyyətinin inkişafı prosesində insanın psixoloji funksiyaları sistemsiz, avtomatik və təsadüfi olaraq baş vermir. Bu funksiyalar xüsusi sistem, şəxsiyyətin bütün varlığının məqsədə yönəldilmiş cəhdləri, həvəs və maraqları ilə istiqamətləndirilir. Öz imkanlarını düzgün götür-qoy edərək onun daha səmərəli tərəflərini fəallaşdırma bilən, fəaliyyətini iradi tənzimləməklə yanaşı, idrakın optimal işini qura bilən insan əmək və təhsildə nailiyyətlər əldə etməyə qadirdir. Belə insanların psixikası elə formalaşmışdır ki, onlar üçün daxili tarazlıq, harmoniya, fiziki və psixi sağlamlığa cəhd etmək xasdır, lakin heç də həmişə bu cəhdlər gözlənilən nəticə vermir. Bu, insanın özünüdərk etməsi sayəsində baş verir və koqnitiv sahənin səmərəli işinin nəticəsində mümkün olur.

Culian Rotterin müasir koqnitiv psixologiyada ən aktual eksperimental tədqiqatlar

sırasında olan “Sosial öyrənmə nəzəriyyəsi” məşhurdur. C. Rotter 1938-ci ildə Ayova ştatında humanitar sahə üzrə magistr, 1941-ci ildə İndianada doktorluq dərəcəsi almış, 1963-cü ildə isə Konnektikut universitetinin professoru vəzifəsinə təyin olunmuşdur. 1946-cı ildə C. Rotter Oqayo Dövlət universitetində kliniki psixologiya proqramının direktoru vəzifəsində çalışan Corc Kellini əvəz edirdi. Oqayoda yeni vəzifə aldıqda C. Rotter özünün məşhur “Sosial öyrənmə və kliniki psixologiya” əsərini nəşr etdirdi. C. Rotterin sonuncu və müasir dövrə təsadüf edən “Sosial öyrənmə” nəzəriyyəsinin yaranması və inkişafı” əsəri 1982-ci ildə nəşr olunub. C. Rotterin sosiokoqnitiv yanaşmasında əsas fikir davranış potensialından istifadənin mahiyyəti ilə bağlıdır. C. Rotterə görə möhkəmləndirmənin dəyəri onun praktik nəticələri ilə ölçülür. O, davranış potensialının formuluunu aşağıdakı kimi göstərmişdir:

“Davranış potensialı = gözləmə + möhkəmləndirmənin dəyəri”

C. Rotter davranışı istiqamətləndirən tələbatlar sırasına tanınma statusu, müdafiə-asılılıq, dominantlıq, müstəqillik, məhəbbət, bağlılıq və fiziki konfortu daxil edir. Tələbatların əsas komponentləri onların potensial, dəyər, fəaliyyət azadlığı və minimal məqsəddir.

C. Rotter tədqiqatlarının əsas hissəsi şəxsiyyətin dəyişənləri üzərinə mərkəzləşdirilmişdir. Şəxsiyyətin dəyişənlərini Rotter “Nəzarət lokusu” adlandırır. C. Rotterin ən böyük xidmətlərindən biri də 1966-cı ildə məşhur nəzarət lokusunun ölçü şkalasını (“Şkala I-E”) yaratmasıdır. Bu şkala 23 cüt məcburi seçimdən ibarətdir. “İnternallıq və eksternallıq şkalası” adı ilə tanınan Rotter testi şəxsiyyətin davranışının potensial imkanlarını aydınlaşdırmağa imkan verir. Nəzarət lokusu internal və eksternal qrupu ilə ayırd edilir. Nəzarət lokusunun internal və eksternal qrupa daxil edilən şəxsiyyət keyfiyyətlərinə fərdi fərqlər kontekstindən yanaşılır. C. Rotter davranışı istiqamətləndirən tələbatlar sırasına tanınma statusu, müdafiə-asılılığı, dominantlıq, müstəqillik, məhəbbət, bağlılıq və fiziki konfortu daxil edir.

Şəxsiyyətəyönəlik (humanist) model

Şəxsiyyətəyönəlik - humanist yönümlü konsultant iki vacib şərtə əsaslandırılır:

1. İnsanlar özlərini idarə edir və davranışları seçim etmə bacarığı ilə müəyyən edir: necə düşünmək və necə hərəkət etməyi seçir;
2. Hər bir insanın potensialının reallaşdırılması üçün fərdi ehtiyacı vardır. Fərdi böyümə üçün ətraf mühit bu böyüməni əngəlləyə bilər.

Bu prinsiplərə əsaslanaraq konsultant vəzifəsini kliyentə fərdi dəyişikliklər etmək və məsuliyyətli bir qərar verərkən ona dəstək olmaqda görür.

Psixologiyada humanist istiqamət K. Rocers, A. Maslou və Q. Olport tərəfindən hazırlanmışdır. K. Rosers tərəfindən psixoterapiyanın əsas konsepsiyası terapevtlərin pasiyentlərlə söhbətlərinin qeydlərini dinləmə və onlarla münasibətdə yaranan hisləri əsasında uzun müddət davam edən "sadələvh münasibət" əsasında yaradılmışdır.

Karl Rocersə görə psixoloji nöqtəyi-nəzərdən orqanizm yaşanmış təəssüatların

bütöv nəticəsini ifadə edir. Təəssüratlar təcrübəsi şüurun potensial imkanları üçün mümkün olan və hazırkı anda orqanizmdə baş verən hər şeyi özündə birləşdirir. Təəssüratların uyğunluğu *fenomenal sahə* yaradır. Fenomenal sahə - yalnız insanın özünə məlum olan oriyentasiya sistemidir. O, heç vaxt başqalarına empatik bağlılıqdan savayı digər yolla aydın olmur, deməli, başqalarının fenomenal sahəsində olanlar bizə heç vaxt dəqiqliklə məlum deyil.

K. Rocers üçün orqanizmin struktur anlayışları "Orqanizm" və "Mən" arasındakı əlaqələrdə yaranır. Orqanizmdə bir əsas aktual ənənə vardır: *Aktuallaşmaya cəhd etmə, təsdiq etmə və möhkəmləndirmə ənənəsidir*. Bu ənənə seçici olub mühitə yönəldilir. Bir tərəfdən həmin ənənədə motivləşdirilmiş güc vardır. Bu güc özünüaktuallaşmaya cəhd etmədir. Digər tərəfdən bu ənənədə bir həyat məqsədi var - özünü aktuallaşdıran, yaxud bütöv şəxsiyyət olmaq.

K. Rocers insanın özünüaktuallaşdırmasına mane olan amilləri "Mən" və mühit arasındakı əlaqələrin pozulmasında axtarır. Bu əlaqələrin pozulması müdafiə mexanizmlərini oyadır. İnsan onun üçün ikinci dərəcəli hesab olunan məsələlərin həlli ilə məşğul olmaq üçün əlavə vaxt və enerji sərf etməli olur. Ona görə də K. Rocers bir sıra profilaktik işlərin həyata keçirilməsini məqbul sayır:

- Psixoterapevtik konsultasiyalarda olmaq;
- "Mən" in potensialını üzə çıxarmaq;
- Özünütəhlil bacarığına malik olmaq;
- İnsanlarla münasibətləri tənzimləməyi bacarmaq;
- Başqalarının empatik tələbatlarına uyğun olaraq öz hisslərini dəyişməyi bacarmaq və s..
- Başqalarının empatik tələbatlarına uyğun olaraq öz hisslərini dəyişməyi bacarmaq və s.. Bunlar bizə K. Rocersin şəxsiyyətəyönəlik konsepsiyasını yalnız müəyyən mənada təsvir etməyə imkan verir. K. Rocers öz hisslərini belə təsvir edir: "Bir insanı dinləyərkən məmnunluq hissi keçirirəm. Həqiqətən, başqa bir insanı eşidə bildiyim zaman onlarla mənəvi təmasda oluram. Bu mənim həyatımı zənginləşdirir. "Dinləməyi sevirəm", "Bir şeylə üzüldüyünüzdə və kimsə sizi həqiqətən eşitdiyinizdə, qiymətləndirməməyinizdə, məsuliyyət daşmadığınızda və sizi dəyişdirməyə çalışmadığınızda bunu hiss edə bilərəm! Eşitdilər və məni eşitdikdə dünyamı yeni bir şəkildə qavrayıb yoluma davam edə bildim". "Mən də bilirəm ki, ... sən hansısa bir insanla bağlı yanılında, demədiyin bir şeyi eşitdikdə sənün üçün nə qədər çətin olur. Çox təəssüf edirəm və özümə qapanıram". Əgər bir tərəfdən daxili dünyamı ifadə etmək istəyirəmsə, digər tərəfdən başqaları məni anlamırlar. Mənim üçün insanlarla münasibətlərdə onları yaradıcı, fəal, həssas, dəqiq, empatik, mühakimə etmədən dinləmək çox vacibdir" (Rogers, 1980).

K. Rocersin fikrincə, mütəxəssis-konsultant məhz özünə real baxış nəticəsində insanın üzləşdiyi problemləri həll etmə bacarığı əldə edə bilər. Kliyentin özü terapiya nəticəsində istədiyi hədəflərə çatdığı, hər an terapiyanı dayandıra biləcəyi və ya davam etdirməyə qərar verdiyini müəyyənləşdirir. Buna görə bəzən terapiya yalnız bir neçə seansla məhdudlaşır

(Godfroix, 1992).

K. Rocers psixoterapiya prosesinə kömək edən 4 şərt irəli sürür:

1. Terapevt kliyentin ifadə etdiyi duyğulara, hətta öz parametrlərinə zidd olsa belə şərtsiz müsbət münasibət göstərməlidir. Pasiyent qınaq qorxusu olmadan danışmaq və hərəkət etməkdə sərbəstdir;
2. Empatiya lazımdır, yəni terapevt dünyanı kliyentin gözü ilə görmək və hadisələri yaşamağa çalışır və kliyentin özü də bunları yaşayır;
3. Terapevt kliyentin təkamül mühitini poza bilən "Peşəkar" maskasını tərk etməli və ona doğru olduğunu sübut etməlidir;
4. Terapevt kliyentin mesajlarını şərh etməkdən çəkinməli, ya da onun problemlərinin həlli üçün göstərişlər verməməlidir. Yalnız onu dinləməli, sadəcə kliyentin düşüncə və duyğularını əks etdirən güzgü funksiyalarını yerinə yetirməli və onları yeni bir şəkildə formalaşdırmalıdır.

Ekzistensial-transpersonal model

Həyatın mənası və əhəmiyyəti hələ qədim dövrlərdən insanları düşündürüb. Müxtəlif yozmalar, izahlar, anlayışlar, dini təlimlər və fəlsəfi sistemlər yaranıb. Ağıllı və müdrik sayılan ayrı-ayrı insanlar da həyatın başlanğıcı və sonu barədə fikirlər irəli sürüblər, lakin bu mövzu necə başlanmışdısa, yəqin ki, eləcə də açılmamış qalır. Çünki bütün bu deyilən və yazılanlar onun nə başlanğıcından əvvəl, nə də sonundan sonra nələrin baş verdiyini sübuta yetirə bilmir ki, bilmir.

Filosof və psixoloqlar "Həyat" anlayışına geniş və çoxmənali fenomen kimi yanaşırlar. Həyat haqqında düşünərkən, ilk növbədə, diqqət mərkəzinə onun qanunları gəlir. Hər birimiz özümüzü bu qanunların əhatəsində görmək və onları qəbul etməyə özümüzü məcbur edirik. İnsan olaraq bizim əsas vəzifəmiz də bu qanunları öyrənmək, bilmək, onları qəbul etmək və təcrübədə nəzərə almaqdır.

İnsanların həyat haqqında düşündükləri onların şəxsi təcrübəsinə uyğun gəlir. Adi həyat tərzini sürən insanlar "Həyat nədir?" sualına təxminən eyni tərzdə cavab verirlər: "Həyat - yaşamaqdır", "Həyat - ömür sürməkdir", "Həyat - mübarizədir" və s.. Bir çoxları həyatı "Dünya" və "Yer" anlayışlarının sinonimi kimi qəbul edirlər. Bəs əslində həyat nədir? Biz gerçək həyat, yaxud həyatın gerçəklikləri haqqında nələri bilirik, nələri bilmirik və nələri bilməyimiz vacibdir?

Təsəvvür edin ki, belə bir situasiyaya düşmüşünüz. Siz uzun, əziyyətli, lakin maraqlı bir səfərə çıxmağa dəvət edirsiniz. Məmnuniyyətlə razılıq verirsiniz. Halbuki səfərə çıxmazdan əvvəl onu xırda detallarına qədər təhlil etməli, sizə nə verə biləcəyi və nələrdən imtina etməli olduğunuzu düzgün qərarlaşdırmalısınız. Amma bunu etmədən səfərə çıxırsınız. Bu səfərdə təsadüfi və xoşlamadığınız hadisələrlə üzləşirsiniz. Bu hadisələrin oyatdığı təəssüratlar elə ilk günlərdən sizdə təəssüf hissi yaradır. Xoş hislər, sevinc və əyləncə gözlədiyiniz halda, hər şey gözlədiklərinizin əksinə olur. Keçirdiyiniz peşmançılıq hissəsinə birtəhər dözərək səfəri başa vurursunuz, ya da yarımçıq qoyub geri qayıdırsınız. Həyat dediyimiz də buna bənzəyir. Xüsusilə o cəhətinə görə ki, insan heç də hər zaman öz

həyatını istədiyi kimi qura bilmir, necə deyərlər, “Sən saydığını say, gör fələk nə sayır”.

Həyat haqqındakı elmi və dini məlumatlar arasındakı ziddiyyətlər bəzən bizi çətinliklərlə üz-üzə qoyur. Sosial psixologiya sahəsində aparılan tədqiqatlar göstərmişdir ki, həyat haqqında insanların təsəvvürləri onların sosial təcrübəsindən çox asılıdır. Xüsusilə ictimai elmlərlə maraqlanmayan və həyatın mənasını məhdud təəssüratlar əsasında qərarlaşdırmağa çalışan insanların “Həyat nədir?” sualına cavabları ənənəvi olur.

Əlbəttə ki, şüurlu insan olaraq elmi psixologiyanın (xüsusilə onun praktik sahəsinin) nailiyyətlərinə əsaslanaraq bu suallara artıq cavab vermək mümkündür. Psixologiya elmi “İnsan” anlayışına da məhz üçvahidli sistem kimi yanaşaraq bu kimi suallara cavab verməyə çalışır. Heç şübhəsiz ki, həyatımızı sağlamlaşdırmaq üçün dərk edə bildiyimiz məsələlərə istinad etməli və istər elmi, istərsə də dini mənbələrdən düzgün yararlanmalıyıq. Sağlam həyat formalaşdırmaq üçün vacib olan (sosial həyatımız, fərdiyyətimiz, mənəviyyatımız, maraq və meyillərimiz), “Ruhumuzun çağırışı”na uyğun gələn məlumatları almağa çalışmalıyıq. Buna pedaqogikada “Özünütərbiyə”, “Özünütəhsil”, psixologiyada isə “Özünüinkışaf” və “Özünüistiqamətləndirmə” deyilir. Bunları reallaşdırmağın yolu eynidir - həyatın fəlsəfəsini və gerçəkliyi dərk etməyin yollarını öyrənərək özü və dünyanı dərk etmək, mənəvi və fiziki bədənin harmonik əlaqəsini yaratmaq. Ona görə də psixoloji konsultasiyada əsas məqsəd, insanlara həyatın mənası və məqsədini anlatmaq özlüyündə qalır. Bu istiqamətdə aparılan konsultativ söhbətlərdə aşağıdakı düşüncə modelinə köklənmək lazımdır.

Əsrlər boyu mədəniyyət və elmdə insan orqanizmi ətraf aləmlə münasibətdə özündə yerləşən daxili mənbələrdən özünümüdafiə qabiliyyətinə görə güc ala bilən kiçik dünya kimi qəbul olunur. XIX və XX əsrlərdə üzvi həyat hadisələrinin baş verməsi və onun təbiətinin daxili qüvvələri ilə izah olunması materialist yanaşmadan izah edilirdi. Bununla belə hesab olunurdu ki, ruh üzvi proseslərin baş verməsinin birbaşa səbəbi deyil. O, heç də həmişə fərdin şüurlu fəaliyyəti ilə eyni istiqamətə yönəldilmir. Bu hadisəni tənzimləmək üçün bədən və düşüncə (ruh) arasında **həyat gücü** adlandırılan qeyri-maddi qüvvə vardır.

Mütəxəssislər “Həyat gücü” və ona uyğun olan anlayışlarda aydınlıq tapmağa çalışırlar. Bu izahlar onun ümumi xarakteri və elementar qanunları haqqındakı məlumatları genişləndirməkdədir. Bunlar üzvi təzahürlərin özünəməxsus möcüzələrindən doğur. Müasir fiziologiya bu nöqteyi-nəzərdən əl çəkərək həyatı proseslərin bölgüsünə tamamilə yeni prizmadan yanaşır. Ona görə də əgər hazırki dövrdə təbiət elmləri hansısa səviyyədə öz aralarında inteqrasiya yaratmayıbsa, o zaman bu, insan haqqındakı bütün elmlərin birtərəfli mülahizələrlə çıxış etməsinə səbəb olur.

Psixologiya elmində ilk dəfə olaraq transpersonal istiqamətdə psixi enerjinin insanın psixi həyatı ilə əlaqəsi öyrənilmişdir. Bu cərəyan insan təbiətinə yeni nöqteyi-nəzərdən yanaşan və insan haqqındakı biliklərin parametrlərinə yeni çalarlar gətirən elm kimi xarakterizə edilir. Transpersonal psixologiyanın nümayəndələri psixologiyanın predmetinə ruhi təcrübə yolu ilə yanaşmaya üstünlük verir. Bu təcrübənin kökləri şamanizm, induizm, atəşpərəstlik və sufizmə qədər gedib çıxır.

Hazırda psixologiyada bədən hərəkətinin elmi izahında digər hadisələrlə də izah

edilməsi prinsipi qəbul olunur. Bunlar psixofiziki, psixofizioloji və psixobioloji, yaxud genetik prinsiplər adlandırılır. Bu prinsiplərin qəbul edilməsi üçün kifayət qədər elmi əsaslar vardır.

Kainat və insan orqanizminin mövcudluğunu şərtləndirən dövrü hərəkət təbiətdəki elementar hissəciklərdən kosmosa qədər geniş sahəni əhatə edir. Enerji anlayışı materiyanın bütün hərəkət növlərinə xasdır. Enerji təbiətdəki müxtəlif proseslər və qarşılıqlı təsirlərin ümumi ölçüsü hesab olunur. Materiyanın hərəkət növlərini kəmiyyətcə enerjinin müxtəlif növləri xarakterizə edir: mexaniki enerji, istilik enerjisi, nüvə enerjisi, kimyəvi enerji, bioloji enerji və s..

Mənbələrdə hərəkət enerjinin ən mühüm xassəsi kimi səciyyələndirilir. Fizikanın qanunlarına görə enerji itmir və daim dövrü şəkildə hərəkət edərək forma dəyişkənliyinə məruz qalır. Bu fakt bizə enerjinin təbiəti və insanın psixi həyatına təsiri imkanları haqqında da fikir söyləməyə imkan verir. Qeyd edək ki, indiyə qədər elmdə psixikanın trans vəziyyəti haqqında mövcud olan ehtimallardan yaxa qurtarmaq üçün hələlik həyatın bioloji təşkilatçılığını incəliklə icra edən xüsusi bir sistem tərəfindən idarə olunması fikrini qəbul etməli olsaq, o zaman həyat enerjisi probleminə də bu nöqtəyi-nəzərdən yanaşmış oluruq. Bu sistem **həyat enerjisi** - **Si** tərəfindən nizamlanır. Mistiklərə görə təbiətdə fasiləsiz hərəkətdə olan, müşahidə etdiyimiz bütün hadisələrin rəngarəngliyini nizamlayan və öz fəaliyyətini təmin etmək gücündə olan gözəgörünməz qüvvələrin mərkəzləşdiyi fenomen həyat enerjisidir. O, efir kimi qeyri-materialdır, ancaq materiyanın quruluşunda mühüm yer tutur. Onsuz canlı orqanizmlərdə funksiyalar baş verməz.

Si enerjisinin *yan qatı* - qidalandırıcıdır. Yan insanın kosmos və yerdən aldığı incə vibrasiyaya malik olan enerjidir. O, astral kanallara düşərək orqanlar, sistemlər, bütün bədən, eləcə də çakralara yayılır. Bu enerjinin daha kobud və material hissəsi bu kanalların daxilinə düşə bilmir. Bədəndən kənar qalaraq müdafiəedici İn enerjisini yaradır. Bu iki - İn və Yan qatı bir-birilə ayrılmaz şəkildə bağlıdır. Onları bir-birindən ayırmaq çətindir. Ancaq İn enerjisinin qatı fiziki bədənə daha yaxın yerləşməklə qan təchizatı və limfa dövriyyəsi sistemi ilə sıx bağlıdır. Yan periferiyada (əşəb çevrəsində) yerləşərək əlavə müdafiə örtüyü əmələ gətirir. Hər bir insan üçün bu iki pərdə arasında özünün optimal balansı mövcuddur. Bu - *"Harmoniya və ahəngdarlıq prinsipi"* adlanır. Onların qalınlığı daxili orqanların vəziyyətindən asılı olur.

Bu efirə oxşar elektrik - ruh-bədən materiyanın pozulmasına dözə bilir, lakin onun dözümlülük dərəcəsi vardır. Spontan gərginlik və davamlı psixi ləngimə həm psixika, həm də şəxsiyyətin özü üçün təhlükələr yaradır. O, insanın həyat gücünü vaxtından əvvəl tükədə bilir. Psixoprofilaktikanın başlıca vəzifəsi insanlara özünün həyat enerjisini əldə etmək və yeniləşdirmək, bunun üçün, birinci növbədə, sağlam həyat tərzini sürməyin yollarını göstərməkdir.

Əslində bizi burada maraqlandıran məsələ enerjinin göstərilən növləri deyil, bilavasitə insanın psixi sağlamlığının profilaktikası üçün xüsusi əhəmiyyət kəsb edən həyat enerjisinin bilavasitə psixika ilə bağlı olan növü - **psixi enerjidir**. Həyat enerjisinin tərkibi, hərəkət istiqaməti və insan psixikasına təsiri elmin aydın izah edə bilmədiyi güclə - psixi enerji ilə

tənzimlənir. Ona görə də biz burada insanın həyat və fəaliyyətində rolu olan hər hansı enerjidən deyil - psixi enerji, onun quruluşu, insanın psixi aləmi və şəxsiyyəti ilə əlaqəsindən danışacağıq. Əgər belədirsə, insanın həyatı üçün vacib funksiyaları yerinə yetirən bu enerjinin tənzimlənməsi və onun psixoprofilaktikası məsələləri də öyrənilməlidir. Ancaq bunun üçün əvvəlcə bu enerjinin mahiyyətini göstərmək lazım gəlir. Psixi enerjinin mövcudluğu hələ çox qədimlərdən insanlara məlum olub. Onunla bağlı anlayışlar və təsəvvürlər formalaşmış. Yazılı ədəbiyyat və fəlsəfədə bu fenomenal gücün izahına cəhdlər edilib. Ə. Bəhmənyar bu anlayışı - "Güc", N. Tusi - "Nəfs" və N. Gəncəvi - "Qüvvə" adlandıraraq onun izahını veriblər. Müasir elmlərin təmsilçiləri psixikada baş verən proseslərdə iştirak edən enerjinin bioloji təbiətlə bağlı olması qanaətindədirlər. Mütəxəssislər onu - "Psixi enerji" adlandırmağı məqsədəuyğun hesab edirlər. Bildirirlər ki, bu enerji Yer üzərindəki canlı varlıqlarla yanaşı, eyni zamanda kainatın mövcudluq formasının da qorunub saxlanılmasında iştirak edir. Psixi enerji insan varlığına xas olmaqla digər bütün enerji növləri üzərində hakimdir.

V. Vundt, U. Ceyms, V. Ştern, V. Bexterev, A. Ben, Z. Freyd və başqaları elmdə ilk dəfə olaraq hərəkətin mənbəyini "Psixi enerji" ilə əlaqələndirdilər. Onlar psixi enerjinin toplanması və saxlanmasından bəhs edərkən fəallığın zəruriliyini önə çəkərək göstərirlər ki, insan özünün inkişafına yalnız kosmik qanunlara uyğun olaraq hərəkət etdikdə nail ola bilər.

Psixi enerji maqnit sahəsinə malikdir. Bu xassə özünü cəlb etmə və itələmə formasında göstərir. Psixi enerjinin maqnit xassəsi insanların ünsiyyət və fəaliyyətində mühüm rol oynayır. Belə ki, eyni peşəyönlü, eyni əqidəli və eyni qabiliyyətli insanların sosial qruplarının - siyasi partiya, cəmiyyət, təşkilat, birlik və assosiasiyaların yaradılmasının kökündə də psixi enerji problemi durur. Bu problemi aydınlaşdırmaq üçün enerjinin material izlərini müəyyənləşdirmək tələb olunur. Əgər mexaniki enerjinin izləri özünüistilik, fiziki enerji, hərəkət kimi göstərsə, psixi enerjinin izlərini informasiya kimi qəbul etmək olar. Doğrudur, bu enerji növləri və onların izləri arasında konkret sərhəd qoymaq olmaz. Ancaq biz psixi enerjidən danışarkən daha çox onun informasiya izlərindən bəhs etməli oluruq. Burada insan həyatı üçün vacib olan məsələ aydınlaşdırılır. Deməli, insanın qəbul etdiyi informasiya enerji təbiətlidir. Yəni bizim insan mühiti, eləcə də kainatla informasiya əlaqəmizin özü enerji təbiətlidir. Bu əlaqə enerji-informasiya mübadiləsi sayəsində baş verir. Onun mahiyyətinin nədən ibarət olması orqanizm, davranış, hərəkət və fəaliyyətdə əmələ gətirdiyi dəyişmələr hazırda psixoprofilaktikanı maraqlandıran aktual məsələlərdir.

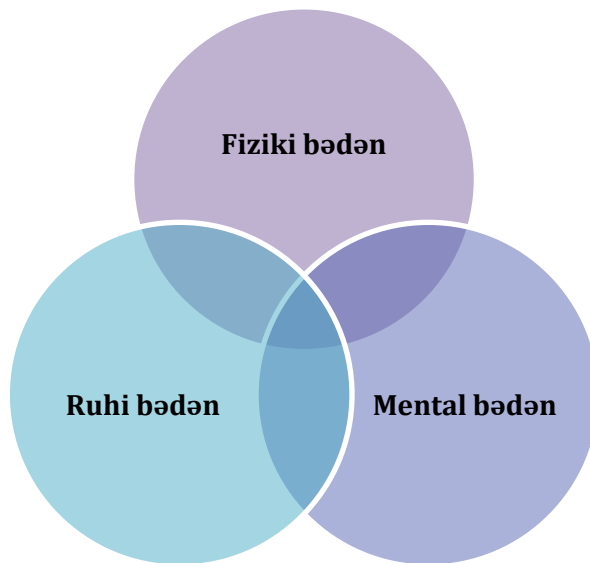
Fəallığın hansı sahəyə yönəlməsindən asılı olmayaraq insan öz fəaliyyətini kainatın enerjisi ilə tənzimləyir. İnsan fəallığının yönəldiyi sahələr isə müxtəlifdir: elm, təhsil, siyasət, iqtisadiyyat, idman və s.. İnsanın mühitlə fəal qarşılıqlı əlaqəsində başlıca olaraq iki mühüm məsələ öz həllini tapmalıdır:

- İnsanın inkişafı onun öz maraqları və tələbatlarını ödəməkdən ötrü səmərəli, məqsədyönlü fəaliyyət və həmin fəaliyyət üçün lazım olan həyat enerjisinin toplanmasına yönəldilməlidir;

- Toplanmış güc və enerji onun daxili tələbatlarının mühitin tələbatları ilə uyğunlaşdırılmış sahəsinə sərf edilməlidir.

İnsan bədəni üçvahidli quruluşa malikdir. Bu quruluş özündə həm Yer kürəsi, həm də bütövlükdə, kainatın qanunauyğunluqlarını yaşadır. Bu qanunauyğunluqların hamısı elm tərəfindən sübuta yetirilməyib. Hələlik onların əksinə olan faktlar ortaya qoya bilmədiyimizə görə aparılmış empirik təhlillərin nəticələri ilə hesablaşmalı oluruq.

İnsan bədəninin üçvahidli quruluşunu aşağıdakı kimi təsəvvür etmək olar. Bu bədənər bir-biri ilə vəhdətdə, qarşılıqlı əlaqədə və bir-birini tamamlayaraq mövcuddurlar. Bədənərin hər hansı birində baş verən pozuntu, bütövlükdə, insanın varlığına təsir göstərir. Ona görə də bu bədənərin harmonik inkişafı psixologiyanın başlıca vəzifəsi hesab olunur (Sxem 1.4).



Sxem 1.4. İnsan bədəninin transpersonal modeli

Fiziki bədən materiya xassəsinə malikdir. Bu bədən fiziki aləmin bütün qanunauyğunluqları ilə yaşayır. Canlılara xas olan fiziki, bioloji və kimyəvi proseslər insanın fiziki bədənini üçün də xasdır. Fiziki bədən insanın görünən bədənidir. Onu ölçmək, çəkmək, üzərində təcrübələr aparmaq və müxtəlif cərrahi əməliyyatlar aparmaq mümkündür.

Bu bədən özündə insanın somatik sistemini yaşadır. Eyni zamanda fiziki bədən sümük, əzələ, sinir, tənəffüs, humoral və qan-damar sistemlərinə də malikdir. Psixoprofilaktikada fiziki bədən təsadüfi hallarda və psixika ilə əlaqəli problem aşkar edildikdə onun obyektivi olur. Fiziki bədəninin pofilaktikası ilə valeologiya, təbabət və digər sahələr məşğuldur.

Mental bədən. Məlumdur ki, bizim davranışımız heç də həmişə şüurlu hərəkətlərlə idarə olunmur. Hər birimizin genotipi və fenotipində əcdadlarımızın yaşadıkları həyat tərzinə uyğun olaraq keçirdikləri hislər, təəssüratlar, davamlı və kodlaşdırılmış obrazlar vardır. İnsan psixikasının tədqiqatçıları bu imkanları instinktlər, hislər və tələbatlarla əlaqələndirirlər. Bu baxımdan hələ qədim elmlərdə insanın ruhi təkamülünü bütün xalqın tarixi inkişafı ilə müqayisə etmə cəhdləri çox olub. Psixologiya elminin inkişafı tarixində əldə olunmuş nəticələr isə bizə əsas verir ki, mental varlığımıza uzun əsrlər boyu gedən

inkişafın nəticəsi kimi yanaşaq. İnsanın ictimai-tarixi təkamülü (filogenezi) yolunda qazanmış olduğu bu imkanlar təbii qüvvələr adlandırılır. Bir sıra mütəxəssislər (Qefdinq, Yunq, Freyd və s.) bunu “Əcdadların harayı”, “Arxetipik şüur” və “Genetik hafizə” kimi anlayışlara şamil edirlər. Göstərilən bu fenomenlər insanın mental bədənində cəmləşir.

Mental bədən insanın filogenetik və ontogenetik həyatında şüur tərəfindən yaradılan və daha çox onun “Sosial Mən”ini idarə edən fikir bədənidir. Psixikanın yarandığı və inkişaf etdiyi aləm Yer kürəsində biosfera digərini əmələ gətirən və inkişaf etdirən sistemi ifadə edir. İnsanın koqnitiv quruluşu (mental məkan) yalnız özünün müxtəlif - kombinə edilmiş elementləri və onlar arasındakı əlaqəni tapmır, həm də yeni elementlər və yeni əlaqələr yaradır. Bu yeni elementlər əlaqələri eksteriorizasiya edərək şüur, fərdiyyət və şəxsiyyəti inkişafa doğru aparır. Şübhəsiz ki, bunları nə təsdiq, nə də təkzib etmək fikrindəyik, lakin bunu qeyd etmək lazım gəlir ki, insan deyildiyi qədər də özünüdərk imkanına malik deyil. Onun bu sahədəki cəhdləri ayrı-ayrı fərdlərin təcrübəsindən uzağa getmir. Məhz buna görə də insanın dünya ilə əlaqəsi istənilən səviyyədə qurulmur. İnsan dünyaya özünün yaşaması üçün hansısa fəvqəlbəşər güc tərəfindən verilmiş məkan kimi yaşayır. Təbiət və cəmiyyət qarşısındakı borc və məsuliyyəti üzərində isə ciddi düşünmür. Burada başqa bir reallıq da vardır ki, insan şəxsiyyətinin özünüaktualaşdırma probleminin həlli onun mental bədəninin imkanları və yaradıcı potensialdan səmərəli istifadə edərək onu reallaşdırma bacarığı ilə qiymətləndirilir. Özünüaktualaşdırma tələbatını ödəmə bacarığı kamil şəxsiyyətin əsas göstəricisi hesab olunur. Bu, fiziki və ruhi bədənə əlverişli əlaqələr quraraq insanı inkişafa doğru aparən mental bədənə nailiyyətdir.

Ruhi bədən - insan ruhunun mahiyyəti yaşamaq eşqi və özünüinkişaf gücündədir. Ruhun təbiətində artıq baş verənlərin bağışlanmasının yolunu axtarma və onu qarşıda gözləyən münasibətdən qoruma xüsusiyyəti vardır. Həkim orqanizmi müalicə etdiyi kimi, insan da daim öz ruhundakı “Xəstəliklər”i müalicə edir. İnsanın meyilləri, istəkləri və maraqları onun ruhuna sığınmış olur, ruh həmişə sərvaxtdır, ram edilmir, sədaqətlidir və yalnız öz-özünə dəyişəndir.

İ.P. Pavlov və R.K. Anoxinin ali sinir fəaliyyəti haqqındakı təlimləri psixi inkişaf qanunauyğunluqlarının fizioloji izahını verir. Göstərilir ki, ali sinir fəaliyyəti psixi proseslərin maddi və fizioloji əsasıdır. İ. Pavlova görə ruh - təbiətdən yüksəkdə duran “Mütləq ideya” və ilahi qüvvələrin fəaliyyəti nəticəsi deyil. O, baş beynin inkişafetdirici fəaliyyətinin qanunauyğun məhsuludur.

V.T. Baxur isə öz tədqiqatlarında bu qənaətə gəlmişdir ki, müasir elm bu sual qarşısında hələ acizdir. Belə ki, hətta müasir neyrofiziologiyanın nümayəndələri Şerrinqton və Ekkls son nəticədə dualizmə gələrək bu fikri irəli sürürlər: Şüur orqanizmə kənardan, hansısa “ruh” vasitəsilə gəlir və beyin ruhun qavranılması üçün yalnız “Dedektor” rolunu ifa edir. Bu ideya İ. Pavlov təliminə zidd olsa da, hazırda fizioloqlar və psixoloqlar ciddi şəkildə düşünməklə əsaslı dəlillər axtarmaqdadırlar.

Vizualizasiya və neyrolinqvistik (NLP) model

Hazırda vizualizasiya anlayışı praktik psixologiyada, xüsusilə psixoterapiyada geniş

yayıb. Vizuallaşdırmanın belə aktuallaşmasının səbəbi insanın həyatda arzu etdiyi nəticəni əldə etməsi üçün öz fəaliyyətini korreksiya etmək və bu işə kompleks yanaşmaq zərurətinin meydana gəlməsidir.

Vizualizasiya (latınca visualis – “Gözlə görmə”, “Müşahidə” və “Tamaşa”) - fiziki hadisə, yaxud ədədi informasiyaların görmə aparatı tərəfindən müşahidəsi və təhlilinin mümkün olan təəssürlərə çevrilməsi üçün tətbiq edilən vasitələrin ümumiləşdirilmiş ifadəsidir. Vizualizasiya arzulanan həyat və obrazların təxəyyüldə canlandırılmasıdır. Bu, müasir elmdə məqsədəçatmanın ən mühüm yollarından biri hesab olunur.

Vizualizasiya - təxəyyül və fantaziyanın köməyi ilə şüur və şüuraltı sahədə yaranmış (pozitiv və neqativ) obrazların yenidən canlandırılması və həmin obrazların köməyi ilə yeni və assosiativ obrazların yaradılmasına yönəldilmiş psixoloji təsirlər toplusudur. Bundan başqa vizualizasiya insanın öz təxəyyülündə hansısa hadisəni canlandırması, şüuraltı səviyyədə bunu istəməsi, reallıqda isə, hətta əldə edilməsi mümkün olmasa belə, onun reallaşacağına inanması vəziyyətidir.

Daha geniş mənada götürsək, *vizualizasiya* anlayışı altında həyatda hər hansı məqsədə çatmaq üçün gərəkli olan bu və digər görmə obrazının təsəvvürdə canlandırılması yolu ilə səmərə əldə edilməsinə nail olunması başa düşülür. Aralarında bağlılıq olduğundan bir sıra hallarda vizualizasiyanın fantaziya və arzu ilə analogiyası aparılır. Fantaziya və arzu öz-özünə baş verməklə müstəqil proseslərdir. Vizualizasiya isə məqsədli şəkildə, hansısa tapşırıq altında və mərhələli qaydada həyata keçirilir.

Vizuallaşdırmanın mahiyyəti budur ki, onun gedişində insan baş verməsini arzu etdiyi hansısa hadisəyə hazırlaşaraq onu müvəffəqiyyətlə yerinə yetirməkdən ötrü ssenari və detallı obrazları yaradır və fikrən həmin ssenarini bir neçə dəfə oynayır. Nəticədə, vizualizasiya obrazları sayəsində insanda nəyinsə həqiqətən də, baş verməsi, o cümlədən baş verməsinin mümkünlüyü barədə təəssürat yaranır. Belə nəticə meditasiya kontekstində - bədən əzələlərinin tam boşaldılması, şüurun azad edilməsi, dinclik və rahatlıq psixoloji köklənmə yolu ilə əldə olunur.

Neyrolinqvistik proqramlaşdırma (NLP) (*ing. neuro-linguistic programming*) – akademik psixologiya nümayəndələri tərəfindən qəbul edilməyən, psixoterapiya və praktik psixologiyada isə həyatda uğur əldə etməyə səy göstərən insanların nitqi, hərəkəti, bədən və hafizəsi, bir sözlə, verbal və qeyri-verbal davranışın modelləşdirilməsi, real hərəkət, düşüncə və fikirlərin surətinin çıxarılması və köçürülməsidir.

“Neyro” - ağılı və insanın necə düşünməsini öyrənir. Bu anlayış onu ifadə edir ki, insan hafizədə informasiyaların qorunması, işlənməsi və ötürülməsinə xidmət edən “Beynin dili”ni bilməli və anlamalıdır. Bu sahədə ən böyük uğurlar daxili qavrayışın quruluşunun aşkar edilməsidir.

Linqvistika (dilçilik və dilşünaslıq) - dil, dilçilik, onun ictimai təbiəti və funksiyaları, daxili quruluşu, funksiyaların qanunauyğunluqları, tarixi inkişafı və konkret dillərin təsnifatı haqqında elmdir. O, dilçiliyə qədərki mikrodilçilik və metadilçilik kimi hissələrə bölünür. Nəzəri dilçilik şərti olaraq ümumi və xüsusi dilçiliklərə bölünür. İngilis və fransız

mənbələrində linqvistika işlənsə də, o, dilçiliyin sinonimi kimi başa düşülür. Strukturalizmdə daxili və xarici dilçilik fərqləndirilsə də, linqvistika ümumi və nəzəri dilçiliyin bir hissəsi kimi başa düşülür. XX əsrin 50-ci illərindən bu günə qədər linqvistika çağdaş, sinxron, daxili struktura yönəlikli bir elm kimi götürülür və bütün səviyyələrdə dil qanunauyğunluqlarını aydın və formal təsvir metodları ilə tədqiq edir.

Psixologiyada "Linqvistik" anlayışı altında dil və təfəkkür mexanizmləri, davranışın təsviri, eləcə də kommunikasiya proseslərinin təşkili başa düşülür.

"Proqramlaşdırma" - arzu etdiyimiz nəticələri əldə etməkdən ötrü öz hərəkətlərimizi necə qurmağımızı planlaşdırmaqdır. Psixoloji proqramlaşdırma - bir insanın, yaxud onun mənsub olduğu soyun ayrıca inanclar sistemi əsasında yaradılır. Həmin inanclar insanın sosial-rol davranışlarında daim nəzərə alır. Başqalarını özünə inandırmaq və etdiyi hərəkətlərin daha düzgün olduğuna əminlik yaratmaq üçün hər şeydən əvvəl başqalarında özünə güvənli olması haqqında təəssürat oyatma və ona bənzəmə istəyi yaradılmalıdır. Bu halda o, başqalarına təsir göstərmək baxımından baş rolu ifa edə bilər. Əgər o, təsir göstərdiyi insanlara auditoriyada təəssürat və inam yarada bilmirsə, o zaman hazırladığı psixoloji proqram təsirsiz olacaq. Psixoproqramlaşdırmada ən mühüm şərtlər bunlardır:

- Təxəyyülə sahib olmaq;
- İnam qazanmaq;
- Özünün inanclar sisteminə bağlanmaq.

Neyrolinqvistik proqramlaşdırma istiqaməti Con Qrinder və Riçard Bendler tərəfindən 1960-1970-ci illərdə yaradılmaqla cəmiyyətdə böyük nüfuz qazandı. Hazırda bu təcrübə yalnız ayrı-ayrı fərdlər deyil, böyük təşkilatların kollektivləri tərəfindən səmərəli şəkildə öyrənilməkdə və tətbiq edilməkdədir. Bu sahədə artıq xeyli sayda elmi ədəbiyyatlar nəşr olunub.

Əslində, NLP - uğurun modelləşdirilməsi texnologiyasıdır. Elə insanlar vardır ki, onlar ünsiyyət, idarəetmə, siyasət, idman, elm və biznesdə böyük nailiyyətlər əldə edirlər. Bu sahələrdəki səriştələri, bacarıq və qabiliyyətlərini başqalarından gizli saxlayaraq bölüşmək istəmirlər. Onların sirləri məhz NLP-nin köməyi ilə aşkar edilmişdir. Artıq qeyd edilən sahələr üzrə kommunikativ əlaqələr qurmaq, psixoterapevtik seanslar keçirmək, özünüidarəetmə, dialoq qurmaq, danışıqlar aparmaq, idman uğurları və elmi nailiyyətlər qazanmaq sahəsində onlarla uğur modelləri yaradılıb. NLP, həm də praktik psixologiyanın insanların subyektiv təcrübəsini öyrənən, dilin işlənməsi ilə məşğul olan, insanları kamilləşdirmə və müəyyən modellərin mexanizmlərini açaraq onları başqalarına ötürmə təcrübəsini modelləşdirmə vasitəsidir. NLP-nin ilk adı – metabiliklər, bilik və təcrübənin quruluşunu öyrənmək olub.

İlkin konsultasiya modeli

Psixoloji konsultasiyanın çoxsaylı modelləri vardır ki, onlardan biri də ilkin konsultasiyadır.

İlkin konsultasiya – iki yad insanın öz istəkləri ilə və münasibətlərin "Konsultant-kliyənt" münasibətləri çərçivəsində tədrisən inkişafına xidmət edən görüşmə situasiyasıdır.

Psixoloji ədəbiyyatda psixoloji konsultasiyada kliyentlə ilk görüşə az hallarda ayrılıqda baxılır. Burada başlanğıc olaraq müsahibəyə yer verilir.

Hər bir kliyentlə psixoloji konsultasiyanın öz strategiyası vardır.

İlkin konsultasiyanın formasına istiqamətlənmək birbaşa psixoloqun təhsil səviyyəsi və peşə səriştələri ilə bağlıdır. Əgər konsultant ixtisasca psixiatr və ya kliniki psixoloqdursa, yəqin ki, konsultasiya daha çox kliniki və diaqnostik mahiyyət daşıyacaqdır. Eləcə də məlumdur ki, psixodinamik terapevt, koqnitiv-davranış terapevti və geştalt-terapevtin konsultasiyası biri-birindən güclü şəkildə fərqlənəcək. Çünki bu mütəxəssislər kliyentə münasibətdə ayrı-ayrı mövqelər və prinsiplərdən yanaşacaqlar. Fayl və Qlasser ilkin konsultasiyada aşağıdakı prinsipləri ayırd edirlər:

1. Kliyentin fikirlərinin ardınca getmək;
2. Kliyentin hisləri və etiraflarını nəzarətdə saxlamaq;
3. Açıq və səmimi mühit yaratmaq;
4. Qiymətləndirməmək və qəbul etmək;
5. İnformasiyanın qeyri-konstruktiv toplanması.

Bunlar ümumi prinsiplərdir. Hər bir konsultant başlanğıcda aldığı ilkin məlumatlara diqqətlə yanaşaraq təhlil aparır və onlar üzərində işləyirlər. Növbəti praktikada əlavələr edilir.



Tələbələr üçün fəaliyyətlər

1. Psixoanalitik modelin nəzəri məsələləri haqqında referat hazırlayın.
2. Psixoanalitik model əsasında kliyentlə konkret mövzu üzrə aparılan söhbətin mətn modelini hazırlayın.
3. Beyin həmləsi üsulu ilə psixoloji konsultasiyanın nəzəri modellərini müzakirə edin.
4. Psixoanalitik model əsasında konkret problem üzrə konsultativ proseduru işləyib hazırlayın.
5. Anlayışların çıxarılması üsulu ilə geştalt-psixoloji modelin əsas mahiyyətini ümumiləşdirin.
6. Geştalt-psixoloji modelin köməyi ilə konsultasiya prosesində yaranmış problemlə situasiyanın həll yolunu şərh edin.
7. B.İ.B.Ö. üsulu ilə geştalt-psixoloji model üzrə qrup müzakirəsi təşkil edin.
8. Davranış (bihevioral) modelinin tələbləri üzrə rollu oyunlar keçirin.
9. Psixoloji konsultasiya prosesində tətbiq edilən davranış modelini tərtib edin.
10. Sorğu vərəqlərindən istifadə edərək koqnitiv model haqqında müzakirə aparın.
11. Koqnitiv modelin tətbiq edildiyi situasiyalarla bağlı nümunələr göstərin.
12. Koqnitiv modelə xas olan psixotexnikalar və metodları qruplaşdırın.
13. Şəxsiyyətəyönəlik modelin müəlliflərinin nəzəri yanaşmaları haqqında referat hazırlayın.
14. Şəxsiyyətəyönəlik modelin əsas konsultativ vəzifələrini konkret problem əsasında göstərin.
15. Şəxsiyyətəyönəlik-humanist modelin prinsiplərini auksion üsulu ilə seçin.
16. Ziqzaq üsulundan istifadə edərək ekzistensial-transpersonal model haqqında məlumatları ümumiləşdirin.
17. Qərarlar ağacı üsulunun köməyi ilə verilmiş problemi ekzistensial modelə uyğun həll edin.
18. Vizualizasiya modeli əsasında psixoloji konsultasiya təşkil edin.
19. NLP modelindən istifadə edərək müxtəlif mövzular üzrə konsultasiya aparın.
20. İlkin konsultasiya modeli haqqında şaxələndirmə aparın.



Qiymətləndirmə

Aşağıdakı qiymətləndirmə meyarına əsasən qiymətləndirəcəksiniz:

“Psixoloji konsultasiyanın prinsiplərini ayırd edir”.

1. Psixoloji konsultasiyanın nəzəri modellərinin təsnifatını aparın.
2. Psixoanalitik konsultativ model əsasında verilmiş problemin həlli yolunu izah edin.
3. Psixoanalitik model əsasında verilmiş mövzuya görə kliyentlə aparılan söhbəti təsvir edin.
4. Verilmiş mövzuya görə kliyentlə aparılan konsultativ işi geştalt-psixoloji model əsasında təşkil edin.
5. Davranış (bihevioral) modelinin tələblərini izah edin.
6. Verilmiş mövzuya görə kliyentlə aparılan konsultativ işi koqnitiv model əsasında təşkil edin.
7. Koqnitiv modelin tətbiq edildiyi situasiyalarla bağlı praktik işi təşkil edin.
8. Şəxsiyyətəyönəlik modelin əsas konsultativ vəzifələrini mərhələlərlə yerinə yetirin.
9. Ekzistensial-transpersonal model üzrə emosional sahə üzrə konsultativ iş aparın.
10. Verilmiş konkret emosional problemi ekzistensial model əsasında həll edin.
11. Vizualizasiya modeli əsasında psixoloji konsultasiya təşkil edin.
12. NLP modelindən istifadə edərək konsultasiya aparın.
13. İlkin konsultasiya modeli üzrə konsultativ işi həyata keçirin.

1.3. Psixoloji konsultasiya prosesində istifadə edilən metod və texnikaları seçir

1.3.1. Psixoloji konsultasiya metodları

Psixoloji konsultasiya metodlarının əsas qrupuna söhbət, müsahibə, fəal və empatik dinləmə, həmçinin müşahidə daxildir. Bu fundamental metodlarla yanaşı, ayrıca psixoloji məktəblər tərəfindən peşəkar şəkildə inkişaf etdirilən və xüsusi "Nominal" nəzəriyyələrə əsaslandırılan digər metodlar və texnikalardan da istifadə edilə bilər.

Söhbət

Konsultasiya zamanı psixoloq kliyentin fərdi xüsusiyyətlərini, şəxsi problemlərini aydınlaşdırmaq, başa düşmək, yardım göstərmək üçün müxtəlif metodlar, vasitələr və texnikalar tətbiq edir. Konsultasiya zamanı fikirlər, düşüncələr, fəaliyyət, ünsiyyət və davranışa təsir göstərilir. Konsultasiyanın əsas metodu söhbətdir. Söhbət ona görə aparılır ki, bu məsələlərin həll edilməsindən ötrü kliyent üçün daha optimal, konkret və təsirli yollar tapılsın.

Söhbət - (burada söhbət təsadüfi mahiyyətə deyil, psixologiyanın konseptual metodoloji sahəsinə əsaslandırılır) psixoloqun istənilən nəticəni əldə etməsinə imkan verən müxtəlif vasitələrdən istifadə edilərək qurulur. Bu vəziyyətdə onun əsas məqsədi kliyentin psixo-emosional vəziyyəti haqqında məlumatları diqqətlə və ciddi şəkildə toplamaq və onunla etibarlı əlaqələr qurmaqdır. Dialoqdakı dəyişkənlik, kliyentin rəyinin təsdiqlənməsi, onun danışmaq üçün motivasiyası, psixoloqun nitqinin aydınlığı və dəqiqliyi burada böyük əhəmiyyət kəsb edir. Söhbətdən kliyentin narahatlığının azaldılması üçün psixoterapiya vasitəsi kimi də istifadə edilə bilər. Bu vəziyyətdə aparılan söhbət kliyentin diqqətini onun özünün psixoloji problemlərinə yönəldir. Əslində isə kliyentlə aparılan bu söhbət, bir növ mütəxəssisin istifadə etdiyi bütün başqa psixotexnikalar üçün "fon" rolunu oynayır.

Söhbət kortəbii şəkildə aparıla və ya əksinə, əvvəlcədən tərtib edilmiş proqramın bir hissəsi, yəni "Şifahi strategiya" kimi qurula bilər. Bu cür planlaşdırılan söhbət müsahibə adlanır.

Müsahibə

Psixoloji konsultasiyaların bir hissəsi olaraq bir neçə müsahibə növü mövcuddur:

1. Standart (səs taktikası və aydın bir strategiya əsasında);
2. Qismən standartlaşdırılmış (eyni düşünülmüş strategiya əsasında, lakin taktika baxımından bir qədər çevik);
3. Təmənnasız diaqnostik görüş (əvvəlcədən hazırlanmış strategiya və kliyentin fərdi xüsusiyyətlərindən asılı olaraq daim dəyişdirilə bilən taktika).

Fəal dinləmə

Bu psixoloji konsultasiya metodunun məqsədi kliyentin məlumatının orijinal əks olunmasıdır. Bu metod prosesin iştirakçıları tərəfindən bir-birlərini daha dəqiq başa düşmələrini təmin edir, mehriban mühit və emosional empatiya yaratmağa, eyni zamanda psixoloqun kliyentin şəxsi probleminin vəziyyətini tam dərk etməyə kömək edir. Fəal

dinləmə bir sıra xüsusi texnikaların istifadəsini əhatə edir:

- Səmimi və bütün görünüşü ilə həmsöhbətə maraq göstərmək (xüsusi əhəmiyyət kəsb edir və poza verir);
- Aydınlaşdırıcı suallardan istifadə ("Sən demə ...?" və "Mən bunu düzgün başa düşdüm ...?");
- Həmsöhbətin qeydinin təkrarlanması ("Sən demə ...");
- Həmsöhbətin ifadələrini "Yenidən düzəltmək" ("Başqa sözlə ...");
- "Dəstəkləyici" reaksiyalar (baş barmaq və ya şifahi "Bəli-bəli" ilə ifadə olunan "Bəli reaksiyalar" və s.) və həmsöhbətin sonrakı söhbətə stimullaşdırılması ("Demək, deyin" və "Bu, çox maraqlıdır");
- Ümumiləşdirmə ("Biz danışdıq ...", "Ümumiyyətlə, demək istəyirsən ki ...", "Başa düşə bilərik ..." və "Ümumiləşdirək...").

"Fəal dinləmə" metodu psixoloji konsultasiya verənin "Centlmen imici"nə daxildir. Bunu etmək psixologiya sahəsində fəaliyyət göstərən hər hansı bir mütəxəssisin borcudur. Çox vaxt psixologiyadan olan həvəskar bu metodun əhəmiyyətini qiymətləndirmir. Belə vəziyyətlərdə kədərli məsləhətçi kliyentdən alınan məlumatları dəqiq əks etdirmək vəzifəsini şəxsi xüsusiyyətləri, hərəkətlərinin motivləri və şəxsiyyətinə kor səthi qiymətləndirməyə sövq etməyə çalışır. Təkrarlama kimi aktiv dinləmə texnikalarının istifadəsi kliyentin diqqətlə dinlənildiyi və başa düşüldüyünə əmin olmağa imkan verir. Bundan əlavə özünü kənardan eşitdiyini görərək bu da vəziyyəti daha yaxşı anlamağa imkan verir.

Empatik dinləmə

Empatik dinləmə zamanı psixoloqun əsas vəzifəsi kliyentin hislərini dəqiq əks etdirməkdir. Həmsöhbətin təcrübələrini bölüşməsi lazım olduğu hallarda istifadə olunur və təşəbbüs göstərilir. Empatik dinləmə kliyentin davranışının gizli motivlərinin qiymətləndirilməsi və şərhini təmin etmir. Burada ən vacib məsələ həmsöhbətin hiss və duyğularını dəqiq əks etdirmək, hətta ağılamaq nəticəsində kliyentin bütün qayğıları və dərdlərini tökə biləcəyi vəziyyət yaradılmalıdır. Empatik dinləmə zamanı səmərəli ünsiyyət üçün vacib vasitələr aşağıdakılardır:

- Empatiya və ya daha aydın bir dildə desək, qayğıkeşlik və həmsöhbətin hisləri səviyyəsində başqa bir insanın yaşadığı eyni duyğuları yaşayaraq anlama istəyindən ibarətdir;
- Əks-əlaqə: həmsöhbətin gözü ilə özünü görmə, hərəkətləri və psixikasının vəziyyətini təhlil etmə bacarığı;
- Şəxsiyyət: başqasına bənzəmə, özünü tanıma və köçürmə qabiliyyəti.

1.3.2. Psixoloji konsultasiya texnikaları və müdafiə mexanizmləri

Konsultativ texnikalar

- **Psixanaliz texnikaları:** söhbət, təhlil, dialoq və s..
- **İmitasiya texnikaları:** təlqin, təqlid, təsir və s..
- **Konsultasiya texnikaları:** müzakirə, oyun, məşğələ, trening və s..
- **Vizualizasiya və NLP texnikaları:** melaksasiya, meditasiya, autogen məşqlər və texnikalar.

Müasir praktik psixologiyada şəxsiyyətdaxili və şəxsiyyətlərarası münaqişələrin həlli vasitələrindən biri də şəxsiyyətin psixoloji müdafiə mexanizmlərini öyrənərək psixoloji konsultasiyalarda onlardan istifadə etməkdir. Psixoloji müdafiənin funksiyası şəxsiyyətin şüurunu neqativ təəssüratlardan qorumaqdır. Müasir elm psixoloji müdafiə mexanizmlərinin tam sırasını verir. Onların arasında ən əsas sayılanlar aşağıdakılardır.

Psixanalitik texnikalar

Sublimasiya

Bu müdafiə mexanizmi insanın adaptasiyası məqsədilə öz impulslarını sosial mühitə uyğun olaraq əks etdirməsini müdafiə edir. Sublimasiya arzuolunmaz impulsları arzulanan istiqamətə yönəltməyi bacaran yeganə sağlam və konstruktiv strategiya hesab olunur. Belə ki, şüurdan sıxışdırılanlar yenidən şüurlu fəaliyyət sahəsinə keçdikdə ona müqavimət göstərmək lazım gəlir. Bu zaman kliyentin qaçmaq istədiyi münaqişə psixoloqun təsiri ilə üzləşir və onun təsiri altına düşür. Bu, kliyent üçün sıxışdırılmanın köməyindən daha sərfəlidir. Belə halda psixoloq kliyent üçün ən ideal məsləhətçiyə çevrilir. Çoxsaylı belə tədbirlər vardır. Onların köməyi ilə münaqişə və nevrozu əlverişli sonluğa gətirmək mümkündür. Yaxud kliyent əmin olur ki, o haqsız olaraq özünün patogen arzusundan imtina etmişdir və onu ya qismən, ya da bütövlükdə qəbul edir. Yaxud bu istək özü daha yüksək və heç bir qıcıqlanma şübhəsi olmayan məqsədə doğru sublimasiyaya yönəlir və ya bu istəyin kənarlaşdırılması ədalətli hesab olunur. Buna görə də sıxışdırılmanın kifayət etməyən mexanizmi insanın ali psixi qüvvələrinin köməyinin mühakiməsi ilə əvəzlənir. Qəbul edilməz arzu və şüurlu nəzarətə nail olunur.

Sıxışdırılmış arzuların maskalanmış icrası – yuxu

Yuxuların təhlili zamanı aydın olur ki, şüuraltından, xüsusilə bir hissəsi fərdi fərqlərə malik olan, digər işə tipik xarakter daşıyan seksual komplekslərin ifadəsi üçün ayrıca simbolika ilə istifadə olunur. Bu proses xalq yaradıcılığı yuxuların köməyi ilə izah edilə bilər (ayaqqabı - seksual əlaqə arzusu və qadın ayağına dar ayaqqabı geyindirmək).

Ruhi fenomenə sığınmaq

Onun öyrənilməsi psixanalizin texniki yolu ilə ifadə edilir. Bu, ruhu sağlam və əsəbi adamların yanlış hərəkətidir. Adətən belə xırdalıqlara o qədər diqqət yetirilmir. “Öz adım da yadımdan çıxıb”. Adını unutmaq, analogiyanın, yayımların, hansısa məqamın yerinə yetirilməsində unutmazlıq, əşyanı itirmək, təsadüf və diqqətsizlik kimi bütün bunların

psixoloji determinasiyası (determinasiya lat. determinatio- sərhəd, son, müəyyən etmək - obyektin perspektivlərini müəyyən etmək) axtarılmır və diqqətdən kənar qalır. Buraya jest və hərəkətlər daxildir. Onu yerinə yetirən öz hərəkətlərinə diqqət yetirmir. Məsələn, hansısa əşyanı fırlatmaq, paltarını əlində tutub manipulyasiya etmək (əzmək, burmaq, didişdirmək və s.), bədənin hansısa hissəsinə toxunmaq (boynu qaşımaq, qaşları didişdirmək, dodaqları gəmirmək, burun və yanağını qaşımaq və s.) və hansısa melodiyanın sədaları altında mızıldanmaq. Bunlar boş şeylər kimi qəbul edilərək qətiyyətlə heç bir əhəmiyyət kəsb etmir. Əslində, yanlış, mənasız və mexaniki kimi qəbul etdiyimiz bu hərəkətlər yanlış, simptomatik, yaxud təsadüf hərəkətlərdən nə üçünsə sükutla imtina edilib. Bu hərəkətlər birbaşa sıxışdırılmış istək və komplekslərə mənsubdur. Onlar yuxuların simptomları və yaradıcılığıdır. Onlar yuxular kimi öyrənilir. Ruhi aləmin sıxışdırılmış tərəflərini açmağa imkan verir.

Gestalt-texnikalar

Boş Stul Texnikası - kliyentin daxili qovduqlarını ortaya qoymasına üçün istifadə olunan bir texnikadır. Psixoloq kliyentdən bir kürsüyə oturub "Top Dog" olması və kürsünü dəyişdirərək "Under Dog" olmasını istəyir. Bu yolla kliyentin daxili qovduqları açığa çıxar və onun qarşıdurmalarını tamamilə yox edir. Qarşıdurma kliyentin bu iki istiqamətə inteqrasiya olunmadığını qəbul etməsi ilə həll edilə bilər. Texniki və kliyentin ana-atasından götürüb özünə inteqrasiya etdirdiyi istiqamətləri tanımasına köməkçi olar.

Top Dog: Düzgün, avtoritar, əxlaqlı, tələb edən, sözünü keçirən və maneə törəyəndir.

Under Dog: Qurban rolu oynayaraq müdafiəçi olmaqla zəiflik və saxta gücsüzlüklə davranışını davam etdirir. Bu istiqamət məsuliyyət almamaq üçün səbəblər taparaq işləyən passiv istiqamətdir.

Dairə Etmə: bu tətbiqdə qrupdakı bir üzvün ayağa qalxaraq digərləri ilə danışması və ya birlikdə bir şey etmələri istənilir. Məqsəd üzləşdirmək, risk almaq, özünü açmaq, yeni davranışlar sınamaq, inkişaf etmək və dəyişməkdir.

Məsuliyyəti üzərinə götürmək: psixoloq kliyentdən cümlələr qurmasını və sonuna "... üçün məsuliyyət daşıyıram" cümləsini əlavə etməsini istəyir. "Özümü xaric olunmuş hiss edirəm və bunun məsuliyyətini daşıyıram". Bu texnika, fərqi artırmaq və genişlətmək üçün kliyentin emosiyalarını başqalarına çatdırma, onu qəbul etmə və tanıma məntiqinə söykənir.

Əksetdirmə oyunu: əksetdirmənin dinamikası və fərdin özündə görmək istəmədiyi bir çox şeyi başqalarında açıqca görməsi səbəbi yaradır. Əksetdirmə oyununda terapevt "Sizə inana bilmirəm" deyən kliyentdən güvənilməyən insanı oynamasını istəyir. Bu, kliyentin özünü digər insanların yerinə qoymasıdır. Beləcə o, rol oyunu ilə inam və etibarsızlıq kimi iki ziddiyyətin dərəcəsini kəşf edir.

Şiirtmə məşqi: Gestalt terapiyasının bir məqsədi də kliyentin bədən dili ilə göstərdiyi işarə və işarələrin fərqi qazanacaq müəyyən vəziyyətə gətirməkdir. Hərəkət, duruş və mimikalar mənalı ünsiyyəti təmin edə bilər. Kliyentdən özü ilə əlaqəli və daxili

mənasını açıqlayan hislərin şiddətini artıraraq hərəkət və mimikaları şişirdərək təkrar etməsi istənilir.

Şişirtmə texnikasında istifadə edilən bəzi davranış nümunələri: mənfi və acı verən şeyləri ifadə edərkən görünən gülmə vərdişi, titrəmə (əl və ayaqlar), zəif duruş, bükülən çiyinlər, sıxılmış yumruqlar, çatılmış qaşlar, üz turşutma və s.. Əgər kliyent ayaqlarının titrədiyini söyləyirsə, o zaman psixoloq kliyentdən ayağa qalxaraq bu titrəmənin şişirtməsini istəyə bilər. Şifahi davranışlardakı fərqliliklərdən də şişirtmə məşqində istifadə edilə bilər. Psixoloq kliyentin gizlətdiyi mənalara ehtiva edən, cümlələrini hər dəfə daha yüksək bir səslə təkrar etməsini istəyir. Bu məşqin təsiri, ümumiyyətlə, kliyentin özünü həqiqətən, dinləmək və eşitməyə başlaması ilə olur.

Hisləri ilə qalmaq: Konsultasiya prosesində azad olmaq üçün səy göstərildiyi və xoş olmayan hislər baş qaldırdığı zaman psixoloq bu hisləri davam etdirmək üçün kliyenti məcbur edir. Bir çox kliyentlər xoş olmayan hislərindən çəkinmək və qorxduğu yaşantılardan qaçmaq istəyirlər. Psixoloq kliyentin çəkinmək istədiklərini nə olursa olsun, davam etdirir, hislərin daha dərinliklərinə enir və həmin hislərlə birgə yaşamaq üçün kliyenti cəsarətləndirir.

Vizualizasiya və NLP texnikaları

Yalnız məşqlər yolu ilə insan təxəyyülünü pozitiv fikirlərə yönəltmək çətindir. Bunun üçün səmərəli vizuallaşdırma texnikasına yiyələnmək lazım gəlir. Vizualizasiyanın baş verməsi, pozitiv fikir və obrazların arzulara çevrilməsi üçün özünəməxsus texnikalardan istifadə olunur. Hansı texnikanın tətbiqindən asılı olmayaraq bütün hallarda vizualizasiya bu prinsiplə işləyir:

1. Kosmik enerji tələbatına uyğun olaraq beyində ardıcıl qaydada cəhd etmə və arzu ilə bağlı obrazlar çağrılara qoyulur;
2. Ağıl eyni vaxtda sanki kinoproektor və ekran funksiyasını yerinə yetirdiyi kimi təxəyyüldə də müəyyən obraz yaranaraq mütəmadi olaraq canlanır.

Vizuallaşdırma texnikaları müxtəlif yollarla qurulur:

- Sözlərlə - loqoterapevtik təsirlər (təlqin);
- İstəkləri kağıza yazmaqla – düşüncələrin yazıda materiallaşdırılması (özünütəlqin);
- İstəklərin qrafik təsviri – daxili duyğuların istənilən şəkildə kağız üzərində təsvir olunması və cizməyə edilməsi – qrafik təsviri (psixografya);
- Şəkillər çəkmək, eləcə də digər incəsənət növləri üzrə təsvirlər (art-terapiya) yaratmaq;
- Musiqi ilə - musiqi terapiyası;
- Qoxu ilə - qoxu terapiyası;
- Rənglərlə - rəng terapiyası və s..

Meditasiya

Qədim dövrlərdən bu günə qədər meditasiya psixoloji vəziyyətin dəyişməsi həyat

gücünün azalması zamanı tətbiq olunan ən uğurlu vasitədir. Meditasiya texnologiyaları əsasında müxtəlif enerji mərkəzlərinə təsir göstərməklə psixikada oyanma yaratmaq mümkündür. Hazırda dünya təcrübəsində meditasiya yolu ilə həyat gücünün bərpası sahəsində zəngin təcrübə toplanıb.

Müəyyən edilmişdir ki, görmə illüziyaları zamanı göz örtüyünün hüceyrələrində şüur tərəfindən dəqiq proqramla idarə edilən oyanmaya bənzər proseslər baş verir. Oyanış zamanı transsendensiya hadisəsi mühüm rol oynayır. Mediumların verdikləri məlumatlara görə psixoterapevtik seanslar zamanı adamlar gözlərini yumduqda (şüurun transsendensiya vəziyyətində) daha çox sarı və qırmızı işıqlar görürlər.

Meditasiya anında dünya psixikaya dar görünür. Şüur şəxsi təcrübə sərhədlərindən kənara çıxır. Buna görə də meditasiya möcüzəli işıqdır. Psixikanın müvafiq vəziyyətində beyində işığa həssas olan, əzgiləbənzər vəzə, eləcə də intellekt sahəsinə nüfuz edən xüsusi hormonlar ifraz olunur. Həmin hormonların təsiri ilə insan ekstaz vəziyyətinə gəlir.

“Ekstaz” yunan sözü olub hərfi mənası -“Bayırda dayanan” deməkdir. Bu funksiyanı əzgiləbənzər vəzə yerinə yetirir. Bütün bunlar şüuraltı sahənin köməyi ilə ekstaz və hipnoz vəziyyətlərində adi vəziyyətdən təcrid olunmuş beynin nəzarətdə saxlanıldığını göstərir.

Meditasiya texnikası

Belə meditatif seansların musiqi və rənglərlə aparılması daha əlverişlidir. Bunun üçün şəxsiyyətin problemi, hissi-emosional vəziyyətinə müvafiq rəng və musiqi seçilməli, psixoterapevtik prosedur tələblərə müvafiq qurulmalıdır. Şüurun əzələlərə gətirilməsi meditasiya metodu ilə də həyata keçirilir. Meditasiya zamanı sözlər, söz birləşmələri, səslər və mantralardan istifadə olunur. Mantranın məqsədi diqqət üçün kəşimə nöqtəsi yaratmaqdır. Bu yolla məşq edən şəxs diqqətin passiv mərkəzləşməsini yerinə yetirmiş olur.

Mantranın səsləndirilməsi zamanı adam rahat vəziyyətdə və gözlər yumulmuş halda oturur. Bunu xatırlatmaq olduqca vacibdir ki, meditasiya edən şəxsdən mantraya mərkəzləşməsini tələb etmək olmaz. O özü mantranı hiss etməli və özünü udmağa ona imkan verməlidir. Diqqət tamamilə mantraya mərkəzləşdikdə beyindən əzələlər və daxili orqanlara bir çox siqnal gedərək orada itir. Nəticədə somatik siqnallar daha sakit olur.

İdeomotor hərəkətlər

Meditasiya təlimlərində fəal əzələ hərəkətlərini imitasiya etməyə imkan verən məşqlər – ideomotor aktlar xüsusi yer tutur. İdeomotor (yun. – ideya, şəkil; lat. motor - hərəkət, fəaliyyət) hərəkətin çevik icrası və sinir impulsları ilə nizamlanan əzələ hərəkətləridir. İdeomotor aktlar prinsipcə, məcburi, şüursuz, ümumiyyətlə, zəif məkan xüsusiyyətləri ifadə edir. İdeomotor aktların izahı ilk dəfə ingilis həkimi D. Hartley və ingilis psixoloqu B. Carpenter tərəfindən XVIII əsrdə verilmişdir:

- İdeomotor hərəkətlərə elə əzələ hərəkətləri aid edilir ki, insan onları şüurun köməyi olmadan və düşüncədə canlandıraraq icra edir. Hazırda ideomotor hərəkətlərin başvermə səbəblərinin izahı fikirlərin oxunması və digər bu kimi indiyə qədər psixologiyada izahı mümkün olmayan hərəkətlərin təhlilində mühüm rol oynayır (F.A. Brokqauza və İ.A.Yefrona);

- Onları təsəvvürdə canlandırarkən bədənin müxtəlif əzələ-sümük sistemi, həmçinin nitq aparatının qeyri-ixtiyari hərəkətləri (zümzümə, səs tonlarının aktavalar üzrə yüksəldilməsi, digər səslərə qoşulma və s.) baş verir.

Autogen məşqlər

Autogen - yunan sözü olub (auto - özüm və genes - əmələ gələn) yaranma və başvermə deməkdir. Bu metod ilk dəfə 1932-ci ildə alman həkimi İ. Şuls tərəfindən təklif edilmiş və XX əsrin 50-ci illərindən başlayaraq Avropa, Amerika və Rusiyada geniş yayılmağa başlamışdır.

Autogen məşqlər aşağıdakılara xidmət edir:

- İnsanın dinamik tarazlığının qorunması;
- Koordinasiya olunmuş reaksiyaların köməyi ilə daxili vəziyyətin stabil saxlanması;
- Açıq sistemin özünütənzimləmə yaratma qabiliyyətinin artırılması.

Belə məşqlərin köməyi ilə insan özünün inamını artırır və iradəsini gücləndirir. Autogen məşqlər psixoterapevtik metodikalar və autotreninqlər vasitəsilə keçirilir. Onun əsasında əzələ relaksasiyası (zəifləmə və boşalma) durur. Autogen məşqlər əzələ relaksasiyası, özünütənzimləmə və autodidaktikaya (özünütənzimləməyə) əsaslanır. Bu məşqlər hipnoz terapiyasına çox yaxındır. Hipnozdan fərqli olaraq autogen məşqlər zamanı pasiyent terapiya prosesinə fəal şəkildə qoşulur.

Relaksasiya

Autogen reaksiyaların səmərəsi bu prosesdə baş verən relaksasiyanın (relaksasiya – latınca relaxatio - zəifləmə və skelet əzələlərinin tonusunun enməsi) təsiri ilə yaranan və vegetativ əsəb sisteminin parasimpatik sahələrinin tonusunun artması ilə müşayiət olunan trofotrop reaksiyaların təsirində özünü göstərir. Həmin təsir orqanizmin stress reaksiyalarını neytrallaşdırmağa qadirdir. V.S. Lobzin (1974) autogen reaksiyaların təsirini baş beyin limbik və hipotalamus sahələrinin fəallaşması ilə əlaqələndirir.

Qeyd: Trofotrop reaksiyaların izahı ilə bağlı olaraq son illərdə neyrocərrahiyyə sahəsində yeni və maraqlı kəşflər edilmişdir. Məsələn, ən yeni tədqiqatların nəticələrinə görə hazırda beyin sağ yarımkürəsinin funksional dominantlığı simpatik əsəb sisteminin fəallığı ilə müşayiət olunur. Bu, stress üçün xarakterik olan bir vəziyyətdir. Parasimpatik əsəb sisteminin fəallığından yaranan sol yarımkürənin funksional dominantlığı isə daha çox sakit gümrəhlik əmələ gətirir (Oppenhaymer, Gelb, Girvin, Hacinski, 1992, Fokin, Boravova, Qalkina, 2009, 2010).

Bir sıra müəlliflər beyin sağ və sol yarımkürələrinə mürəkkəb enerjidaşma funksiyasını yerinə yetirən mərkəzlər kimi yanaşırlar (Rebrova, Çernişeva, Rotenberq, 1994):

- Sağ yarımkürə artıq enerjidən azad olmaya xidmət edir;
- Sol yarımkürə enerji itkisinin qarşısını alır.

Hər iki yarımkürə entropik və semantik quruluşların işində fəal iştirak edir. Belə ki, fiziki mənada entropik və informasiya proseslər hər iki tərəfə aiddir.

NLP zamanı relaksasiyanın rolu orqanizmin proqramlaşdırma hazır vəziyyətə

gətirilməsi ilə izah olunur. Bu zaman relaksasiyanın köməyilə skelet əzələləri boşalır. Bədənin tonusu aşağı enir və zəifləyir. Bu fonda şüur və altşüurun iş qabiliyyəti artır.

Neyrolinqivistik proqramlaşdırma mexanizmləri

Hərəkət avtomatizmi insana öz varlığı və mövcudluğunu qoruyub saxlamaq üçün kömək edirsə, digər tərəfdən onu məsum və idarəolunan icraçıya çevirir. Deməli, hər birimiz belə proqramların təsirinə məruz qala bilərik. Hazırda bu kimi məsələlər, yəni cəmiyyətin zombiləşməsinə yönəldilmiş proqramların mövcudluğu haqqında bir sıra nəzəriyyələr yaranıb.

İnamla uğur əldə etməyin birinci yolu özünü uğura kökləməyin əsas prinsipi psixoloji proqramlaşdırma. Özünü müstəqil inkişaf etdirmək istəyən hər kəs özünə inanmalı və özünün qabiliyyəti və bacarığını qiymətləndirməlidir. İnam hər bir kəsin uğurlar əldə etməsi üçün mühüm amildir. Bu sahədə hər kəs inam və ümidə güvənir. Belə psixoproqramlaşdırmanı aşağıdakı tədbirlərdə reallaşdırmaq olar:

- Müdrik hesab olunan şəxsiyyətlər və fenomenal telepatik qabiliyyətləri olan insanlarla görüşlərdə;
- Kütləvi ictimai, siyasi, dini tədbirlər və ayinlərdə;
- Fərdlər və müəssisələrin təbliğat və reklam kompaniyasında;
- Liderlərin kütlə qarşısındakı təbliğat xarakterli çıxışlarında.

Psixoloji proqramlaşdırmadan heç də həmişə xeyirli məqsədlər üçün istifadə olunmur. Bəzən insanların öz məqsədlərinə xidmət etdirilməsinə sövq edilməsi üçün də belə proqramlar hazırlanaraq tətbiq edilir. Ona görə də psixoproqramlaşdırmanın təsirlərindən özünü müdafiənin qaydaları da işlənmişdir. Bunlar aşağıdakılardır:

- İnsan ehtirasının məzmunundan baş çıxarmaq;
- Psixoproqramlaşdırmanın tələsinin mahiyyətini öyrənmək;
- Bu tələdən çıxaraq ora düşməməyin yollarını öyrənmək;
- Robotlaşmasayağı beynin yuyulmasına imkan verməmək;
- Psixoloji hücum, psixoloji virus və şüurun parazitlərini neytrallaşdırma qaydalarına yiyələnmək;
- Şəxsi psixikanı idarə etməyin metodlarına sahib olmaq;
- Qarşılıqlı münasibətdə olan insanın ruhuna bələd olmaq;
- İnsanın özünün təsir dairəsini genişləndirərək güclü liderə çevrilmək.



Tələbələr üçün fəaliyyətlər

1. Natamam ailədən olan şagirdlərin valideynləri ilə psixoloji konsultasiya prosesi üçün metodlar seçin və tətbiqi qaydalarını təsvir edin.
2. Diqqət dağınıqlığı olan yeniyetmə ilə konsultasiya prosesi üçün texnikaları müəyyənləşdirərək tətbiqi qaydalarını təsvir edin.
3. "Mən necə qavrayıram?" mövzusu əsasında V sinif şagirdi ilə konsultasiya təşkilini təsvir edin.
4. İntroversiyalı və dərstdən yayınan şagirdlə müsahibə prosesini təsvir edin.
5. Yeniyetmə övladı ilə münaqişələr yaşayan valideyni empatik dinləmə və fəal eşitmə texnikaları üzrə konsultasiya prosedurunu təsvir edin.
6. Psixoloji konsultasiya texnikalarının köməyi ilə müəllimin dərs prosesində yaşadığı problemlə situasiyaların həlli planını qurun.
7. Konsultativ texnikalarla bağlı diaqram hazırlayın.
8. Gestalt texnikaların tətbiqi qaydaları əsasında konsultativ mövzu seçin və plan qurun.
9. Vizualizasiya və NLP texnikalarından istifadə edərək koqnitiv konsultasiya modelini qurun.
10. Meditasiya texnikasını planlaşdırın.
11. İdeomotor hərəkətlər haqqında ssenari hazırlayın.
12. Aautogen məşqlərdən ibarət konsultativ proseduru təsvir edin.
13. Relaksasiya prosesinin gedişini təsvir edin.
14. Neyrolinqvistik proqramlaşdırma mexanizmlərinin mahiyyəti ilə bağlı müzakirələr aparın.



Qiymətləndirmə

Aşağıdakı qiymətləndirmə meyarına əsasən qiymətləndirəcəksiniz:

“Psixoloji konsultasiya prosesində istifadə edilən metod və texnikaları seçir”

1. Müşahidə və fəal dinləmə metodu əsasında tez-tez sinifdə şagirdlərlə münaqişələr yaşayan müəllimlə söhbət aparmaq üçün konkret konsultasiya mövzusu təyin edin.
2. Psixoloji konsultasiya texnikalarından istifadə edərək yuxarı sinif şagirdləri arasında “Qız-oğlan münasibətləri” mövzusunda keçirilən konsultasiya prosesini təsvir edin.
3. Kliyentlə müsahibə prosesini təşkil edin.
4. Empatik dinləmə texnikasını tətbiq edin.
5. Fəal dinləmə texnikası nümayiş etdirin.
6. Təklif edilən konkret problemlə situasiyaya uyğun psixoloji konsultasiya texnikasını seçin.
7. Geşalt-texnikaların tətbiq edildiyi konkret 3-5 mövzu göstərin.
8. Vizualizasiya texnikalarının daha çox tətbiq edildiyi problemlə sahələri göstərin.
9. Meditasiya texnikasının gedişini şərh edin.
10. İdeomotor hərəkətlərin təsvirini verin.
11. Aautogen məşqlərin gedişini nümayiş etdirin.
12. Relaksasiya texnikası nümayiş etdirin.
13. Konkret mövzular üzrə neyroinqivistik proqramlaşdırma mexanizmlərini şərh edin.

1.4. Psixoloji konsultasiyanın növləri və təşkili formaları haqqında məlumat verir

1.4.1. Psixoloji konsultasiyanın növləri və təşkili formaları

Konsultativ psixologiyanın başlıca məqsədi psixoloqa müraciət etmiş şəxsə əlavə psixoloji köməklik göstərmək, ona özünü daha yaxşı tanıtmək və problemlərini həll etmək üçün istiqamət verməkdir. Ona görə də görüşlərin sayından asılı olmayaraq konsultant istifadəçi ilə aparacağı söhbəti, verəcəyi məsləhətlərin strategiyasını əvvəlcədən onun probleminin həlinə müvafiq müəyyənləşdirməli və konsultasiya proseduruna əməl etməlidir.

Səmərəli nəticələr əldə etmək üçün psixoloji konsultasiyalar sistemli aparılır və istifadəçinin probleminə uyğun olaraq onun növü və forması müəyyənləşdirilir. Praktiki psixologiyada konsultasiyaların, ilk növbədə, ənənəvi və müasir növləri fərqləndirilir. Ənənəvi konsultasiyalara bunlar daxildir:

- Klinik konsultasiyalar;
- Peşə konsultasiyaları;
- Ailə-məişət konsultasiyaları;
- Ünsiyyət məqsədilə aparılan konsultasiyalar.

Konsultasiyada əhatə olunan insanların sayı baxımından onların forması müəyyənləşdirilir. Psixoloji konsultasiya zamanı psixoloq istifadəçi ilə adətən fərdi görüşür. Həmçinin iş, ailə və biznes maraqları əsasında birləşdirilən qrup konsultasiyaları da geniş yayılıb.

Formasına görə konsultasiyalar 3 yerə bölünür:

1. Fərdi konsultasiyalar;
2. Ailə konsultasiyaları;
3. Qrup konsultasiyaları.

Təhsil psixoloqunun konsultasiya işində daha çox diqqət yetirməli olduğu şəxslər valideynlərdir. Valideynlərlə aşağıdakı mövzularda fərdi və qrup konsultasiyaları təşkil etmək olar:

- Valideyn-övlad münasibətləri;
- Ailə münaqişələrinin uşaqlara neqativ təsiri;
- Uşaq və yeniyetmələrin təlim motivasiyası;
- Yaş böhranları;
- Öyrənmə marağını zəiflədən amillər və s..

Mövzular valideynlərlə keçirilən sorğular əsasında da təyin oluna bilər. Bu zaman qrup konsultasiyaları keçirilir.

Psixoloji konsultasiya təcrübəsində iki formadan istifadə edilir: fərdi və qrup işi. Fərdi konsultasiya zamanı psixoloq kliyentlə təklikdə, kənar şəxslərin iştirakı və müdaxiləsi olmadan işləyir. Qrup konsultasiyasında isə bu iş bir qrup insan ilə həyata keçirilir. Belə prosesdə kliyentə yalnız psixoloq təsir göstərmir. Həm də onlar biri-birilərinə qarşılıqlı

şəkildə təsir edirlər. Təhsil sistemində belə qruplara aşağıdakılar aid edilir:

- Uşaq qrupu;
- Şagird qrupu;
- Müəllim qrupu;
- Valideyn qrupu;
- Rəhbər işçi qrupu.

Fərdi işin üstünlükləri, ilk növbədə, həmin prosesin məxfiliyi ilə izah edilir. Kliyentin problemlərinin gizli saxlanması təmin edilir. Psixoloqla kliyent arasındakı psixoloji maneə aradan qaldırılır. Şəxsi fikirlər açıq şəkildə bildirilərək onun həllinə maraq ifadə edilir. Düşdüyü vəziyyətdən çıxmaq üçün təkidlə cəhdlər göstərir. Ancaq şəxsiyyətlərarası münasibətlər, kommunikasiya mədəniyyəti, qrupda əməkdaşlıq, diskussiya mədəniyyəti və sosial rol sahələrində korreksiya işi aparılarkən fərdi iş əlverişli deyil.

Hazırda psixoloji konsultasiya zamanı aşağıdakı növlər fərqləndirilir (fərqləndirmə meyarı psixoloji konsultasiyanın insanın həyat sahələrinə yönləndirilməsidir) (Sxem 1.5):

- Fərdi psixoloji konsultasiya;
- Ailə konsultasiyası;
- Qrup konsultasiyası;
- Peşəkar (karyera) konsultasiya;
- Multikultural konsultasiya.



Sxem 1.5. Psixoloji konsultasiyanın növləri

Fərdi psixoloji konsultasiya

Bəzən hər kəsin həyatında yaranan vəziyyətlə bağlı olaraq onun həll etmə cəhdləri uğursuzluqla bitir. Psixoloji konsultasiya mütəxəssisi belə çətin həyati vəziyyətlərdə insana lazım olan köməkliyi göstərir. Belə hallarda psixoloji konsultasiyalar fərdi qaydada təşkil edilir. Fərdi konsultasiya zamanı psixoloq tam qapalı şəraitdə fərdi söhbət aparır. Konsultasiyada yaranan problemin bütün tərəfləri müzakirə edilir. İlkin səbəblər üzə çıxarılır. Onun aradan qaldırılması üçün səmərəli imkanlar və resurslar inkişaf etdirilir. Belə konsultasiyalar 1 saata qədər davam edir. Müsbət nəticə əldə edilməsindən ötrü görüşlərin məqsəd və vəzifələri müəyyənləşdirilir. Fərziyyə irəli sürülür. Planlaşma aparılaraq prosedür müəyyənləşdirilir.

Fərdi iş üçün aşağıdakı şərtlər nəzərdə tutulur:

- Kliyent konsultasiyaya könüllü qaydada razılıq verməlidir;
- Kliyent psixoloqa etibar etməli və etimad göstərməlidir;
- Kliyent özünün problemlərinə fəal şəkildə yaradıcı-tədqiqəçi münasibət bəsləməli və bu sahədə ona təklif edilən vasitələri tətbiq etməlidir;
- Kliyent ona göstərilən köməkdən imtina etmə, yaxud köməklik göstərilməsinə razılıq vermə hüququna malikdir;
- Kliyent öz həyat məsələlərini özü həll etmə hüququna malikdir.

Kliyentin fərdi konsultasiyadan yararlanması üçün də bir sıra şərtlər vardır:

- Kliyent fərdi konsultasiyadan yararlanmaq üçün psixoloji təsirə açıq olmalıdır;
- Özünüaktuallaşdırmaya yönəlmə və bunun üçün verilən informasiyaları mənimsəməyə çalışmalıdır;
- Şəxsi imkanlara real yanaşılmalı və yeni təcrübəyə açıq olmalıdır;
- Özündə daxili dəyişmələr yaratmaq və özünü yaratmaq üçün özü üzərində tədqiqat aparmağa səy göstərilməlidir;
- Özü qarşısında məsuliyyət daşımağa hazır olmalıdır.

Fərdi konsultasiya işi aşağıdakı hallarda aparılır:

- Kliyentin problemi şəxslərarası deyil, fərdi xarakter daşdığıda;
- Kliyent hansısa səbəblərdən qrupla birgə işləməkdən qəti olaraq imtina etdikdə;
- Kliyentin qrupla münasibətlərini tənzimləmək çətin olduqda;
- Kliyentə psixoloji təsir metodlarının güclü nümunələri tətbiq edildikdə;
- Güclü ləngimə qeydə alındıqda;
- Özünəinamsızlıq olduqda;
- Səbəbsiz qorxu və utancaqlıq olduqda;
- Kliyent özünün problemlərini kifayət qədər dərk edə bilmədikdə;
- Kliyent özünün həyat məqsədlərini müəyyən edə bilmədiyinə görə daim vurnuxma və qeyri-müəyyənlik içərisində olduqda.

Kliyentin qrupda işləməsinə çətinlik yaradan amillərdən biri də onun emosional

qərarlılığı, qeyri-sabitliyi, çətin xarakteri, fiziki qüsurları, intellektual səviyyənin aşağı və ya çox yuxarı olması, əxlaqi dəyərlərin primitivliyi, mənəvi boşluq və s. ola bilər.

Bir çox halda kliyentlə bir müddət konsultasiya işi aparıldıqdan sonra onu tədricən qrup münasibətləri, o cümlədən qrup konsultasiyasına alışdırmaq və başqaları ilə birgə qrup terapiyalarına qoşulmağa razılaşdırmaq mümkün olur. Belə hallarda korreksiya prosesində atılan ilk addımlar qrupda davam etdirilir, lakin proqramda bir sıra dəyişikliklər edilərək yeni prosedura uyğunlaşdırılır.

Fərdi konsultasiyaya cəlb edilmiş kliyentlərin qrup konsultasiyasına hazırlanması üçün bir sıra işlər görülməlidir:

1. Qrup konsultasiyasında ondan tələb edilən hərəkətlər, verbal və yazılı tapşırıqlar, o cümlədən yaradıcılıq tələb edən rol oyunlarına hazırlıq;
2. Başqaları ilə düzgün davranmaq üçün mədəniyyətə sahib olmaq və şəxsi hərəkətlərini başqalarınınkı ilə tarazlaşdırmaq;
3. Başqaları ilə razılaşmaq, güzəştə getmək, bərabər hərəkət etmək və həmrəy olmaq üçün şəxsi daxili müqaviməti dəf etmək;
4. Qrup konsultasiyasından verilən praktik tapşırıqları yerinə yetirmək üçün başqalarının hərəkətlərinin öz hərəkətlərinə transformasiya etmə bacarığını inkişaf etdirmək.

Bu məsələlər nəzərə alınaraq kliyentin qrup konsultasiyasına cəlb edilməsi üçün onların zəruri vərdişlərini fərdi qaydada yaratma və birgə fəaliyyətdə özünə nəzarəti qoruma bacarığına yiyələndirilməsi tələb olunur.

Fərdi konsultasiya psixoloji və davranış problemləri olan şəxslərə müsbət təsir göstərir.

Belə problemlərin olduğunu peşəkar psixoloq müəyyənləşdirir. Kliyent özü də etiraf və qəbul edir. Bəzən, əksinə də ola bilər. Kliyent öz problemlərini görmür və qəbul etmir. Onlar sanki mövcud deyillər. Ciddi orqanik problemləri və somatik xəstəlikləri olan şəxslərə psixoloji konsultasiya zəif təsir göstərir və ya onlar bu təsire laqeyd olur.

Fərdi konsultasiya əsasən söhbətlərlə həyata keçirilir. İlk görüşdən tanışlıq yaradılır və kliyentin probleminin mahiyyəti və yaranma səbəbi aydınlaşdırılır. Onun həyatı dəyərləri və dünyagörüşü barədə müəyyən mülahizələr formalaşdırılır. Fərdi konsultasiya təcrübəsindən məlumdur ki, kliyent çox zaman üzləşdiyi problemin xarakteri, yaranma səbəbləri və nəticələrin necə olacağını təyin edə bilmir. Kliyentin üzləşdiyi situasiya adətən problemlə xarakter daşıyır. Ona görə də həmin situasiyanın özünü təhlil etmək lazım gəlir.

Konsultant bilir ki, psixologiyada problemlə situasiyaların xüsusiyyətləri, strukturu, məzmunu və mahiyyəti ilə bağlı çoxsaylı tədqiqatlar aparılıb. Həmin tədqiqatlara əsasən o, aparacağı işi aşağıdakı istiqamətlər üzrə planlaşdırma bilər.

1. Konsultasiya prosedurunun planlaşdırmaq və həyata keçirmək
 - Problemin sosial-psixoloji xüsusiyyətləri, strukturu və məzmununu aydınlaşdırmaq;
 - Problemin həllinin hansı konsultativ modeldən asılılığını təyin etmək;

- Şəxsiyyət nəzəriyyələrində buna bənzər problemləli situasiyaların həlli texnikalarının mövcud olduğunu müəyyələşdirmək;
 - Kliyentin sosial həyatında yaranmış problemdə onun özünün şəxsi keyfiyyət göstəricilərinin rolunu öyrənmək;
 - Prosesin təşkilini təmin etmək.
2. Dəyişmələrə hazır olmaq
- Problemi həll etməkdən ötrü kliyentin məsələlərə şüurlu yanaşmasını təmin etmək və onun fəallığını motivləşdirmək;
 - Konsultasiya müddətində kliyentin dərkətmə və özünüdərkətməsinə yardım göstərmək;
 - Problemin həllində kliyentin emosional sahəsinin tənzimlənməsi üçün iş aparmaq;
 - Kliyentin probleminin həllinə fərdi yanaşmaq və iş prosesində subyektivliyi gözləmək;
 - Kliyentə özünün daxili resurslarını üzə çıxarmağa yardımçı olmaq və onu dəyişmələrə hazırlamaq;
 - Şəxsi həyatı dəyişmək üçün kliyentə yeni rol-davranış modelləri təklif etmək;
 - Görüşlərarası dövrlərdə onun həyatı, düşüncələri və hərəkətlərində baş verən dəyişmələri izləyərək qeydə almaq və növbəti mərhələləri buna görə təşkil etmək.
3. Nəticələrin qiymətləndirilməsi. Fərdi konsultasiyaların nəticələri bir sıra göstəricilərə görə qiymətləndirilir.
- Konsultasiyadan sonra kliyentin özünüqiymətləndirməsinin normaya adekvat olması;
 - Yeni davranış, ünsiyyət və münasibətlər təcrübəsinə yiyələnmə səviyyəsi;
 - Nəzərdə tutulan hərəkət konstruksiyalarının istəklər və arzulara uyğunluğu;
 - Həyatda növbəti dəfə oxşar situasiyalarda qarşıya çıxan maneələri dəf etmək üçün davamlı şəxsi oriyentasiyanın olması;
 - Şəxsi çətinliklərin aradan qaldırılması üçün özünün intellektual və yaradıcı potensialını sərf etmə qabiliyyəti;
 - Maneələrə üstün gəlmək üçün seçilmiş vasitələrin səmərəliliyinin obyektiv qiymətləndirilməsi;
 - Şəxsi emosional vəziyyətin idarə edilməsi və emosional baxımdan sabit olan fəal və konstruktiv situasiyalara can atmaq.

Fərdi konsultasiyalarda aşağıdakı problemin həlli üzrə iş aparılır: Münasibət problemləri (ailə, uşaq, valideyn və həmkarlarla münasibətlərdə) və davranış asılılığı (qumar, kompüter və azarkeşlik); aqressiv davranış; karyera problemləri; stress və depressiya; nevroitik pozğunluqlar; apatiyalı əhval; gərgin emosional vəziyyət; sosiallaşma

problemləri; motivasiyanın olmaması; sevdiyi insandan ayrılmaq; boşanmaq və ölüm; peşəkar səriştələrə sahibolma; problemləli situasiyalarda qərar vermə problemləri və s..

Uşaq, yeniyetmə və gənclərlə keçirilən fərdi konsultasiyaların mövzuları bir qədər fərqli ola bilər:

İmtahan həyəcanı; yaş böhranı; aqressiya, fobiya və komplekslər; internet və kompüter asılılığı; ünsiyyət problemləri; sosial fobiya (qorxu); valideyn-övlad münasibətləri; özünəqapanma, dərindən yayınma və ruhdan düşmə; hiperaktivlik və diqqətsizlik; uşaq fərdi konsultasiyası; suiistifadəyə meyillilik; nevroz və s..

Ümumilikdə, fərdi konsultasiyalarda aparılan işlər bir neçə istiqamətdə qruplaşdırılır:

- 1. Şəxsi inkişafı təmin etmək:** həyat fəallığını artırmaq. Özünü tanımaq və özünü başa düşmək. Ünsiyyətdəki çətinlikləri aradan qaldırmaq, özünə şübhə ilə yanaşmaq və özünəinamın aşağı olması problemindən azadolma. Yalqızlıq problemini həll etmək və münasibətlər yaratmaq istəyini artırmaq. Yaş böhranı və yaşla əlaqəli digər problemləri həll etmək. Vacib qərarlar qəbul etməyə kömək etmək və seçimdə qərarlılıqdan qaçmaq. Süründürməçilik probleminin həlli. Tənbəlliyi aradan qaldırmaq və hərəkətə keçmək;
- 2. Emosional çətinliklər:** təmənnəsiz sevgi və münasibətlərdə emosional asılılıq; boşanma, ayrılıq və qısqançlıq; depressiya və stress; narahatlıq, vahimə hücumları və qorxu; psixoloji travma və post-travmatik sindrom; təcavüzkarlıq və qərəzlilik; sevilen insanın itkisi və kədər hissi; günahkarlıq hissi; artıq çəki, çirkinlik və sevilməmə qorxusu; tündxasiyyət, narahatlıq və inciklik; fiziki və psixoloji zorakılığın təsirini aradan qaldırmaq;
- 3. Stressdən sonra reabilitasiya:** istirahət texnikası ilə təlim; iş və istirahəti tənzimləmə yollarını axtarmaq; müxtəlif özünü tənzimləmə üsullarının tədqiqi; stressdən azadolma;
- 4. Cinsi problemlər:** intim həyatda uğursuzluq və cinsi oriyentasiya problemləri; zorakılıq təcrübəsi və cinsi əlaqədən qorxu.

Ailə (qrup) konsultasiyası

Dünyada ailə nəzəriyyələrinin banisi Mürrey Bouen hesab olunur. O, XX əsrin ortalarında Amerikada ilk dəfə olaraq praktik ailə terapiyası məktəbi yaratmışdır. M. Bouen həmin dövrlərdə Z. Freydin yaratdığı analitik terapiyanın fərdilik və subyektivliyə yönəldilməsindən narazı idi. Eləcə də freydizmdə təbii elmlərin iştirak etməməsi qənaətbəxş sayılmırdı.

1954-cü ildə M. Bouen Vaşinqtonda Milli Sağlamlıq İnstitutunda xəstə insanların ailələrinin psixoterapiyasını təşkil etməyə başladı. O, ailələrdə qarşılıqlı münasibətləri öyrənərək onlara necə kömək etməyin yollarını axtarırdı. 1959-cu ildən M. Bouen Corctaun Universitetində altı illik əmək sərf etdikdən sonra "Corctaun Ailə Mərkəzi"ni yaratdı. Onun sosial elmlərdə yaratdığı "Homeostaz", "Entropiya" və "Əks-əlaqə" kimi nəzəri sistemləri məşhurdur. Bu anlayışlar, M. Bouenə görə insana fizika və kibernetikadan götürülən mexaniki və deduktiv yanaşmanı ifadə edir.

M. Bouenin ailə nəzəriyyəsinin əsasında canlı orqanizmlərin hər hansı mürəkkəb səviyyəli emosional vəziyyəti haqqındakı fikirlər durur. O, insanın davranışında qarşılıqlı münasibətlərin az və çox dərəcədə mexaniki xarakter daşdığını göstərir. Əgər qıcıqlanma çoxdursa, o zaman insanın reaksiyası daha çox avtomatik və "Emosional" olacaq. Qıcıqlanma az olduqda daha az avtomatik və düşünülmüş xarakter daşyacaq.

M. Bouenin ailə sistemi nəzəriyyəsinin səkkiz vəziyyətinə bunlar aiddir:

- Diferensiasiya;
- Emosional üçbucaq;
- Ailənin əsas emosional prosesi;
- Ailədə proyeksiya prosesi;
- Ailənin bir çox nəsillərinin transmissiya prosesi;
- Emosional təcridetmə;
- Uşağın bacı və qardaşlar arasındakı mövqeyi;
- Cəmiyyətdə gedən emosional proseslər.

İnsanın "Emosional" xəstələnməsini M. Bouen ailənin emosional sisteminin disfunksiyası ilə əlaqələndirir. Onun nəzəriyyəsinə əsaslanan mütəxəssislər psixiatrik xəstəliklərin səbəblərini tibbi amillərdən daha çox insanın psixoloji, somatik və ya sosial simptomları hesab edirlər. Belə ki, emosional problemlər nəsillər boyu ailənin qarşılıqlı münasibətlərində bir nəsildən digərinə daşınır.

M. Bouenin bu mülahizələrinin tədqiqatımız üçün də xüsusi əhəmiyyəti vardır. Əgər ailədə nəsillər boyu transformasiya edilən emosional informasiyalar varsa, deməli, ailə üzvlərinin altşüüründəki genetik hafizədə saxlanılan istək və meyillərin informasiya seçiciliyinə təsiri də mümkündür. Çünki genetik informasiyaların avtomatik olaraq özünə adekvat informasiyalarla assosiasiya yaratması daha qanunauyğundur.

Şəxsiyyət nəzəriyyələrində (psixozanaliz, bihevizizm, geştaltizm, şəxsiyyətəyönəlik, koqnitiv və sosial koqnitiv və s.) ailədəki qarşılıqlı münasibətlərin psixi inkişafa necə təsir etməsi araşdırılır. Məsələn, psixozanalitizmin yaradıcısı Z. Freydin ailə münasibətlərinin psixikaya təsiri ilə bağlı əsas fikirləri aşağıdakılardan ibarətdir:

- İnsanın simptomlarının identifikasiyasını onun pozulmuş ailə münasibətlərinin ifadəsi və simptom-simvol kimi müzakirə etmək olar. Simptomun açarını taparaq ailə sisteminin güclü və zəif tərəfi və "Axillesin dabanı"nı da tapmaq mümkündür.
- İdentifikasiya edilən pasiyentin simptomlarını ailədəki hakimiyyətin strukturu, ierarxiya və onu müdafiə edənlər, onun üçün təhlükə yaradanlar, yaxud pozulmasına səbəb olanlar, üsyankarlıq və məsuliyyətsizlik edənləri aydınlaşdırmaq mümkündür.
- İnsanın psixoloji simptomları ailə sistemində daxil olan digər üzvlərlə qarşılıqlı münasibətlər vasitəsi olmaqla onun stabilliyini pozur, ya da pozulmuş balansını bərpa edir.
- Ailədəki hakimiyyət uşağa məlum olmayan şəkildə seksualılıqla bağlıdır. Valideyn və

uşaqlar arasındakı qarşılıqlı münasibətləri də bu hakimiyyət nizamlayır. Onun daxili sərhədini isə seksual qadağalar möhkəmləndirir.

- Ailənin hakimiyyəti bilik, məlum olanlar formasında, məlum olmayanlar isə, uyğun olaraq hakimiyyətin səlahiyyətində deyil.
- Gizlədilər, uşaq qavrayışı və şüuruna yol açmadan sıxışdırılanlar və ya qovulanlar mümkün qarışmalar yaradaraq xatirələri pərdələməklə fərdi hafizənin strukturunu müəyyən edir. Ailə sirləri və onu gizlədən, ailə mifi ilə pərdələyənlər şəxsiyyətin formalaşmasının xarici faktorlarıdır. Ego və özünüdərk etmə şəxsiyyət mifinin identikliyidir.
- Ailə münasibətləri strukturunun açıq və gizli tərəfləri vardır. Açıq (fasad) strukturu izah etməyə imkan verənlər və qeyri-legitim yarımstruktura aid olanlar (ailə dostları və sevgililər) ailə sisteminin formal müəyyənləşdirilmiş sərhədlərində yerləşənlərdir.
- İnsanın identifikasiyasının simptomatikası münasibətlərin gizli tərəflərin quruluşundakı yerində, ya da bu quruluşa ağırlıq bağlılıqlarla şərtləndirilir.
- İnsanın psixoloji problemlərinin əsası ailə sirlərindədir. İnsan həmişə bu sirlərə köklənir. Hər bir insan "Edip", onun ailəsi isə sfinksdir. Onun sirlərini açmaq ağırlıq, qorxulu və əzabvericidir. Ən yaxşı halda buna nail olmaq heç də psixanalitik üçün asan deyildir.

Z. Freyd uşağın ana ilə yaxınlığını "Edip kompleksi" adlandıraraq istər həyatın ilk illərində, istərsə də sonrakı mərhələlərində onu cinsi instinktlərlə əlaqələndirir. Uşağın özünü sosial varlıq kimi tanımağa başladığı andan müşahidə olunan həya, utancaqlıq, əks cinsə qarşı fərqləndirici münasibət, cinsi tərbiyəyə meyillilik və sosial normaları mənimsəmə tərzini bu fikirlərin obyektivliyinə şübhə yaradır. Z. Freydin ailənin psixopatiyası haqqındakı fikirləri sonrakı dövrlərdə istər freydizm, istər yeni freydizm, istərsə də biheviör, geştalt və digər cərəyanların təmsilçilərinin fikirlərinə mühüm təsir göstərmişdir.

K. Yunqun analitik nəzəriyyəsinə şüuraltı amillər, xüsusilə arxetiplər psixi inkişafın məzmununu müəyyənləşdirən mühüm şərtlərdən biri kimi qəbul edilir. K.Q. Yunq bu amillərin istər fərdlər, istərsə də təmsil etdiyi insan qrupuna təsirini aydınlaşdırır: Uşağın öz anası ilə bağlı olan qavrayışında onun xarakteristikası haqqındakı arxetipik ana atributları - tərbiyə, nəsilartırma və cismani bağlılıq kimi məsələlər barədə nöqtəyi-nəzər mühüm rol oynayır. K.Q. Yunqa görə ailə münasibətləri də əvvəlcə bu şüuraltı təsirlər fonunda qurulur. Getdikcə, yuxarı yaşlarda münasibətlərin real tərəfləri özünü göstərir. Ailədə münasibətlər də məhz həmin dövrlərdə özünün real görkəmini almağa başlayır.

Qrup (eyniməzmunlu) konsultasiyası

Qrup konsultasiyalarının növləri çoxdur. Belə konsultasiyalar əsasən 2 qrupa bölünür:

1. Yaşa görə yaradılmış qruplar;
2. Problemlərin oxşarlığına və ya eyniliyinə görə yaradılmış qruplar.

Hazırda peşəkara öz müqəddəratını təyinetmə psixoloji dəstəyi məqsədilə xüsusi bir

çox proqram təklif olunur. Onların məqsədi peşə seçimi mövzusunun fəallaşdırmaq, peşə seçiminə hazırlıq üçün məsuliyyəti artırmaq, peşə dünyası haqqında məlumatı genişləndirmək, özünü dərk etmək, qərar qəbul etməyi öyrətmək və əmək bazarında inamlı davranış bacarıqlarını inkişaf etdirməkdir.

Fəal oyun və təlim məşqlərinin peşəkar seçiminin psixoloji dəstək proqramında istifadəsi onların qrup işlərinin təsiri üzərində qurulması ilə əlaqədardır. Qrup işi problemin əks olunmasını artırmaq üçün bir vasitə rolunu oynayır, əlavə rəy mənbəyi verir, problemin həlli yollarını göstərir və insanın daxili resurslarını səfərbər etmək, bəzi faydalı davranış bacarıqlarını inkişaf etdirmək və möhkəmləndirməyə imkan verir. Dərslərin aparılması proseduruna maraq və həvəs mühüm rol oynayır.

Fərdi və ya ailə konsultasiyasından fərqli olaraq qrup konsultasiya forması psixoloq və ya psixoterapevt də daxil olmaqla qrup iştirakçıları arasında yaranan bütün qarşılıqlı əlaqələrin məqsədyönlü qurulmasıdır. Çox vaxt insanlar vəziyyətdən çıxış yolunu axtarıb tapa bilmirlər. Bu yolun olmadığı və yaxud mümkünsüzlüyü düşünülür. Qrup konsultasiyaları belə vəziyyətdə olan, lakin oxşar problemlərlə üzləşən kliyentlərdən təşkil edilir. Bu baxımdan, qrupun əksər üzvləri oxşar problemlərin həlli yolları birlikdə axtarılır.

Qrupla işləmək fərdi söhbətlərdən daha səmərəlidir, çünki qrup karyerasına rəhbərlik edildiyi təqdirdə sosial-psixoloji təsirin əlavə mexanizmi daxil edilir. Qruplarda üzvlər fəal iştirakçılardır. Qrupun liderləri və üzvləri özlərini öz dəyişikliklərinin subyektivi hesab etməyi tövsiyə edirlər. Bir qrupda nəinki lider iştirakçıya təsir edir, onu özünü inkişaf etdirməyə təşviq edir, qrupun hər üzvü bir-birinə təsir edir. Eyni zamanda başqalarının təsiri yaşanır. Həmyaşıdlar ilə birbaşa açıq ünsiyyət və fərdi məsləhətlərlə müqayisədə bir qrupda məsləhətlərin təsirinə artmasına səbəb olur.

Qrup işinin xüsusi metodları və kömək yalnız bir yetkindən deyil, qrup prosesinin iştirakçılarından olan gənclərin özlərindən gəldikdə yaşlı tələbələrin bir çox psixoloji problemini həll etmək üçün daha təsirli bir vasitə olur. Bu təsiri aktiv dərslər metodlarına əsaslanan və adi dərslərdən tamamilə fərqli olan qrup dərslərinin aparılmasının kökündən fərqli formaları ilə təmin etmək olar. Yuxarıda göstərilənlərə əsasən oyun və təlim məşqlərini özündə cəmləşdirən qrup məsləhətləri mütəxəssis üçün səmərəli psixoloji dəstək ola bilər.

Qrupun hər bir üzvü digərlərindən bir qədər fərqli və daha uğurlu ola bilər. Onlar özlərinin həyat təcrübələri və davranış strategiyalarını digərləri ilə bölüşərək başqaları üçün həll yolu göstərə bilər. Həmçinin özləri də digərlərindən belə həll yolları öyrənirlər. Ona görə problemlə vəziyyətləri həll etmək üçün həyat təcrübəsi və başqalarının davranışlarının daha uğurlu strategiyalarını tətbiq etmək yalnız konsultantın deyil, digər eyni problemlə kliyentin təcrübəsi ilə də tanışlıq konsultasiya prosesini səmərəli edir. Qrupdakı psixoloq daha uğurlu davranışın səbəbləri və psixoloji mexanizmləri, qrupun digər üzvləri üçün bunun metodlarını izah edir. Çünki başqasının təcrübəsi və ya davranışını birbaşa təkrarlamaq həmişə və hər kəs üçün səmərəli olmur.

Qrup konsultasiyalarında iştirakçıların hər birinin özlərini sübut edə bilmələri üçün şərait yaradılır. Həmçinin qrup üzvləri arasında təsirli və qarşılıqlı münasibətlər qurulur.

Nəticədə, iştirakçılar özlərini daha adekvat və daha dərindən başa düşür, özünün qeyri-adekvat münasibətləri və tez-tez özünü büruzə verən emosional davranış stereotiplərini dərk etməsinə imkan verir. Nəticədə qrup üzvlərində adekvat və müsbət atmosferdə dəyişmələr baş verir.

Qrup konsultasiya forması müasir psixologiya və psixoterapiyanın ən perspektivli sahələrindən biridir. Eyni zamanda bu, çox sayda kliyentlə işləməyə imkan verir. Bir insanın dinamikasından istifadə edərək bir çoxuna təsir etmək, potensialını artırmaq və stimullaşdırmaq mümkün olur. Eləcə də burada sosial fasilitasiya effekti də rol oynayır. Bu üsul insanlara dəstək vermək, gərəksiz stress, gərginlik, tənhalıqdan qorumaq, şəxsi inkişafa yönəltmək, dünya və insanlara yeni baxış və "Mitropolit yanaşma" (insansevərlik, inam və sevgi) formalaşdırma imkanı verir.

Qrup konsultasiyaları bir neçə formada keçirilir:

1. Müzakirə;
2. Oyun-məşğələ;
3. Psixodrama;
4. Treninq.

Müzakirə və oyun-məşğələ geniş yayılmış formadır. Psixodramaların təşkilində hansısa situasiyanın dramatik səhnəsi yaradılaraq onun həllinə yenidən baxılır. Psixoloji treninqlərin məzmunu isə müxtəlif olur.

"Demoqrafik çətinlikləri olan tələbələrdə özünüreallaşdırma imkanlarının inkişafı" üzrə konsultativ iş

Demoqrafik çətinlikləri olan tələbələrlə aparılan işin öz xüsusiyyətləri vardır. Bunlar ali məktəblərdə tərbiyə olunanların sosial inkişafının xüsusiyyətləri ilə müəyyənləşdirilir. Müasir tələblər baxımından, bu tərbiyə işinin təşkili yenidən qurulmalı, əsas ideyalar hər bir tələbənin potensialına istinad edilməli və özünüdərk etmə üçün şəraitin yaradılması və fərdin bütün imkanlarının aşkar edilməsindən ibarət olmalıdır. Demoqrafik çətinlikləri olan tələbələrlə aparılan sosial-pedaqoji işin xüsusiyyətləri aşağıdakı faktorlarla şərtləndirilir:

- Psixi inkişafın xüsusiyyətləri ilə;
- Onlar üçün özünüreallaşdırma imkanlarının yaradılması ilə;
- Professor-müəllim heyətinin tələbələrə yanaşma tərzi ilə.

Aydın məsələdir ki, təhsil mühitində hər bir pedaqoji kollektivin əsas məqsədi müstəqil və yetkin şəxsiyyət formalaşdırmaqdan ibarətdir. Burada söhbət daxili resurslara arxalanaraq öz həyat mövqeyini yaradıcı şəkildə reallaşdırmağa qadir olan şəxsiyyətin formalaşdırılmasından gedir. Buna birinci növbədə, tələbələrin fərdiliyinin əsasını təşkil edən mühüm insani intellektual, motivasiyalı, emosional, iradi və təcrübi keyfiyyətlərin inkişaf etdirilməsi və təkmilləşdirilməsi daxildir. Bunun üçün təhsildə innovasiyalı texnologiyaların tətbiq edilməsinə ehtiyac yaranır. Onun məzmununda aşağıdakı məsələlər durur:

- Tədris, elm və innovasiyalı prosesin iqtisadiyyat və regionun sosial sahələri ilə

- qarşılıqlı əlaqəsi;
- Gənclərin uğurlu sosiallaşması və özlərinin sosial potensiallarının reallaşdırılması arasında vahidlik;
 - Peşə təhsilinin mərhələləri, paraktik təcrübə arasında əlaqə və fasiləsizlik, bu dövrdə müxtəlif xarakterli proqramların həyata keçirilməsi və s..

Birinci istiqamət - təhsildə keyfiyyət dəyişmələrinin aparılması. Bu zaman bütün qüvvələr səfərbər olunur, təhsilalanların yeni mühitə adaptasiyası üçün müvafiq proqramlar hazırlanaraq həyata keçirilir və şəxsiyyətin sosial kapitalı toplanır.

İkinci istiqamət - gənclərin sosiallaşması. Bunun üçün ilk növbədə, sosial tərbiyənin məzmunu işlənir. Onun məzmununda rəqabətə davamlılıq, sosial məsuliyyətlik və təşəbbüskarlıq əsas keyfiyyətlər kimi götürülür.

Üçüncü istiqamət - ixtisas təhsili müddətində elmi biliklər, eyni zamanda tələbələrə praktik bacarıqların verilməsi və onlara özlərini ixtisas sahəsində səriştə qabiliyyətinin yoxlanması imkanı verilir. Bu həm də demoqrafik çətinlikləri olan tələbələrin özünün peşə uğurlarına gələcək inamının yaradılmasının səmərəli yoludur.

Demoqrafik amillərlə üzləşmiş tələbələrin özünü reallaşdırmasında obyektiv çətinliklərin olması şübhəsizdir. Dəyişən şərait, ənənələr, zövqlər, meyillər, tərbiyə tərzii dəyişdiyindən və bu sahədə özünüreallaşdırma lazım gəldiyindən onlar da həmyaşıdları kimi həyati situasiyalara hazır olmalı və refleksivlik yaranmalıdır. Təəssüf ki, onlar üçün dəyişən situasiyalar və innovasiyalı təhsilə sosial adaptasiya dinamik qaydada getmir. Mövcud problemlər onlar üçün həm maddi, həm də mənəvi çətinliklər yaradır.

Tələbələrdə göstərilən təsirə münasibəti müəyyənləşdirmək və onların özünüreallaşdırma marağı və bu sahədə təşəbbüskarlığı öyrənmək üçün tədqiqatda müxtəlif diaqnostik vasitələrdən - müşahidə, söhbət, anket-sorğu, fəaliyyət məhsulları, akademik uğurlarının təhlili və testlərdən istifadə edilmişdir. Məsələn, onlarla aparılan söhbətlərdən aydın görünür ki, bu tələbələrin əsas maraqları məhz özünüreallaşdırma ilə bağlıdır. Bunun üçün müvafiq fəaliyyət motivi seçməkdə çətinlik çəkirlər. Digər çətinliklər ünsiyyətlə bağlıdır. Hazırkı dövrdə sosial şəraitin dəyişməsi ilə əlaqədar bu problemin spesifik cəhətləri yaranmışdır. Halbuki tələbələrin təhsil uğurları, özünüreallaşdırma imkanları təhsil aldıqları müəssisədə sosial münasibətlərə qoşulma və əlverişli ünsiyyət qurma qabiliyyəti ilə də qiymətləndirilir.

Heç də bütün tələbələrdə ünsiyyət bacarığı eyni cür olmur. Əgər söhbət neqativ demoqrafik təsirlərlə üzləşmiş tələbələrdən gedirsə, nəzərə almaq lazımdır ki, bu təsirlər insanda ünsiyyətdən qaçma meyilləri yaratmaq gücündədir. Tələbələrin qarşılıqlı ünsiyyətinin qeyri-müəyyən xarakteri, ilk növbədə, onların bir-birini yaxşı tanımamaları, ünsiyyətdə əlverişli vasitələr seçməkdə çətinlik çəkmələri ilə də izah olunur. "Obyektə münasibətin qeyri-müəyyənliyi həmin obyektin yeniliyi, çətin qavranılması və digər amillərdən asılı olaraq yaranır. Münasib psixoloji təsirlərlə qurulan ünsiyyət bu qeyri-müəyyənlikləri aradan qaldırmağa kömək edir. Nəticədə qrup dinamikasında ünsiyyətin ənənəvi formaları özünü göstərə bilir:

- a) Kommunikativ;
- b) İnteraktiv;
- c) Perseptiv.

Tələbə qruplarının yaranması prosesinə qrup dinamikası, qrup mütəşəkilliyi, liderlik və qrup qərarlarının qəbul edilməsi məsələləri aid edilir. Bu sahələr üzrə alınan nəticələrə görə qrup işinin effektivliyi təyin olunur.

Demografik amillərin neqativ təsirləri ilə üzləşmiş tələbələrdə özünü göstərən problemləri aşağıdakı kimi qruplaşdırmaq olar:

- 1. Şəxsiyyət problemləri.** Özünü aşağı qiymətləndirir. Özünəinam aşağı olub özünün faydasız və səriştəsiz olduğunu düşünür. Tez-tez əsəbləşir və özünün həyati çətinliklərini ciddi problemə çevirərək kədərlənir. Emosional sahədə ziddiyyətli xüsusiyyətlər nümayiş etdirir;
- 2. Maddi çətinliklər.** Ailə şəraiti yaxşı deyil. Lazım olan tədris vəsaitlərini ala bilmir, informasiya texnologiyalarından istifadə edə bilmir, xüsusi otağı yoxdur, ailədə onunla yaşına uyğun davranılmır, dostları ilə istədiyi kimi əlaqə qura və görüşə bilmir, ailədə azadlığı məhdudlaşdırılır və ünsiyyət çatışmazlığı vardır;
- 3. Sosial münasibətlər.** Kommunikativ mədəniyyət yetərincə inkişaf etməyib. Tanış olduğu insanlarla necə davranacağını müəyyənləşdirə və sədaqətli qayğıkeş dost tapa bilmir;
- 4. Mənəvi-əxlaqi sıxıntılar.** Dünyanın sonu (apokalipsis) və ölüm qorxusu yaşayır. Dini məhdudiyyətləri gözləyə və ayinləri yerinə yetirə bilməməsindən narahat olur və Allahın cəzasından qorxur. Həyatda nəyin doğru, nəyin səhv olduğu, mənəvi dəyərlərin sərhədləri, norma və qaydalarını aydın müəyyənləşdirə bilmir;
- 5. Təhsiləmə ilə bağlı problemlər.** Motivasiyası zəif, marağı az və diqqəti dağınıqdır. Çalışma və dərslərə hazırlaşma qaydaları və mənbələrini bilmir. Xeyallara qapılır və elm sahələrinə bağlana və özünü elmə həsr edə bilmir. İmtahan narahatlığı, maraqlı məşğuliyyətin olmaması, uzun müddət televizordan asılı qalma və vaxt azlığından şikayətlənir. Hansı sahəyə marağın, hansı sahədə isə qabiliyyətinin olmasını bilmir. Ailəsinin sənət seçimi və reallıqla razılaşmasından peşmandır.

Bu göstəricilərin ləngidilməsi konsultasiyanın başlıca vəzifələrindən biridir. Bunun üçün bir neçə vasitədən istifadə edilir.

Birinci – müzakirələrlə aparılan qrup konsultasiyaları. Başlıca mövzu tələbələrdə özünüreallaşdırma motivinin yaradılmasıdır.

I mövzu. Koqnitiv sahənin inkişafı və möhkəmləndirilməsi: diqqət, qavrayış və dərkətmə.

II mövzu. Hissi-emosional sahənin möhkəmləndirilməsi.

III mövzu. Təəssüratların möhkəmləndirilməsi.

IV mövzu. Hafizənin möhkəmləndirilməsi:

Motivləşmə, fikri əlaqələndirmə və fikri qruplaşdırma.

- Motivləşmə, fikri əlaqələndirmə və fikri qruplaşdırma;
- Təkrar və yadasalma əməliyyatlarının iradi tənzimi;
- Yadda saxlanması nəzərdə tutulan materialı təcrübəyə tətbiq etmə;
- Onu xüsusi nəzarətdə saxlanması, mətndə əsas cəhətlərə yarımşərtlövhələr verilməsi və əsas cəhətlərin qeyri-standart üsullarla göstərilməsi;
- Əsas cəhətlərin iri şriflərlə nəzərə çarpdırılması;
- Materialın əyaniliklərlə müşayiət olunaraq yadda saxlanması;
- Hafizə prosesinin hissi-emosional məzmunu və s..

V mövzu. Təfəkkürün möhkəmləndirilməsi:

- Məfhum, hökm və əqli nəticə kimi təfəkkür formalarını inkişaf etdirmək, məntiqi və mücərrəd təfəkkür elementlərini formalaşdırmaq;
- Təfəkkür və nitq arasında əlaqəni inkişaf etdirmək, koqnitiv əməliyyatları təkmilləşdirmək.

VI mövzu. İntuitiv dərkətmənin möhkəmləndirilməsi:

- İnformasiyanın intuitiv-koqnitiv qaydada qəbul olunması və işlənməsi;
- İnformasiyanın analitik-intuitiv qaydada qəbul olunması və işlənməsi;
- Mənimsəmədə kəşfetməyə yönəlmə;
- Şəxsi potensialı stimullaşdırmanın yollarının tapılması və dərkətmə tələbatlarının yeni şəraitə münasib ödənməsi;
- Yalnız yaxın gələcək üçün deyil, yaşlılıq həyatına özünü hazırlama və bunun üçün karyera qurmağın yollarının göstərilməsi;
- “Mən-ideal”a məxsus şəxsiyyət keyfiyyətləri formalaşdırmağın yollarının göstərilməsi.

VII mövzu. Kommunikativ mədəniyyətin inkişafı

İkinci – konsultativ texnika və vasitələr:

- Seminar və diskussiyalar;
- Məşğələ və oyunlar;
- Kollektiv iş prosesində (məsələn, layihələrin hazırlanması) təlqin, təqlid və özünütərbiyə.

Üçüncü – tələbələrin sosial adaptasiyasının möhkəmləndirilməsi üzrə layihələr:

- “Sağlamlığımızın qeydinə qalaq”;
- “Asudə vaxtın səmərəli təşkili”;
- “Gənclər klubu”;

- “İstedadlar klubu” və s..

Dördüncü - tələbələrin özünü reallaşdırmasına kömək məqsədilə treninqlərin təşkili. Bu treninqlər aşağıdakı məzmununda təşkil oluna bilər.

“Özünügerçəkləşdirmə motivasiyası” üzrə trening proqramı

İştirakçılarda təfəkkür imkanları müstəqil davranış tərzini və emosional bələdləşmə yaratmaq üçün vacib olan hərəkətlər haqqındakı təsəvvürlər uğur kateqoriyaları əsasında aydınlaşdırılır:

1. Müstəqil məqsədqoyma;
2. Qarşıya qoyulmuş məqsədə müstəqil çatmağa cəhd etmə;
3. Xoşagəlmə cəhdinin yox edilməsi;
4. Orta çətinliyi olan vəzifələrə üstünlük vermək;

Müzakirə prosesində eksperimentlərə uyğun olaraq iştirakçılara uğur motivasiyasına cavab verən amillər təhlil olunur. İştirakçılar tərəfindən uğur motivasiyasının formalaşmasında iştirak edən müxtəlif komponentlərlə bağlı anlayışlar izah edilir. Özünüreallaşdırmaya yardım edən daxili amillər müəyyənləşdirilir.

Peşəkar (karyera) konsultasiyası

(Təhsil psixoloqları ilə konsultativ iş təcrübəsindən)

Müasir təhsilə psixoloji məzmunlu ideyaların tətbiq edilməsi yalnız praktik psixoloqların bu ideyaların həyata keçirilməsinə hazırlıqlarını deyil, həmçinin onların öz fəaliyyətlərini özünüdərk modeli əsasında tənzimləmələrini tələb edir. Yalnız bu halda yeni təlim texnologiyalarını tətbiq etmək və pedaqoji proses vasitəsilə bütün kliyentləri bir məqsəd ətrafında birləşdirmək olar. Birgə fəaliyyət şəraitində məktəb psixoloqu özünü peşəkar kimi dərk etmək üçün, ilk növbədə, psixoloji modelə tanış olmalıdır.

Psixoloqun peşəkar fəaliyyət modeli

Psixoloqun Mən-konsepsiyası		
Mən - anlayış kimi	Mən - münasibət	
Verbal və qeyri-verbal ünsiyyət	Rol-davranış	Özünüdərk və refleksiya
Şagird, müəllim və rəhbərliyin fikirləri və qiymətləndirmələri / əks-əlaqə	Çətinliklərin aradan qaldırılmasının üsulları və fəaliyyətin nəticələri	

Cədvəl 1.1. Təhsil psixoloqunun “Mən- konsepsiyası”nın modeli

Model, obyekt və hadisələr, cisim və anlayışların hansı məzmun və hansı formada olmasını təsəvvür etmək üçün istifadə olunan simvolik quruluşdur. Burada simvolika kimi xətlər, həndəsi formalar, fikir və ifadələrdən istifadə olunur. Modelin hissələri bir-biri ilə qarşılıqlı əlaqədə olub konseptual məzmun yaradır (Cədvəl 1.1).

Məktəb psixoloqlarının peşə özünüdərk etmə ilə bağlı model yaratmaqları üçün onların tələbat və maraqlarından başlayaraq meyil, dəyər-motivasiya, peşə səriştəsi, peşə üçün vacib olan vərdiş və bacarıqlar, peşə etikası, bilik sahələri və s. əhatə edən sistem qurmaq

lazım gəlir. Hazırda təhsil sistemində fəaliyyət göstərən praktik psixoloqların peşə özünüdərkinin quruluşunu təsvir etməkdən ötrü müxtəlif modellər təklif edə bilərik. Həmin modellərin quruluşu peşə özünüdərkini formalaşması üçün mühüm olan komponentləri həm inkişaf, həm forma, həm də məzmun baxımından aydınlaşdırmağa imkan verir. Onlardan üç modeli ayırd edək:

- 1. Peşəkar psixoloji inkişaf modeli** - peşə özünüdərkinin ontogenezini ifadə edən və hər bir yaşda özünüdərkətmənin inkişaf mərhələləri üzrə daha fəal şəxsiyyət göstəricilərini ifadə edən model;
- 2. Refleksiv-adaptiv (peşəkar uyğunlaşma) model** - psixoloqun özünü peşəyə uyğunlaşdırması, adaptasiya və özünü tənqiz etməsini tələb edən peşəkarlıq modeli. Bu modeldə psixoloqun fərdi-psixoloji xüsusiyyətləri, imkan və qabiliyyətləri ilə peşə üçün vacib olan keyfiyyətlər ifadə olunur.

Müasir məktəbin artan tələbləri ixtisas təhsili dövründə formalaşmış peşəkar bilik, bacarıq, vərdiş və peşə səriştələri ilə ziddiyyət təşkil etməyə başlayıb. Rəhbərlik və peşəkar cəmiyyətin tələblərinə uyğunlaşma zərurəti psixoloqda yaranmış fərdi həyat və ünsiyyət tərzini, peşəkar biliklər, şəxsi üslub və texnikalarla ziddiyyət təşkil etməyə başladığıda o, özünü inkişafa meyillənir. Bu zaman psixoloq fərdi xüsusiyyətləri və imkanlarını peşəkar mühitin tələblərinə uyğunlaşdırır və keçmiş nailiyyətlər, stereotiplər və şəxsi təcrübənin mövcud qanunlara uyğunlaşdırılması hesabına baş verir. Bütün bunlar fəallıq, peşəkar inkişaf, yeniliklərin qəbul olunma səviyyəsinin artırılması, sınılanları istiqamətləndirmək üçün şəxsi mövqedən yararlanmaya gətirib çıxarır.

Psixoloq özünün fərdi xüsusiyyətləri, koqnitiv üslubu, davranış tərzini və s. uyğun gələn əlverişli model axtarmalı olur. Belə uyğunlaşdırılmış model onun peşə fəaliyyətini düzgün istiqamətləndirir və ümumi həyat strategiyası üçün nəzərdə tutulmuş planların reallaşdırılmasına imkan verir. Burada xaricə refleksiya fəallaşır. Özünü inkişaf prosesi bu tələblərə uyğunlaşaraq bir sıra sahələrdə özünü inkişaf etdirməli olur (Şəkil 1.9);

3. Peşəkar özünüdərk modeli - məktəb psixoloqlarında peşəkar özünüdərkətmə bir neçə komponentin qarşılıqlı əlaqəsində baş verir: özünü müəyyənləşdirmə, özünü təkmilləşdirmə və özünü reallaşdırma. Bunlara nail olmaq üçün psixoloq peşəkar fəaliyyətin müxtəlif sahələrində özünü təsdiq etməli olur:

Özünü müəyyənləşdirmə. Özünü müəyyənləşdirmə və özünü peşəkar kimi dərk etmə arasında sıx əlaqə vardır. Məsələ bundadır ki, məktəb psixoloqunun peşə fəaliyyəti aktivdir: ibtidai sinif şagirdlərinin diaqnozlaşdırılması, adaptasiyası və təlim çətinliklərinin aradan qaldırılması, yeniyetmələrin böhranlı vəziyyətdən çıxarılması, böyük məktəblilərin peşəyə düzgün istiqamətləndirilməsi, müəllimlərdəki emosional gərginliklərin korreksiyası və onlarla bu kimi digər işlərin həyata keçirilməsi psixoloqdan daim fəallıq tələb edir;

Özünü təkmilləşdirmə - fəaliyyətin şüurlu tənzimlənməsi, iradilik, məzmunu uyğunluq və elmi tələblərə yaxınlıq baxımından bu gün olduğundan daha irəlidə olmaq, iş prosesində daha yüksək nəticələr əldə etmək, iş ustalığı və peşəkarlığını artırmaq və

peşəkar şəxsiyyət üçün əhəmiyyətli keyfiyyətlərə yiyələnməkdir. Bu pozitiv dəyişikliklər psixoloqu “Mən-ideal”a yaxınlaşmaq və şəxsi inkişaf ənənəsini həyata keçirmək məqsədilə özü üzərində müntəzəm özünüinkişaf işi aparmaqdır. Mürəkkəb quruluşlu bu proses psixoloqun kiminsə tələb və tapşırıqları deyil, həmçinin şəxsi istəyi sayəsində baş verir. Psixoloqun özünü təkmilləşdirmə prosesi aşağıdakı mərhələlərdən keçir:

- Fəaliyyət və ünsiyyətin təhlili zamanı şəxsiyyətin güclü və zəif tərəfləri haqqında təsəvvürlər aydınlaşır və özünüqəbuletmə mexanizmi işə düşür;
- “İdeal-Mən” obrazının formalaşması özünü proqnozlaşdırma mexanizmlərinin işə salınması yolu ilə həyata keçirilir;
- Özünüinkişaf proqramının formalaşdırılması psixoloqun özünütəkmilləşdirmə hərəkətlərinin ardıcılığı ilə müəyyən olunur, bu halda sərf ediləcək zaman və şərtlər dəqiqləşdirilir və özünütəhsil yolları və nəticələri proqnozlaşdırılır;
- Həyata keçirilmiş işə nəzarət olunması, qiymətləndirilməsi və öz üzərində peşəkar inkişaf sahəsində aparılacaq sonrakı işə müəyyən düzəlişlərin daxil edilməsi baş verir.

Özünüreallaşdırma. Bu qeyd edildiyi kimi, praktik psixoloqun öz peşəkarlığı haqqındakı biliklərə uyğun olaraq fəaliyyət göstərə bilməsi, eləcə də bu fəaliyyətin təhsil subyektləri tərəfindən təqdir olunmasıdır. Praktik psixoloqun özünü reallaşdırması, daha dəqiq desək, onun “Mən” və “İdeal-Mən”i arasındakı razılaşmadır. Məhz bu mənlərin qarşılıqlı razılaşması səviyyəsində özünüaktuallaşdırma baş verir. Özünüyaratma səviyyəsində olduğuna görə həmin səviyyədəki “İdeal-Mən”, həm də “Yaradıcı-Mən” kimi qəbul olunur. Bu mərhələdə psixoloqun, ümumilikdə, həyat fəlsəfəsi formalaşır və həyatın mənası və özünün ictimai dəyəri dərk edilir. Özünün məktəbdəki funksiyasını dərk edir və özünü peşəkar fəaliyyətdə reallaşdırmağa müvəffəq olur. Psixoloq özünün peşəkar inkişafının düzgün getdiyinə əmin olaraq bu yolda ona mane olan çətinliklərə qalib gəlir. Bununla da “Yaradıcı-Mən”i reallaşdırma tələbatını ödəyə bilir.

Psixoloqun özünü peşəyə uyğunlaşdırması özünü həmkarları ilə (psixoloq və müəllimlər) müqayisə yolu ilə də baş verir. Özünüifadə - özü haqqındakı biliklərin uyğunlaşdırılması və “Peşəkar-Mən” sistemində yaranan özünəəminlik sayəsində baş verir. Psixoloq artıq özünün işlədiyi sahə üçün hazır təcrübəyə malik olduğunu düşünür, qərar qəbul edir, hərəkətə başlayır və nəzərdə tutduğu işləri əminliklə reallaşdırır.

Multikulturalit konsultasiya

Multikulturalizm - çox mədənilik və bir çox fərqli mədəniyyətin bir arada yaşadığı cəmiyyəti təyin edən sözdür. O, ayrıca götürülmüş ölkədə, bütövlükdə, dünyada müxtəlif millətlər və məzhəblərə məxsus insanların mədəni müxtəlifliklərinin qorunması, inkişafı və harmonizasiyası azsaylı xalqlar və dövlətlərin milli mədəniyyətinə inteqrasiyasına yönəldilmişdir. Humanist və demokratik nəzəriyyə, yaxud ideologiya olaraq multikulturalizm tolerantlığın təcəssümüdür. Onsuz humanizm, yüksək fərdi və beynəlxalq münasibətlər mədəniyyəti, insanlar arasında qarşılıqlı anlaşma, qarşılıqlı zənginləşmə, dostluq və əməkdaşlıq mümkün deyil. Multikulturalizmin özünün nəzəri əsasını liberalizm,

xüsusən də liberalizmin azadlıq, bərabərlik və qardaşlıq kimi dəyərləri təşkil edir. Bu səbəbdən də multikultural cəmiyyətdə nəinki sosial ədalətsizliyin aradan qaldırılmasına nail olunması mümkündür, həm də burda irqçiliklə bağlı ədalətsizliyə qətiyyənlə yol verilmir. Bəs konsultativ psixologiyada bu anlayış hansı mənə daşıyır və bu əsasda aparılan işlərin məzmununa nələr daxildir?

Hazırda bütün bu məsələlər psixoeekologiyanın predmetində ümumiləşdirilərək tədqiq edilir, yeni yol və istiqamətlər göstərilir. Həmçinin “Bioetika” elmində əsas diqqət mərkəzində saxlanılan bu problem müasir psixologiyayı da öz vəzifələrinə yenidən baxmaq, aparılan tədqiqatları daha çox psixi hadisələr və şəxsiyyətin sosial məzmununun araşdırılması və izahına sövq edir. Bu sahədə psixologiya elmini maraqlandıran məsələlərdən biri də müxtəlif mədəniyyətlərin qovşağında inkişaf edən psixikanın vəziyyətidir. Bu vəziyyətləri bir sıra amillər yaradır. Onlardan ən başlıcası **etnofunksional eyniliklərdir**. İnsanlar özlərinin mədəni mənşəyi və ənənələrindən nə qədər uzaqlaşdırlarsa, o zaman onların psixoloji yardıma o qədər çox ehtiyacları yaranır. Yaxud yaşın müxtəlif mərhələlərində əksər insanların psixoloji dəstəyə ehtiyacı olur.

Müasir sivilizasiya etnomədəni müxtəlifliyi və mozaikliyi ilə xarakterizə olunur. Ona görə də mədəniyyətlərin mənimsənilməsi və onların interiorizasiyası problemə etnofunksional kontekstdən yanaşma zərurəti yaradır. İnsanın psixikasına etnofunksional yanaşma onun etnik şüurunda yaranmış problemlərə aydınlıq gətirir. Bu yanaşma psixologiyanın XX əsrdə əldə etdiyi ən böyük uğurlarından biridir.

İnsanın psixikasına “Etnofunksional yanaşma” ifadəsi etnik xüsusiyyətlərin insan həyatında nə dərəcədə əhəmiyyətli rol oynadığını göstərir. İnsana etnofunksional yanaşmada onun daxili və xarici aləminə zərərli ümumiləşdirmələrə deyil, sosial-mədəni xüsusiyyətlərə baxılır. Bu xüsusiyyətlər mühitin etnik funksiyaya təsiri nöqtəyi-nəzərindən izah edilir. Etnofunksional fərqlərlə bağlı ən aydın təsəvvür isə insanın davranışı yaradır.

Psixologiyada insanın ontogenezdəki psixi inkişafına psixikanın filogenetik mərhələsindəki inkişafın analoji təkrarı kimi baxılır. Bu bərdə S. Xollun maraqlı ideyası vardır: “Uşağın inkişafının bütövlüyü üçün ona öz xalqının “Qədim hisləri və nöqtəyi-nəzəri” ilə yanaşmaq gərəkdir. Azərbaycanda etnopsixologiya tədqiqatçılarından olan R.İ. Əliyev də etibarlı mənbələrə istinad edərək göstərir ki, insanların şüurunu ictimai mühit deyil, daha çox gen müəyyənləşdirir.

A.V. Suxarev, V.V. Timoxin, A.A. Şaporeva K.B. Bulayeva, Q.A. Pavlova və b. etnofunksional proseslərlə bağlı aparılan tədqiqatları təhlil edərək maraqlı nəticəyə gəlmişlər. Məsələn, K.B. Bulayeva və Q.A. Pavlova Qafqazın yerli xalqlarının psixomotor, sensomotor, dayaq hərəkət, sinir prosesləri və intellektual fəallığı tədqiq edərək onun tipologiyasını araşdırmışlar. Aydın olmuşdur ki, bu xalqların digər sosial mühit və normalara adaptasiyasında özünəməxsus cəhətlər vardır: “Adaptasiyanın öyrənilməsini yalnız ali sinir sisteminin fəaliyyəti və psixikanın xassələrinin qanunauyğun əlaqəsindən asılı olan izahedilməz dərin genetik və mühit mexanizmləri ilə məhdudlaşdırmaq olmaz. Anatomik növ kimi psixoloji növ də ətrafında dəyişən və sərbətsiz ikinci dərəcəli əlamətlər cəmləmiş çox az saylı əsas və dəyişməz xüsusiyyətlərdən ibarətdir. Əsas əlamətlər hər yeni

nəsildə üzə çıxmağa can atır. Psixi orqanizmlər də növün anatomik əlamətləri kimi dəyişməz xüsusiyyətlərə malikdir”.

Maraqlı cəhət budur ki, etnopsixologiyada daha intensiv dəyişmə imkanlarına malik olduğu güman edilən estetik dəyərlərin xarakteri mədəni mühitlə yanaşı, eyni zamanda fərdin intellektual və emosional xüsusiyyətləri ilə bağlıdır. Hislər isə təbii qüvvə olub hələ elmi psixologiyanın ilkin tədqiqatlarında dərin filogenetik kökə malik – “Əcdadların harayı” (Q. Qefdinq) kimi səciyyələndirilirdi. Məsələn, kiçik yaşlarda estetik göstəricilərin harmoniyası, ilk növbədə, arxetipik, stereotipik, heterotipik və neotipik meyarlardan asılı olur. Buraya ətrafdakı insanların münasibətləri, davranışı, şəxsi nümunəsi, sensor mədəniyyəti və s. əlavə edildikdə bütöv bir estetik təsir kompleksi əmələ gəlir, hansı ki, bunu dəyərlər kompleksi də adlandırmaq olar.

Etnofunksional yanaşmada psixikanın normal ontogenezi başa düşülür. Burada filogenezi təkrar edən psixika və münasibətlər sistemini, etnofunksional bütövlüyü qoruyub saxlamağa qadir olan nağıl-mifoloji və dini-etik xüsusiyyətlərin texnogen mədəniyyətlə təbii inteqrasiyalı inkişafı nəzərdə tutulur. Bununla belə hazırda insanın psixikasında daxili və xarici aləmin etnofunksional dezadaptasiyanın mövcudluğunu sübut edən kifayət qədər empirik faktlar toplanmışdır. Xüsusilə XXI yüzillikdə qloballaşmanın dərinləşdiyi və insanların əsrlər boyu yaşadıkları ərazilərdən digər ölkələrə miqrasiyasının artdığı bir şəraitdə bu problemin həlli etnopsixologiya ilə maraqlanan hər bir tədqiqatçını ciddi düşündürməlidir.

Psixi dezadaptasiya psixi dizontogenez törədir. Bu, psixi inkişafın pozulması olub landşaft iqlim, mədəni-psixoloji, xüsusən də, mənəvi-əxlaqi tələblərin kəskin dəyişilməsi səbəbindən yarana bilər. Belə pozulmalar arxegeniya və anarxegeniya ilə də sıx bağlıdır. Arxegeniya - inkişafın bütöv başlanğıcı haqqında ilkin obrazdır. Anarxegeniya - həmin obrazın məkan və zaman bütövlüyünün məzmunu və ardıcılığı ifadə edilməklə insanın etnogenetik inkişafının mənsub olduğu etnosun landşaft-iqlim şəraiti, mədəni-psixoloji xüsusiyyətləri, yaxud etnik sistemə uyğun olaraq təkrarlanmasıdır.

Etnofunksional psixi arxegeniyada insanın ideal obrazı haqqında müəyyən inkişaf sisteminin olması güman edilir. Eksperimental-psixoloji və kliniki-psixoterapevtik tədqiqatlar göstərir ki, psixi və psixoloji dezadaptasiyanın dərinləşməsi, həqiqətən, insanın psixi ontogenezinə bu etnofunksional mərhələnin ardıcılığının pozulması nəticəsində baş verə bilər. Onun öz mühitinə uyğun gələn yeganə yol etnofunksional psixoterapiya vasitəsilə bu pozuntuların psixoloji adaptasiyasının təmin olunmasıdır.

Psixi dezadaptasiyanın müxtəlif tipləri etnofunksional psixi anarxegeniyanın müəyyən tipləri ilə şərtləndirilə bilər. A.V. Suxarev və b. öz tədqiqatlarında müəyyən etmişdir ki, psixi ontogenezin ilkin mərhələlərində də etnofunksional dezadaptasiya qaçılmazdır. Bəzən emosional baxımdan kamilləşməmiş uşağın psixikasına yeni əxlaqi-etik norma və qaydaların təsiri onlarda psixobioloji dezadaptasiyanın yaranmasına səbəb olmaqla müxtəlif onkoloji xəstəliklər formasında özünü göstərir.

Uşağın emosional canlanması isə onun doğulduğu yerin etnofunksional uyğunluğu ilə şərtləndirilir. İnkişafın erkən mərhələsində göstərilən psixoloji-pedaqoji və psixoterapevtik

təsirlər və onların etnofunksional baxımdan razılaşdırılmış məzmunu sonrakı mərhələlərdə emosional və intellektual dezadaptasiyanın qarşısını ala bilər, lakin belə tərbiyəvi təsirlər üçün optimal məzmun və yaş sərhədləri mövcuddur. Məsələn, nağıl-mifoloji mərhələnin etnofunksional psixi inkişafa uyğun gələn ilk uşaqılıq mərhələsinin başlanğıcı 2 yaşdan 5 yaşa qədərdir. İkinci mərhələ 5-8 yaş əhatə edir.

Fərdin doğulduğu və yaşadığı regionla onun istiqaməti və maraqları arasında ziddiyyətlərin olması faktları güzəran psixologiyasında "Mühit məni boğur" deyimi ilə izah edilir. Bu zaman fərd öz ətrafında belə mühitin yaranmasında maraqlı olur. Əksinə, şəxsi mühit və mədəni dəyərlərə etnopsixoloji və etnofunksional bağlılıq olduqda yabancı mədəni normaların mənimsənilməsi və onların interiorizasiyası zamanı etnofunksional sabitlik pozularaq insanın psixikasında münaqişələrin yaranmasına səbəb olur.

Bəzi hallarda maraqlar və etnofunksional quruluş arasında məzmun fərqi olur. Tutaq ki, Bakıda doğulmuş insanın cənubda - Lənkəranda yaşamaq istəyi. Bu halda fərddə etnopsixoloji elementlərlə etnofunksional proseslər arasındakı razılıq yalnız vizual xarakter daşıyır. O, faktiki olaraq hələ bu arzusunu reallaşdırmağa hazır olub-olmaması haqqında heç nə bilmir. Nəticəni orqanizm və şüurun iradi baxımdan idarə edilməsi mümkün olmayan tərəfləri - intuisiya, şüuraltı proseslər, bədənin sinir mərkəzləri, genetik hafizə və digər amillər. "Bu mühit mənlilik deyil" formasında ortaya qoyur. Yaxud bəzən insan doğulduğu yerlə heç bir əlaqəsi olmayan məkanın arzusu ilə yaşayır. Həmin yerə qovuşduqda özündə ruhi-fiziki rahatlıq tapır. Məsələn, uzun müddət mühacirətdə yaşamış insanların övladlarında ata-baba yurdlarını görmədikləri halda da belə bir arzu ola bilər. Bütün bunlar etnopsixologiyada ən çox maraq doğuran və daha çox tədqiqata ehtiyacı olan problemlərdir. Bəs öz mühitini dəyişən insanlarda nələr baş verə bilər? Belə fərdlərin psixi ontogenezinə bu və digər mərhələnin sıxışdırılması zərurəti yaranır. Tərbiyə mühitinin xüsusiyyətlərindən asılı olaraq belə sıxışdırılma inkişafın müxtəlif dövrlərinə təsadüf edə bilər. Nəticədə o özünün malik olduğu bir sıra dəyərlərdən imtina etmək məcburiyyəti ilə üz-üzə qalır. Psixoloqlar sıxışdırılmanın daha çox estetik aləmdə baş verdiyini iddia edirlər. Estetik aləm özünün bir çox marağından yan keçərək inkişafı formal davranış səviyyəsində davam edir. Bu halda emosional-hissi sahəni əmələ gətirənlər kifayət qədər yetkinləşə və sabitləşə bilmir, ciddi təsirlərə qarşı davamsız olmaqla özünün əsas təbiətini asanlıqla büruzə verir. Eyni zamanda əxlaqi təsirlərin mənəviləşməsində də problemlər yaranır. Pozulmanın bu xarakteri intellektə aid edilmir, əksinə, onun dinamik olaraq yüksəlməsi baş verə bilər.

Bu tədqiqatlar arasında, həmçinin A.L. Korjenkonun gənclərin submədəniyyəti və bu dövrdə sosiallaşmanın alternativ formaları istiqamətindəki araşdırmaları da diqqəti cəlb edir. Burada söhbət problemin zərərli tərəflərindən – assosial submədəni eyniləşmədən gedir. Həmin tədqiqatda müxtəlif ailələri narahat edən mühüm psixoloji məsələlərə toxunulur və gənclərin submədəniyyətlərə meyil etmələrini bilavasitə cəmiyyətdə və ailədaxili münasibətlərdəki böhranlar və münaqişələrlə əlaqələndirilir. Belə aydın olur ki, KİV-in təsirinə daha çox məruz qalan gənclər bilavasitə submədəniyyətə meyil edirlər. KİV hansı informasiyaları daha çox yayırsa, o zaman gənclərin həmin sahələrə meyilləri də daha

güclü olur və özlərini həmin mədəniyyət sahəsində təsdiq etməyə səy göstərirlər. Müasir dövrdə cəmiyyət və ailəni narahat edən bir sıra belə submədəni qruplar dini, siyasi, əxlaqi və hüquqi baxımdan dəstəklənməyən, əksinə, sosial normalarla toqquşan sahələrdir.



Tələbələr üçün fəaliyyətlər

1. Dərketmə motivasiyasının inkişafı üzrə təhsilin müxtəlif pillələrindən olan şagirdlər üçün fərdi konsultasiyalara dair mövzular müəyyənləşdirin.
2. İrədi zəifliyi olan şagirdlərin sinifdəki statusunu qaldırmaq üçün sinif rəhbərləri ilə keçirilən konsultasiya prosedurunun gedişini planlaşdırın.
3. Erkən nigaha meyilli yeniyetmə və gənclərin valideynləri ilə həyata keçirilən konsultasiyanın gedişini müəyyənləşdirin.
4. Peşə sahəsini düzgün seçməyən 9 və 10-cu sinif şagirdlərində hansı konsultativ təsirlərlə dəyişmə yaratmağın mümkünlüyünü təyin edin.
5. Nəticələrin qiymətləndirilməsi prosesinin necə qurulması haqqında müzakirə aparın.
6. Fərdi konsultasiyaların təşkili üzrə qrupda rollu oyunlar keçirin.
7. Şagird, müəllim və valideynlərlə təşkil edilən fərdi konsultasiyalar üzrə hər birindən 5 mövzu olmaqla siyahı hazırlayın.
8. Şəxsi inkişafa psixoloji yardım məqsədilə 13-15 yaşlı yeniyetmələrlə keçirilən konsultasiya üçün referat hazırlayın.
9. Emosional çətinlikləri olan şagirdin ailə konsultasiyası üzrə nümunə hazırlayın.
10. Eyni məzmunlu qrupların yaradılması qaydaları əsasında stressə davamsız olan 8-12 yaşlı şagirdlərlə qrup konsultasiyaları üçün 2-3 mövzu üzrə nümunə hazırlayın.
11. Demografik çətinlikləri olan V-VIII şagirdləri ilə qrup konsultasiyalarının prosedurunun müəyyənləşdirin.
12. Koqnitiv sahənin inkişafı və möhkəmləndirilməsi üzrə konsultasiya proqramı hazırlayın.
13. Hissi-emosional sahənin möhkəmləndirilməsi üzrə konsultasiya planı qurun.
14. Kommunikativ mədəniyyətin inkişafı üzrə fərdi konsultasiya prosedurunun planını qurun.
15. Şagirdlərin sosial adaptasiyasının möhkəmləndirilməsi üzrə qrup konsultasiyaları üçün proqram hazırlayın.
16. "Özünügerçəkləşdirmə motivasiyası" üzrə treninq proqramı tərtib edin.
17. Peşəkar (karyera) konsultasiyası üçün proqram tərtib edin.
18. Psixoloqun peşəkar fəaliyyətinin modelini yaradın.



Qiymətləndirmə

Aşağıdakı qiymətləndirmə meyarına əsasən qiymətləndirəcəksiniz:

“Psixoloji konsultasiyanın növləri və təşkili formaları haqqında məlumat verir”.

1. “Emosional yanma” sindromu yaşayan müəllimlərlə fərdi psixoloji konsultasiya proseduru təsvir edin.
2. Təhsil psixoloqunun “Mən-konsepsiyası”nın modelini təsvir edin.
3. Fərdi konsultasiyaların nəticələrinin kliyentlə müzakirəsi üzrə rollu oyunların gedişini izah edin.
4. Fərdi konsultasiyaların istiqamətlərini şaxələndirin.
5. Avtoritar tərbiyə tipli valideynlər üçün ailə konsultasiyası nümunəsi təqdim edin.
6. Demografik çətinlikləri olan şagirdlərlə qrup konsultasiyası təqdim edin.
7. Koqnitiv sahənin inkişafı və möhkəmləndirilməsi üzrə qrup konsultasiya nümunəsini şərh edin.
8. Mərhələlər üzrə hissi-emosional sahənin möhkəmləndirilməsi üzrə fərdi konsultasiyanın təsvirini verin.
9. Kommunikativ mədəniyyətin inkişafı üzrə fərdi konsultasiya proseduru nümayiş etdirin.
10. Sosial iş sahələri üzrə peşəkar (karyera) konsultasiya nümunəsi təqdim edin.
11. Tələbələrin sosial adaptasiyasının möhkəmləndirilməsi üzrə hazırladığınız qrup konsultasiya proqramının təqdimatını edin.
12. Müxtəlif etnik mənşəli müəllimlər və valideynlər üçün konsultasiya nümunəsi təqdim edin.
13. Psixoloqun peşəkar fəaliyyət modelini təqdim edin.

1.5. Konsultant-psixoloqun peşə səriştələrini təsvir edir

1.5.1. Konsultant-psixoloqun peşə səriştələri

Psixoloji konsultasiya ilə bağlı mənbələrdə həm insanın psixoloji problemlərinin mahiyyəti, həm də onların həlli yolları barədə fərqli yanaşmalara rast gəlirik. Ümumi cəhət isə budur ki, konsultantlar kliyentlə, psixoterapevtlər pasiyentlə işləyərkən onların problemlərinin həllində birgə hərəkət edirlər. Kliyentlərə göstərilən təsirin necə izah edilməsindən asılı olmayaraq, aparılan işin səmərəliliyi üzrə aparılan tədqiqatlar isə praktik olaraq aşağıdakıları sübut etmişdir (Zetkin, 1992):

Birinci - səmərəlilik, nə konkret olaraq konsultantın əvvəlki təcrübəsindən, nə də şəxsi keyfiyyətlərindən asılı deyildir. Bu işdə uğur əldə etmək üçün çoxsaylı amillər birləşir.

İkinci - konsultasiya prosesində hər hansı problemin həllində oxşar problemlər mövcuddur:

1. Konsultantla kliyent arasında səmimi əlaqənin yaradılması;
2. Kliyentin problemini digər mütəxəssislə müzakirə etmə qabiliyyətinə əsaslanaraq ilkin mərhələdə gərginliyi azaltmaq;
3. Öz probleminin həllində söylərini artırmaq üçün kliyentin malik olduğu koqnitiv imkanların genişləndirilməsi;
4. Konsultantla ünsiyyətdə qazanılan yeni emosional təcrübə əsasında kliyentin davranışında dəyişikliklərin edilməsi;
5. Konsultantın davranış modelində sosial bacarıqların möhkəmləndirilməsi;
6. İnandırma, təlqinetmə, açıq və ya gizli təsirlər sayəsində kliyentin öz probleminə münasibətinin dəyişdirilməsi;
7. Konsultantın emosional dəstəyi ilə həyata keçirilən bu prosesdə kliyentdə yeni davranış formalarına şüurlu münasibətin yaradılması.

1.5.2. Konsultant psixoloqun peşə bacarıqları

Hazırda dünyada praktik psixoloji xidmətdən yararlanan sahələrin sayı günbəgün artmaqdadır. Buna səbəb psixikanın daha dərinlən öyrənilməsi, davranış, fəaliyyət, ünsiyyət, şəxsiyyət və s. haqqında daha incə dəlillərin əldə edilməsidir. Bu dəlillər insana özünüreallaşdırma yollarını öyrətməklə üzləşdiyi çətinlikləri aradan qaldırmağın mümkünlüyünü sübut edir. Bununla yanaşı, psixoloji xidmətdən yararlananlar arasında çətinlik da vardır. Belə ki, bir tərəfdən insan psixikası ilə məşğul olanların fəaliyyət sahələrinin genişlənməsi və digər tərəfdən, onların xidmət göstərdikləri sahənin (psixikanın) predmetinə və peşə funksiyalarına görə müxtəlif elm sahələri üzrə ixtisaslaşması istifadəçiləri sual qarşısında qoyur.

Səbəblərdən biri və ən əsası psixikanın funksional, ruhi və mental sahələri üzrə fəaliyyət göstərən mütəxəssislərin peşə sərhədlərini aşaraq digər mütəxəssislərin fəaliyyət sahəsinə müdaxilə etmələridir.

Psixikanın elmi-praktik problemləri ilə bir sıra mütəxəssislər - "Psixonevroloq",

“Patopsixoloq”, “Psixiatr”, “Psixoterapevt”, “Praktik psixoloq” və s. məşğul olurlar. Psixikanın tibbi problemləri ilə məşğul olan mütəxəssislərin istinad etdikləri müayinə-müalicə, psixoterapiya metodları, texniki vasitələr, cihaz və avadanlıqlar bir-birinə oxşardır. Ona görə həmin mütəxəssislərin fəaliyyətində də oxşarlıqlar vardır. Kimin hansı problemlə məşğul olmalı olduğunu aydınlaşdırmağın yolu hər bir ixtisas sahəsinin predmetini ayırd etməkdir.

Psixonevroloq, psixiatr, patopsixoloq, neyrocərrah və psixoloqun insana yanaşma və təsir göstərmə mexanizmlərində fərqlər vardır. Məsələn, psixiatr ixtisas baxımından fiziki, fizioloji və sosial-psixoloji təsirlərdən yaranmış problemlərin terapevtik və farmokoloji təsirlərlə həllinə üstünlük verir. O, çox zaman dərman müalicəsi aparır. Nəticədə, əgər problem sosial-psixoloji təsirlərlə bağlıdırsa, onun mənbəyi yox edilməyibsə, yaxud mənbəyə münasibət dəyişməyibsə, o zaman psixoloji problem də həll olunmamış qalır.

Konsultant psixoloqun peşə hazırlığı onun insan psixikası haqqında integrasiyalı biliklərə malik olması ilə müəyyənləşdirilir. Ona görə də belə çoxsahəli xidmət göstərməli olan psixoloq bir sıra bacarıq, səriştə, şəxsi və peşə keyfiyyətlərinə malik olmalı, yaş, pedaqoji, fizioloji, psixoloji və sosial elmlər sahəsindəki biliklərdən yararlanmalıdır. Əvvəlcə psixoloqun ümumi bacarıqlarını nəzərdən keçirək (Sxem 1.6):



Sxem 1.6. Psixoloqunun ümumi bacarıqları

- Psixoloq, ilk növbədə, iş prosesi üçün vacib olan informasiyaların axtarılması, seçilməsi və tətbiqi üzrə qnostik bacarıqlara malik olmalıdır;
- Bundan sonra şəxsi fəaliyyəti nizamlamaq, məqsəd qoymaq və planlaşdırmaq üçün layihələndirmə bacarıqları gəlir;
- Fəaliyyət vasitələri və texnologiyaların seçilməsinə kömək edən konstruktiv

bacarıqlar da psixoloqun fəaliyyəti üçün vacibdir;

- Təşkilati bacarıqlar diaqnostika, konsultasiya və korreksiya işi üçün şərait yaratmaq, stimullaşdırmaq və həyata keçirmək baxımından əhəmiyyətlidir;
- İstifadəçinin hərəkətlərini təhlil etmək, qavramaq və dəyərləndirmək üçün psixoloq qiymətləndirmə bacarığından yararlanır;
- Şəxsiyyət, ünsiyyət və fəaliyyəti təhlil etmək lazım gəldikdə psixoloq refleksivlik bacarığından istifadə edir. Bu bacarıqların bir-biri ilə qarşılıqlı əlaqədə olub psixoloji xidmətin keyfiyyətli qurulması üçün mühüm amillərdəndir.

Bu bacarıqların özü də bir çox bacarığa bölünür. Həmin bacarıqlara daha geniş planda baxa bilərik:

- **Metodoloji, analitik, tətbiqi və mədəni bacarıqlar:** cəmiyyətin qanunları, insan azadlığı, dəyərlərə hörmət etmək, müxtəlif sosial rollara yiyələnmək, cəmiyyətin və fərdlərin həyatında elm, din, inanclar, adət-ənənə və normaların rolunu qəbul etmək və nəzərə almaq, şəxsiyyəti mikromühitdə öyrənmək, psixoloji diaqnoz qoymaq və onun konkret həyati situasiyalarını təhlil etmək, üzləşə biləcək həyati böhranları proqnozlaşdıraraq xəbərdarlıq etmək, ona canıyananlıq göstərmək, hərəkətə və yaradıcılığa sövq etmək, ünsiyyətə yönəltmək;
- **Məntiq – dərkətmə bacarığı:** buraya məntiq, problemə metodoloji yanaşma, peşə oriyentasiyası və peşə fəaliyyəti də daxil olmaqla koqnitiv - məqsədqoyma, planlaşdırma, təhlil-tərkib, qərar qəbulu, nəticəyə gəlmə, interpretasiya, refleksiya, özünüistiqamətləndirmə və özünütəyinetmə bacarıqları daxildir;
- **Koqnitiv bacarıqlar:** İKT-dən istifadə etməklə səmərəli fəaliyyət göstərmək, müasir məlumat vasitələri, telekommunikasiya texnologiyalarından peşə fəaliyyətində məqsədəuyğun istifadə, zəruri məlumatların axtarışı, təhlili, seçimi, yeni informasiyanı yaradıcı şəkildə təhlil etmək, şəxsi işdə məlumatların qorunmasını təmin etmək, informasiyaları işləmə, ümumiləşdirmə, saxlama, ötürmə və yüksək səviyyədə nəticə əldə etmə bacarığı;
- **Kommunikativ bacarıqlar:** müxtəlif şəxslərlə işgüzar əlaqələr qurmaq, peşə münasibətlərini müəyyənləşdirmək, spesifik problemləri olan istifadəçilərə fərdi yanaşmaq, rahat və xeyirxah mühit yaratmaq, onların etimadını qazanmaq, başa düşərək problemləri həll etmək, məlumatlandırmaq, dinləmək, özünü təqdim etmək, məktub, sorğu vərəqi və ərizə yazmaq, sual vermək və müzakirə aparmaq;
- **Sosial-əmək bacarıqları:** konkret sosial hadisə və proseslər, peşə sahəsindəki hüquq və vəzifələri bilmək, əmək bazarındakı situasiyaları araşdırmaq, şəxsi və ictimai maraqdan çıxış etmək, əmək və vətəndaşlıq münasibətlərində etik normaları rəhbər tutma bacarığına yiyələnmək;

➤ **Özünü təkmilləşdirmə bacarığı:** fiziki, mənəvi, intellektual özünü inkişaf, emosional özünü tənzimləmə və özünü idarə, şəxsi maraqlar və imkanlar çərçivəsində fəaliyyət üsullarına yiyələnmək, özünü dərk etmə və müasir insan üçün zəruri olan şəxsi keyfiyyətlərin inkişafına nail olmaq, psixoloji savadlılığı artırmaq, davranış, düşünmə mədəniyyətinə yiyələnmək, şəxsi gigiyena qaydalarına əməl etmək, sağlamlığın qayğısına qalmaq və ekoloji mədəniyyətə sahib olmaq (Şəkil 1.4);



Şəkil 1.4. Özünü təkmilləşdirmənin obrazlı təsviri

- **Özünü nizamlama bacarığı:** hər hansı situasiyada şəxsi emosiyalar və əhval-ruhiyyəni idarə etmək, nizamlamaq, özünə tələbkar yanaşmaq, tənqiddə qarşı dözümlü olmaq, nəticə çıxarmaq, gərgin əsəb-psixi yüklənməyə qarşı səbirli olmaq, istifadəçinin maraqlarına görə şəxsi maraqlardan imtina etmək və yaranmış psixoloji gərginliyin aradan qaldırılmasına nail olmaq;
- **Pedaqoji bacarıqlar:** İnsanlara kömək etmək və tətbiqi bacarıqlar öyrətmək, şəxsiyyətin imkan və potensialını söyləmək, müsbət tərəfləri izah etmək, özünü yardımın təşkili yolları və sosial həyatı bacarıqları öyrətmək, psixoloji texnikaların (nitq, səs, jest və natiqlik məharəti) köməyi ilə fərd və qruplara təsir göstərmək, psixoloji biliklərlə məlumatlandırmaq və materialları aydın, məntiqi, ifadəli və obrazlı çatdırmaq.

Bu bacarıqlar bir neçə (reproduktiv, adaptiv və lokal-modelləşmiş) olur.

1.5.3. Konsultant-psixoloqun səriştələri

Səriştələr yuxarıda bəhs etdiyimiz bacarıqlar əsasında formalaşır. Bir çox bacarıq sintez yaradaraq səriştəyə çevrilir. Ona görə də məktəb psixoloqu özünün peşə səriştələrini artırmaqdan ötrü daim peşə bacarıqlarını möhkəmləndirməli, inkişaf etdirməli və yeni bacarıqların yaranmasına səy göstərməlidir.

Təhsil sistemində “Səriştə” və “Səriştəlilik” anlayışları müxtəlif mənələrdə işlədilir. **Səriştə** - məqsədə nail olmaq üçün mütəxəssisin vəzifə və fəaliyyətlərinə aid bilik və bacarıqlardır. Bu, psixoloqun zehni fəaliyyəti, şəxsi keyfiyyətləri, motivasiyası, dəyərləri, oriyentasiyası, koqnitiv və kommunikativ qabiliyyətləri, vərdiş və bacarıqları, eləcə də bir çox digər keyfiyyəti əhatə edən mürəkkəb və çoxşaxəli anlayışdır. “Səriştə” və “Səriştəlilik” anlayışları “Peşəkarlıq”, “Pedaqoji-psixoloji mədəniyyət”, “Pedaqoji savadlılıq”, “Kommunikativlik” və “Paradiqmal”lıqda sinonim kimi də işlədilir.

2006-cı ildə Avropa Şurası tərəfindən müasir insanın vacib olan əsas səriştələri (kompetensiya və metakompetensiyalar) müəyyənləşdirilib. Metakompetensiyalara əsas

kompetensiyalar daxildir. Əsas kompetensiyalara şəxsiyyətə inkişaf etmək və həyatda səmərəli fəaliyyət göstərmək üçün vacib olan yüksək səviyyəli bilik, bacarıq və vərdişlər aiddir.

Psixoloji səriştə məktəb psixoloqunun öz peşəsi üzrə keyfiyyətli və məhsuldar fəaliyyət göstərməsi üçün onun peşə hazırlığına qoyulan tələblər toplusu və öz fəaliyyətini yüksək səviyyədə həyata keçirməkdən ötrü bir sıra şəxsi keyfiyyətlərini iş prosesinə sintezləşdirərək tətbiq etməsidir (Düstur 1.1).

Həyatda vacib olan yüksək səviyyədə biliklər + bacarıqlar + dəyərlər + keyfiyyətlər +
+ vərdişlər = səriştələr

Düstur 1.1. Əsas səriştələrin yaranma mexanizmi

Səriştəlilik psixoloqun praktik sahədə müvafiq səriştələr əlverişli bilik, bacarıq və vərdişlərə yiyələnməsi, fəaliyyət göstərdiyi məktəbdə psixoloji xidmətə şəxsi münasibəti, onu bilməsi və keyfiyyətlə həyata keçirməsi bacarığıdır. Psixoloqun səriştəliliyi hələ onun təhsil aldığı illərdə və bir çox dəyərli sosial-peşə keyfiyyəti qismində formalaşır. Məhz bu keyfiyyətlərin köməyiylə o, insanlarla başqalarından fərqli olaraq daha asanlıqla və əminliklə qarşılıqlı münasibətlər qurmaq və onların psixoloji problemlərini müvəffəqiyyətlə həll etməyə nail olur.

Psixoloqun peşə səriştəliliyi onun şəxsi keyfiyyətləri əsasında, təhsil, özünütəhsil, özünütərbiyə, iş təcrübəsi, başqalarının təcrübəsi ilə tanışlıq, mütaliə və öyrənmə yolu ilə formalaşır. Bu proses mütəxəssisdən yaradıcılıq tələb edən məsələdir. Səriştəlilik onun ünsiyyət və fəaliyyəti, davranışı, hərəkətləri, təsir və təlqin prosesində özünü göstərir. Eyni zamanda peşə fəaliyyətində psixoloqun özünü reallaşdırması, iş üsullarını mənimsəməsi və peşəkarlıq baxımından daim yüksəlmək və inkişaf etməyə hazır olması da onun səriştəliliyi kimi başa düşülür.

Psixoloq özünün səriştələrini artırmaq üçün daim öz üzərində çalışmalı, əmək bölgüsünü təşkil etməyi bacarmalı, işini gərginlik olmadan, yorulmadan, səmərəli şəkildə başa vurmağa nail olmalıdır.

Texnologiyaların dəyişildiyi, iqtisadiyyatın liberallaşdırıldığı və ictimai münasibətlərin dinamik inkişaf etdirildiyi hazırki şəraitdə özünü müvəffəqiyyətlə realizə etmək üçün psixoloq aşağıdakı əsas səriştələrə malik olmalıdır:

- 1. Fəaliyyəti modelləşdirmə səriştəsi:** qarşılıqlı vəziyyəti təhlil etmək, şəxsi məqsədləri müəyyənləşdirmək və ona çatma yollarını görə bilmək. Şəxsi fəaliyyəti planlaşdırmaq, proseduru müəyyənləşdirmək, fərziyyələr və nəticələri proqnozlaşdırmaq. Bu səriştə psixoloqa problemi müəyyənləşdirə bilmə, düzgün qərar qəbul etmə, məsuliyyəti öz üzərinə götürmə və öz məqsədlərini həyata keçirmə imkanı verir;
- 2. Psixotexnoloji səriştə** - diaqnostik və korreksiyaedici materiallar üzrə təlimat, qayda və izahları başa düşmək, mənimsəmək, həyata keçirmək, texnologiyanı düzgün seçmək və lazım gəldikdə yenidən bərpa etmək;

- 3. Tənqidilik və özünütəhsil səriştəsi:** qarşıya qoyulmuş vəzifələrin həlli üçün bilik və bacarıqlardakı çatışmazlıqları aşkara çıxarmaq, məhsuldar və səmərəli fəaliyyət üçün yeni vərdiş və bacarıqları mənimsəməkdən ötrü müxtəlif vasitələrdən yararlanaraq zəruri olan məlumatları əldə etmək, bilik və təcrübəni genişləndirmək;
- 4. İnformasiyalardan yararlanma səriştəsi:** fəaliyyət üçün zəruri olan məlumatları sistemləşdirmək, həll ediləcək problem baxımından lazım gələnləri seçmək, tələblərə uyğun tərtib edərək istifadə üçün yararlı hala gətirmək, tətbiq etmək və nəticələrin korrelyasiyasını aparmaq;
- 5. İctimai-fəallıq səriştəsi:** problemlərin həllində digər insanlar və ictimai institutların resurslarından istifadə etmək, şəxsi istəkləri digər insanlar və qrupların maraqları ilə uzlaşdırmaq, komandada işləyərkən digər üzvlərlə məhsuldar qarşılıqlı əlaqələr qurmaq və komandanın səmərəli işləməsinə mane olan ziddiyyətləri aradan qaldırmaq;
- 6. Kommunikativlik səriştəsi:** məqsədə çatmaq üçün kommunikasiyanın nailiyyətlərindən səmərəli istifadə etmək, kütləvi çıxışlar, müzakirə və dialoqlarda şəxsi mövqenin qorunub saxlanması ilə insanların dəyərləri (dini, etnik, peşə, şəxsi və s.) və mövqe müxtəlifliyinə hörmətlə yanaşmaq (Şəkil 1.5).



Şəkil 1.5. Kommunikativlikdə təqdimatın üstün rolu



Tələbələr üçün fəaliyyətlər

1. Konsultant-psixoloqun konkret peşə səriştələri və onların tətbiq edildiyi situasiyalar üzrə əlaqələndirmə aparın.
2. Konsultant-psixoloqun peşə bacarıqları və şəxsi bacarıqlar arasında paralellik apararaq zəif tərəflərin inkişaf etdirilməsi üçün özünütəhsil proqramı hazırlayın.
3. Psixoloqun ümumi bacarıqlarını konkret praktik təcrübə ilə əlaqələndirin.
4. Məntiq-dərketmə və koqnitiv bacarıqlarla bağlı rollu oyunlar keçirin.
5. Metodoloji, analitik, tətbiqi və mədəni bacarıqların mahiyyəti üzrə müzakirələr keçirin.
6. Məntiq-dərketmə və koqnitiv bacarıqlarla bağlı rollu oyunlar keçirin.
7. Xəyali kliyent üçün hər hansı problem yaradaraq ona köməklik göstərmək üçün şəxsi kommunikativ bacarıqlarınızı sınaqdan keçirin.
8. Təhsil prosesində aparılmalı olan hər hansı bir konsultasiya mövzusunun seçərək (dərketmə çətinliyi, emosional problem, davranış pozuntusu və s.) bu sahədəki pedaqoji bacarıqlarınızı sınaqdan keçirin.
9. Konsultant-psixoloq üçün səciyyəvi olan səriştələrdən hansıların sizdə daha üstün olduğunu müəyyənləşdirərək şəxsi konsultant portretinizi yaradın.
10. Psixotexnoloji səriştələrin rolunu konkret mövzularla əlaqələndirin.
11. Malik olduğunuz tənqidilik səriştələrinizin əhəmiyyətini konkret mövzu ilə əlaqələndirin.
12. İnformasiyalardan yararlanma səriştəsinin praktik əhəmiyyətini mövzular üzrə əsaslandırın.
13. İctimai-fəallıq səriştəsi üzrə vacib olan keyfiyyətləri şaxələndirin.
14. Kommunikativlik səriştələrinin təqdimatı üçün psixodrama ssenariləri hazırlayın.



Qiymətləndirmə

Aşağıdakı qiymətləndirmə meyarına əsasən qiymətləndirəcəksiniz:

“Konsultant-psixoloqun peşə səriştələrini təsvir edir”

1. Konsultant-psixoloqun peşə səriştələrini şərh edir.
2. Konsultant psixoloqun peşə bacarıqlarını şaxələndirir.
3. Psixoloqun ümumi bacarıqlarını sxemləşdirir.
4. Kommunikativ bacarıqlar üzrə xəyali kliyent üzərində konsultasiya təcrübəsi aparın.
5. Utancaqlıq kompleksi olan böyük yeniyetmə ilə keçirilən konsultasiya prosesində kommunikativ səriştələri nümayiş etdirin.
6. Konsultantın özününizamlama bacarığı ilə özünün şəxsi keyfiyyətlərini müqayisə edin.
7. Verilmiş yaş qrupundan olan kliyentin problemini həll etmək üçün konsultasiya keçirərək pedaqoji bacarıqlar nümayiş edin.
8. Verilmiş problem əsasında konsultant-psixoloqa xas olan səriştələr sırasından problem üçün daha aktual olanları ayırd edin.
9. Verilmiş problemin konsultasiyasında kliyentin fəaliyyətini necə təşkil edəcəyini modelləşdirin.
10. Konkret mövzu əsasında internet axtarışı üzrə psixotexnoloji səriştə nümayiş etdirin.
11. Özünütəhsil səriştələri üzrə təqdimatlar edin.
12. İnformasiyalardan yararlanma səriştəsi üzrə praktik təcrübə nümayiş edin.
13. İctimai-fəallıq səriştəsi üzrə vacib olan keyfiyyətləri sadalayın və nümayiş etdirin.

TƏLİM NƏTİCƏSİ 2

KONSULTASIYANI TƏŞKİL ETMƏK

2.1. Psixoloji konsultasiyanın həyata keçirilməsində ümumi qaydaları izah edir

2.1.1. Ümumi qaydalar

Psixoloji konsultasiya prosesi - psixika və şəxsiyyətdə əmələ gələn ləngimə, yayınma və pozuntuların kliyentin özünün psixoloji biliklərinin artırılması yolu ilə aradan qaldırılmasına yönəldilmiş texnika, qayda, vasitə və metodların məcmusudur. Psixoloji konsultasiya praktik psixoloji xidmətin bir hissəsi olmaqla bu sahənin metodoloji bazası üzərində qurulmuş təcrübəyə əsaslanır. O həm də özünün ayrıca nəzəri əsaslarına malikdir. Buna görə psixoloji konsultasiyanın elmi-praktik quruluşu konsultasiyaların təşkili üzrə aparılmış tədqiqatlar əsasında belə izah edilir.

Psixoloji konsultasiyadan fərqli olaraq psixoterapiyada əsas diqqət istifadəçinin resurslarını müəyyən edərək şəxsiyyətin dəyişməsinə mərkəzlənir. Bu proses dərin psixoloji parçalanmalar, eləcə də qurulmalarla nəticələnə bilər. İstifadəçinin şüuraltı sahəsinə nüfuz edən psixoterapevt onu idarə etmək və istiqamətləndirməyə qadirdir. Konsultant isə konsultasiya apardığı istifadəçinin reallığa daha çox yaxın olması və özününizamlama və özünü-tənqid etməyə səy göstərməsinə çalışır. Konsultasiya prosedurunun gedişi boyu hər iki tərəf fəal olur, qarşılıqlı fikir mübadiləsi aparılır və ortaq yollar tapılır. Bir sözlə, keyfiyyətli, səmərəli, məqsədəyönəlmiş, metodologiyası olan, eləcə də proseduru düzgün qurulan psixoloji konsultasiya kliyentdə konstruktiv dəyişmələr yaratmağa qadirdir. Ona görə də psixoloji konsultasiyada əsas diqqət istifadəçinin məlumatlandırılması və problemin izah olunmasına yönəldilir. Psixoloji konsultasiya rəasional qaydada qurulan dərin təhlil və istifadəçinin şəxsiyyətinə fərdi yanaşma tələb edən prosedurdur. Bu prosedurda istifadəçi sağlam düşüncəli, fəaliyyət göstərən, güclü, öz problemlərini həll etməyə qadir olan və qarşısına məqsəd qoyaraq onu həll etməyə səy göstərən insandır. Psixoloq isə istifadəçinin üzləşdiyi problemləli situasiyada həll etmək istədiyi problemə yeni nöqtəyi-nəzərdən, bilik, bacarıq və təcrübəsindən çıxış edərək onun həyatındakı aktual problemlərini həll etmək üçün fikirlərini bölüşür, daha münasib və əlverişli variantlar, nümunələr və yollar təklif edir. Konsultasiyaların təşkilində bir neçə mühüm tələb gözlənilməlidir. Ona görə də psixoloji konsultasiyaların aparılmasında aşağıdakılar diqqət mərkəzində saxlanılır:

- Kliyentin razı qalması;
- Kliyentin özü ilə bağlı baş verənlərdə daha çox məsuliyyət daşması fikrini qəbul etməsi:
 - Kliyentə özünün həyat çətinliklərinə yan tərəfdən baxa biləcək şərait yaratmaq;
 - Kliyenti davranış və münasibətlərin qeyri-konstruktiv yollarından çəkəndirmək;
 - Yeni emosional və şəxsi təcrübə əldə etməyə imkan verən uyğun hərəkətləri taparaq kliyenti bu hərəkətlərin icrasına alışdırmaq.

Bu vəziyyətdə konsultasiya prosesinə real həyatı təəssürlərə sahib olan, müstəqil seçilən həyat strategiyasının həyata keçirilməsini bacaran və şəxsi tale üçün məsuliyyət daşımağa hazır olan insan kimi yaşamaq üçün göstərilən psixoloji kömək kimi baxılmalıdır.

Psixoloji konsultasiya psixoterapiyadan şərti olaraq ayrılır, çünki konsultasiya zamanı psixoterapevtik metod və texnikalardan tez-tez istifadə edilir. Bununla belə psixoloji konsultasiyanın davranışa təsir imkanlarının daha geniş olduğu da realdır, çünki konsultasiya şüurlu və iradi fəaliyyət imkanları olan şəxslərlə aparılır.

2.1.2. Psixoloq üçün qaydalar

Psixoloji konsultasiya və psixoterapiya mövzusunda elmi ədəbiyyatlarda verilən məlumatlarda bu sahədə geniş fikirlər özünə yer alır. Volberq (Wollberg, 1977) ilkin olaraq bu görüşün gedişini belə açıqlayır:

- Kliyentlə yaxından tanış olmaq;
- Müvafiq məlumatlar əldə etmək: kliniki diaqnoz qoymaq, kliyentin güclü və zəif tərəflərini qiymətləndirmək; problemin etiologiyasını müəyyənləşdirmək; problemin inkişaf dinamikasını qiymətləndirmək (daxili münafişələr və müdafiə mexanizmləri);
- Məlumatlandırmaq;
- Kliyenti anlamaq və ümid vermək üçün fürsət yaratmaq;
- Ona müalicədən yararlanma imkanı vermək;
- Kliyenti konsultasiyada davamlı iştirak etməyə həvəsləndirmək;
- Əlavə diaqnostik qiymətləndirmə barədə onunla razılığa gəlmək;
- Konsultasiya üçün əlverişli texnikalar seçmək;
- Konsultasiyada müvafiq terapiya üsulları seçmək;
- Terapiya ilə əlaqədar praktiki razılaşmalara nail olmaq.

Psixoloji konsultasiyanın səmərəli olması üçün konsultant aşağıdakı qaydalara əməl etməlidir:

1. Konsultant-psixoloq zəruri biliklərə malik olmalı və bir-birilə ziddiyyət təşkil edən (eklektik) nəzəriyyələrə əsaslanaraq özünün konsultativ modelini qurmalıdır;
2. İstifadəçiyə əlverişli mühit yaradılmalıdır;
3. İstifadəçi konsultantın onu düzgün anladığı, onunla həmfikir olduğu, etdiyi etiraflar və söylədiyi fikirlərə görə qınaq obyektı olmayacağı, yaxud bu söhbətlərin gizli qalacağına tam əmin olmalıdır;
4. Psixoloq cəlbəddi, intonasiyalı, sakit, təmkinli nitqə sahib olmalı və onun nitqi istifadəçidə rahatlıq yaratmaqla yanaşı, korreksiyaedici təsir göstərməlidir;
5. Konsultasiya zamanı psixoloq özünü istifadəçidən daha üstün, mükəmməl, ağıllı fərd kimi göstərməməli və onunla bir səviyyəyə enməyə çalışmalıdır. Bundan başqa konsultanta dair bir neçə tələblər də vardır. Həmin vəzifə ilkin konsultasiyada diaqnostik tapşırığın dəqiq verilməsidir. Bu, olduqca mühümdür. Çünki konsultant bu zaman kliyent haqqında düzgün məlumat toplama və onun real vəziyyətini (maddə asılılığı, narkomaniya, alkoqola meyillilik, intihar, zorakılıq, ruhi vəziyyəti) düzgün qiymətləndirmə imkanını əldə edir.

Digər tələb kliyenti bu proseslə maraqlandırmıyır. Təcrübədən də görüldüyü kimi, kliyentin problemlərinə varmadan və onu narahat edən məsələlərə yaxın getmədən söhbət aparmaq maraqsız olacaq (Şəkil 2.1). Bu kimi hallarda kliyent ya konsultantın təcrübəsizliyi, ya da öz vəziyyətinin mürəkkəbliyi/ fərqliliyindən narahat olacaq və iki tərəf arasındakı danışıqlar qarışıq və dumanlı alınacaq.



Şəkil 2.1. Kliyentin maraqsızlıq ifadəsi

Psixoloji konsultasiyaya başlayarkən psixoloq kliyentə onu narahat edən məsələlər haqqında danışmağı təklif edir. Psixoloq onu diqqət və maraqla dinləməlidir. Bu zaman psixoloqun kliyenti dinləmə üslubu aşağıdakı tərzdə ola bilər:

- Bir qədər ona doğru əyilərək danışılanların maraqlı olduğunu bədən dili ilə anlatmaq;
- Aralıq başı tərpedərək kliyentin fikirləri ilə həmfikir olduğunu təsdiqləmək;
- Bəzən "Bəli!", "Haqlısınız!" və "Əlbəttə!" kimi replikalarla onun daha səmimi olması üçün həmrəylik göstərmək;
- Aydınlaşdırıcı suallarla müraciət edərək demək istədiyi fikirləri mərkəzləşdirmək və s..

Kliyentə verilən suallar onu qıcıqlandırmamalı, fikirlərini qarışdırmamalı və müqavimət yaratmamalıdır. Bunun üçün bir neçə tələb ciddi əməl olunmalıdır:

- Anlayışlardan düzgün istifadə etmək və psixoloji dildə aydın, anlaşılıq və məlahətli danışmaq;
- Perenosa yol verməməklə kliyentin diqqətini özünə mərkəzləşdirmək;
- Konsultantın istinad etdiyi psixoloji istiqamət üzrə onun problemini fərdiləşdirmək.

Konsultant kliyenti dinləyərkən təklidə psixanaliz aparmaq, situasiyaları təhlil etmək və kliyentin şəxsiyyətini aydınlaşdırmaqdan ötrü onun söylədiyi tarixləri, adları, hadisələri və iştirakçıları yadda saxlamalı və ya qeyd etməlidir. Əgər söhbət yazılır və çəkiliş aparılırsa, o zaman kliyent gərginlik keçirəcək. Bunların kliyentdən gizli edilməsi isə yolverilməzdir. Əgər yazılış etmək kliyent üçün problem yaratmırsa, o zaman onun razılığı ilə qısa lent yazıları götürmək olar. Eyni zamanda konsultasiyadan sonra səslərin birlikdə dinlənərək təhlil edilməsi məqsədilə də lent yazıları aparıla bilər, lakin bu, kliyentlə psixoloq-konsultant arasında qalır. Belə psixoloji konsultasiya kliyentin etibarını artırır. Hətta psixoloq qeydlərini götürmək üçün belə kliyentdən icazə almalıdır. Problemə aid olmayan sualları ona vermək olmaz.

Vraynd və Diyer isə ilkin konsultasiya prosesinin gedişində istifadə edilən texnikaların

hansı məzmunu yönəldilməli olduğunu aşağıdakı kimi təklif edirlər:

- Müsahibəni başlamaq;
- Kömək istəməyin səbəbini öyrənmək;
- Kliyentin konsultasiyadan gözləntilərini qiymətləndirmək;
- Əvvəlki konsultasiya təcrübəsini qiymətləndirmək;
- Konsultasiyanın mahiyyətini izah etmək;
- Məxfilik haqqında məlumatlandırmaq;
- Konsultasiya üçün mənalı məzmun axtarmaq;
- Kliyentin özünümüşahidə qabiliyyətini qiymətləndirmək;
- Onun hislərini aşkarlamaq və izah etmək;
- Konsultasiyanın quruluşunu yaratmaq;
- Kliyentin konsultasiyada könüllü iştirakına nail olmaq;
- Konkret hədəf təyin etmək;
- Ümumiləşdirmək və qiymətləndirmək;
- Psixoloji ev tapşırıqları vermək;
- Müsahibəni başa çatdırmaq.

Kliyentin etirafları ilə müşayiət olunan ilk tanışlıqdan sonra psixoloji konsultasiya dialoq şəklində davam etdirilir. İlk görüşün nəticəsi olaraq psixoloqda kliyentin problemləri barədə ilk məlumatlar toplanır. Problemin hansı səbəblər və hansı psixoloji təsirlərdən baş verdiyi dəqiqləşdirilir. Növbəti addımların hansı istiqamətdə atılacağı müəyyən edilir. Həlli yolları axtarılır.

Psixoloji konsultasiyaya ehtiyac hiss edən kliyentlərin psixoloji problemləri yalnız xaricdən bir-birinə bənzəyir. Əslində, hər bir fərdin həyatı fərqli olduğu kimi, onun problemlərinin yaranma səbəbləri və nəticələri də fərqlidir. Psixoloji konsultasiya prosedurunda heç bir situasiya təkrarlanmır. Ona görə də peşəkar psixoloq-konsultantın keçirdiyi hər bir konsultasiya təkrarsız və unikaldir. Bu səbəbdən psixoloqlar arasında belə bir fikir yayılıb: “Əgər kliyent konsultantın yanına vaxtından əvvəl gəlibsə, o zaman bu həyəcandır, gecikirsə, o zaman müqavimətdir, vaxtında gəlibsə, o zaman ona bağlılıqdır”.

Hər bir kliyent öz problemlərinin həllində ən yaxşı ekspertdir. Ona görə də konsultasiya prosesinin başlıca vəziyyəti şəxsi problemi həll etmək üçün məsuliyyəti kliyentin özünün üzərinə yükləməkdir. Psixoloq-konsultant kliyentə nəyi necə etməsi ilə bağlı birbaşa məsləhətlər verə bilməz. Konsultasiya alanın şəxsiyyətində inkişaf yaradaraq onun qərarvermə imkanlarını artırmaq lazımdır.



Tələbələr üçün fəaliyyətlər

1. Psixoloji konsultasiyada kliyentlə yaxından tanış olmaq üçün hərəkət planı hazırlayın.
2. “Özünəgüvənsizlik” problemi yaşayan gəncin konsultasiya prosesindən razı qalması üçün mühüm olan şərtləri müəyyənləşdirin.
3. 13-15 yaşlı yeniyetmənin özü ilə bağlı baş verənlərdə daha çox məsuliyyət daşması üçün koqnitiv modeldən istifadə edərək ona təsiretmə yollarını müəyyənləşdirin.
4. Ailə münaqişəsi yaşayan gənc qadınla konsultasiya prosesində ona özünün həyat çətinliklərinə yan tərəfdən baxa bilməsi üçün istifadə edilən modellər seçin.
5. Əmək fəaliyyətində rəhbərliklə münasibətləri gərginləşmiş gənci davranış və münasibətlərin qeyri-konstruktiv yollarından çəkəndirmək üçün konsultasiya planı hazırlayın.
6. Kiçikyaşlı məktəbli üçün yeni emosional və şəxsi təcrübə əldə etməyə imkan verən uyğun hərəkətlərə alışdırmaq üçün vacib olan konsultativ model hazırlayın.
7. Psixoloji konsultasiyanın həyata keçirilməsində psixoloq üçün qoyulmuş qaydaları 3-5 mövzu üzrə təsnifatlaşdırın.
8. Emosional gərginliklər yaşayan kliyentlə psixoloji konsultasiya prosesində onun daxili vəziyyəti barədə məlumat əldə etmək üçün mənbələri müəyyənləşdirin.
9. Rol davranış çətinlikləri olan kliyenti konsultasiyada davamlı iştirak etməyə həvəsləndirmək üçün onu inandırmağın yollarını müəyyənləşdirin.
10. Uğur motivasiyası olmayan yetkin şəxslərlə psixoloji konsultasiyanın gedişində üzləşə biləcəyiniz problemlə situasiyaların həlli yollarını araşdıraraq qarşılıqlı plan qurun.
11. Pedaqoji münaqişə yaşayan müəllimlə psixoloji konsultasiyanın səmərəli olması üçün konsultanta qoyulan 5 mühüm qayda əsasında onun problemini həll etməyə zəmin yaradan sxem qurun.



Qiymətləndirmə

Aşağıdakı qiymətləndirmə meyarına əsasən qiymətləndirəcəksiniz:

“Psixoloji konsultasiyanın həyata keçirilməsində ümumi qaydaları izah edir”.

1. Dərketmə çətinliyi yaşayan kiçikyaşlı məktəblinin müəllimi ilə keçirilən psixoloji konsultasiyada şagirdin probleminin etiologiyasını müəyyənləşdirərək problemin həllinə yardım göstərmə istiqamətində təcrübə nümayiş etdirin.
2. Yaş böhranı yaşayan yeniyetmə ilə psixoloji konsultasiyada onun daxili gərginliklərinin mənbəyini müəyyənləşdirmək üçün təcrübə nümunəsi göstərin.
3. Emosional dayanıqsızlıq problemi yaşayan böyük məktəbli ilə iş zamanı onun güclü və zəif tərəflərini qiymətləndirərək konsultasiya prosesini tənzimləyin.
4. Emosional üzüntü sindromu ilə üzləşmiş müəllimlə psixoloji konsultasiya təşkil edərək onun yaşadığı daxili münaqişələrin həlletmə nümunəsini göstərin.
5. Emosional üzüntü sindromu ilə üzləşmiş müəllimlə psixoloji konsultasiya təşkil edərək onun seçdiyi müdafiə mexanizmlərinin zəiflətmə təcrübəsini nümayiş etdirin.
6. Sınıf yoldaşları ilə münaqişə yaşayan yeniyetməni yeni hərəkətlərə alışdırmaq üçün müvafiq davranış modelləri seçərək tətbiq edin.
7. Verilmiş nümunə əsasında psixoloji konsultasiyanı həyata keçirərkən psixoloq üçün qoyulmuş qaydaları gözləyin.
8. Aqressiv valideynlərlə psixoloji konsultasiyanın gedişində üzləşə biləcəyi problemləli situasiyaların həlletmə planını tərtib edin.
9. Üç fərqli problemlə bağlı psixoloji konsultasiya prosesində situasiyaya uyğun olaraq müvafiq emosional nitq nümayiş etdirin.

2.2. Konsultasiya prosedurunun problemə uyğun müəyyən edir

2.2.1. Psixoloji konsultasiyanın quruluşu

Konsultasiya prosesi aşağıdakı mərhələlərdən ibarətdir:

1. Problemin tədqiqi - bu mərhələdə konsultant kliyentlə əlaqə quraraq qarşılıqlı etimada nail olur: onun çətinliklərindən bəhs edən sözləri diqqətlə dinləyir, qiymətləndirmə və manipulyasiyalara müraciət etmədən maksimum səmimiyyət, mərhəmət və qayğı göstərir. Kliyent yaranan problemləri dərinləndirərək, hiss və ifadələrin məzmununu, qeyri-verbal (jestikulyasiya) davranışları düzəltməyi izləyir (Şəkil 2.2).



Şəkil 2.2. Psixoloji konsultasiya prosesi

2. Problemin iki ölçülü izahı - bu mərhələdə konsultant həm emosional, həm də koqnitiv mənşəyi müəyyən edərək kliyentin problemlərini dəqiq xarakterizə etməyə çalışır. Problemlərin aydınlaşdırılması kliyent və konsultantla bərabər bir anlayışa çatana qədər aparılır. Problemlər müəyyən konsepsiyalarla izah edilir. Onun dəqiq tərifini yaranma səbəblərini başa düşməyə imkan verir. Bəzən onların həlli yolları belə göstərilir. Problemləri müəyyənləşdirərkən çətinlik və qeyri-müəyyənliklər yaranarsa, araşdırma mərhələsinə qayıtmaq lazımdır.

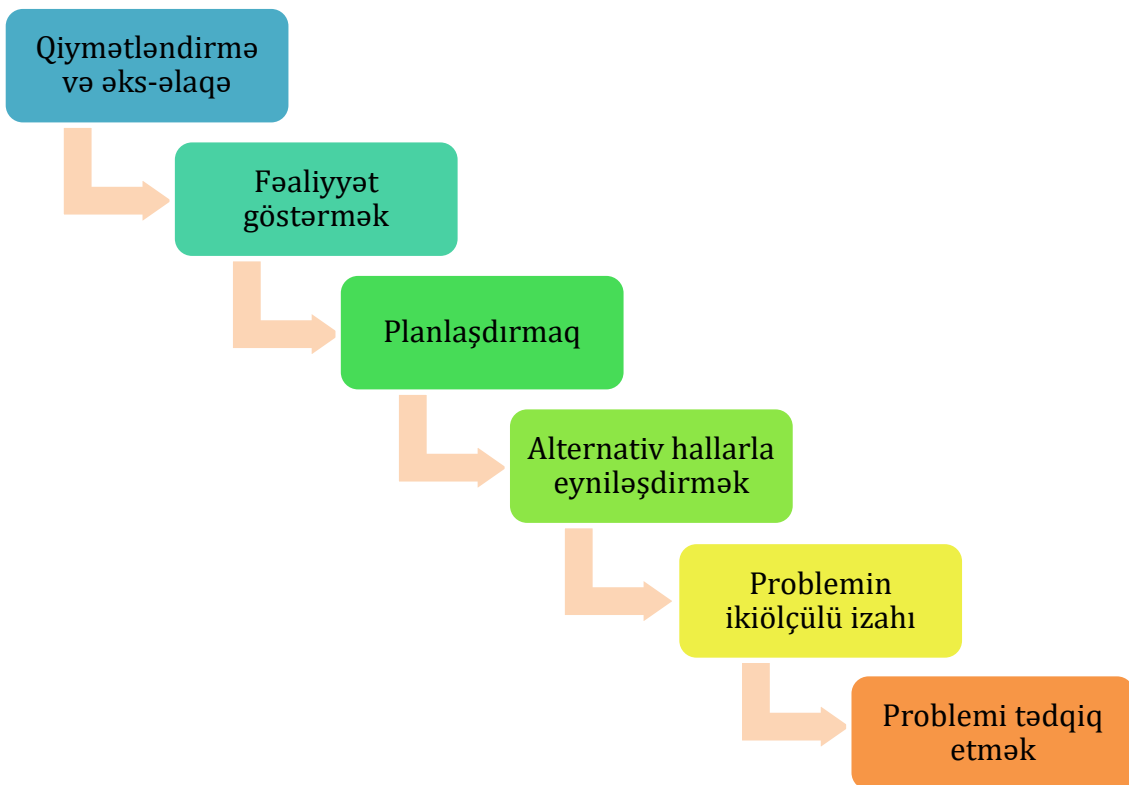
3. Alternativ hallarla eyniləşdirmə - bu mərhələdə problemlərin həlli üçün mümkün alternativlər aydınlaşdırılır. Açıq müzakirə olunur. Açıq suallardan istifadə edərək konsultant kliyenti uyğun və real hesab etdiyi bütün mümkün variantları adlandırmağa sövq edir. Əlavə alternativlərin irəli sürülməsinə yardım göstərir, lakin qərarların qəbulu kliyentin öz ixtiyarına buraxılır. Söhbət əsnasında müqayisəni asanlaşdırmaqdan ötrü yazılı seçim siyahısı da hazırlamaq mümkündür. Kliyentin birbaşa istifadə edə biləcəyi problemin həllinə alternativlər tapılmalıdır.

4. Planlaşdırma - bu mərhələdə seçilmiş həll alternativlərinin tənqidi qiymətləndirilməsi aparılır. Konsultant kliyentə əvvəlki təcrübə və baş vermiş dəyişməyə real hazırlıq baxımından hansı alternativlərin uyğun gəlməsi və daha real olmasını anlamağa kömək edir. Bunu da qeyd etmək lazımdır ki, problemin düzgün həllənmə planının hazırlanması heç də bütövlükdə, kliyentin həyatı problemlərinin kökündən həll olunması kimi başa düşülməməlidir. Bəzi problemlər uzun vaxt aparır. Digərləri yalnız dağıdıcı və nizamsız davranışlarını azaltmaqla qismən həll edilə bilər. Kliyent üçün seçilmiş həll yolunun (rol oyunları, hərəkətlərin məşqləri və s.) problemlərin həllində reallığı yoxlamaqdan ötrü hansı vasitə və üsullarla həyata keçiriləcəyi nəzərə alınmalıdır.

5. Fəaliyyət göstərmək - bu mərhələdə hansısa bir problemin həllətmə planının ardıcıl şəkildə həyata keçirilməsi baş verir. Konsultant kliyentin vəziyyəti, vaxtı və emosional israfını nəzərə alaraq fəaliyyət qurmağa kömək edir. Habelə məqsədə çatmaqda uğursuzluğun da mümkünlüyü diqqətdə saxlanır. Kliyent qismən uğursuzluğun heç də fəlakət olmadığını qəbul etməli, problemin həll edilməsi üçün qurulmuş planın həyata keçirilməsinə davam etməli və hərəkətləri son hədəfə çatdırmalıdır.

6. Qiymətləndirmə və rəy - bu mərhələdə konsultant məqsədə çatma səviyyəsini (problemin həlli dərəcəsi) qiymətləndirir. Əldə edilmiş nəticələr ümumiləşdirilir. Lazım gələrsə, həll planı dəqiqləşdirilir. Yeni və ya dərin gizli problemlər yarandıqda əvvəlki mərhələyə qayıdılır.

Psixoloji konsultasiya prosesinin quruluşunda birinci yerdə psixoloji konsultasiya anlayışına aid olan izahlar və onların nəzəri məsələləri durur. Burada konsultasiya, psixoloji konsultasiya anlayışı, onun növləri və metodları müəyyən edilir. Bundan sonra psixoloji konsultasiyanın nəzəri model və texnikaları seçilir. Növbəti mərhələdə konsultativ əlaqənin prinsipləri, şərtləri və bu əlaqələri davam etdirmə bacarıqları aydınlaşdırılır. Psixoloji konsultasiyanın mərhələ və proseduru planlaşdırılaraq həyata keçirilir. Hər bir mərhələ özü də altmərhələlərə bölünməklə müvafiq yollarla tənzimlənir (Sxem 2.1). Mürəkkəb quruluşa malik olan bu işlər konsultasiya, eyni zamanda psixoloji xidmətin digər sahələri ilə əlaqəli şəkildə reallaşdırılır. Onlardan psixodiagnostika, psixoprofilaktika və psixoterapiyanı misal göstərmək olar.



Sxem 2.1. Konsultasiya prosesinin quruluşu

Bir çox praktik psixologiya mütəxəssisi, o cümlədən S.V. Frolova psixoloji konsultasiyanın quruluşunu aşağıdakı qaydada ümumiləşdirmişdir (Cədvəl 2.1):

Mərhələ	Məzmun
1.	<p><i>Psixoloji konsultasiya anlayışı, onun növləri və metodları</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Konsultativ psixologiyanın mövzusu və vəzifələri; • Konsultativ psixologiyanın məqsədi və funksiyaları; • Konsultativ psixologiyanın növləri, formaları, metod və modelləri; • Konsultativ söhbətlər və onların keçirilmə texnikaları; • Fəal müşahidə, refleksiv və empatik dinləmə.
2.	<p><i>Psixoloji konsultasiyanın nəzəri modelləri və texnikalar</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Psixoanalitik konsultasiya; • Gəştalt-psixoloji konsultasiya; • Davranışa yönəlik konsultasiya; • Ekzistensial konsultasiya; • Şəxsiyyətə yönəlik konsultasiya; • Loqoterapevtik konsultasiya; • Koqnitiv (dərketmə və davranış) konsultasiyası; • Şəxsi problemlərin həllinə yönəldilən pozitiv konsultasiya; • Travmatik həyəcan və stress yaşamış kliyentlərlə konsultasiya metodları və psixotexnikalar.
3.	<p><i>Konsultativ əlaqənin prinsipləri, şərtləri, bu əlaqələri davam etdirmək bacarıqları</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Psixologiya və konsultasiyanın qaydaları; • Konsultasiyanın strategiyası; • Psixoloji konsultasiyanın şərtləri; • Konsultasiyada yardımçı münasibətlərin qurulması; • Konsultantın konsultasiyaçı mövqeyi və empatiya bacarığı; • Kliyentlə etibarlı münasibətlərin qurulması; • Konsultantın emosional səriştələri; • Konsultantın kliyentə səmərəli təsiretmə və perseptiv mövqeyi; • Kliyentdə dəyişiklik yaratmaq üçün daxili motivasiyanın olması; • Mühitdə destruktiv amillərin olmaması; • Kliyentə zərər vermə riskini azaltmaq üçün prosesə peşəkar nəzarət; • Konsultantın şəxsiyyətinə verilən tələblərə uyğunluq və konsultasiya etikası.

4.	<p>Psixoloji konsultasiyanın mərhələləri və proseduru</p> <ul style="list-style-type: none">• Psixoloji konsultasiya prosesinin ümumi məntiqinin (nəzəri əsaslarının) olması;• Psixoloji konsultasiyaya hazırlıq;• Konsultantın özününizamlama texnikaları;• Söhbətin başlanğıcında kliyentlə tanışlıq;• Kliyenti qayğılandıran problemi aydınlaşdırmaq;• “Kliyentin etirafları” mərhələsində psixoloqun iş metodu;• Kliyentə suallar verərək əlavə məlumatlar əldə etmək;• Psixoloji konsultasiyada diaqnozlaşdırma;• Konsultativ fərziyyənin qurulması;• Kliyentin qərar qəbulu-problemlərinin həllini planlaşdırmaq və yeni davranış modelini seçmək;• Konsultativ təsirin nəticələrini ümumiləşdirmək və qiymətləndirmək.
----	--

Cədvəl 2.1. Konsultasiya prosesinin quruluşu Frolovanın təqdimatında

2.2.2. Psixoloji konsultasiya proseduru

Psixoloji konsultasiya proseduruna şəxsiyyətin transformasiyası prosesinin gedişində baxaq:

I mərhələ: etiraf və mühakimə yürütmə mərhələsi. Problemin səbəbi kliyentin həyata yanlış münasibəti ilə əlaqəli olması aydınlaşdırılır. Şəxsiyyət modelindəki streslərin yanlış paylanması aşkarlanır. Mümkün qədər bu yalançı münasibətlərin düzəldilməsi və şəxsi gərginliyin normallaşdırılması lazım gəldikcə qəbul edilir. Bu proses "Çevrilmə" adlandırılır, çünki o, şəxsiyyəti yenidən formalaşdırır. Yalnız xarakteri deyil, həm də modelin quruluşunu dəyişir. Şəxsiyyət modelini meydana gətirən bütün streslər kompleksinin qaydaya salınması və tənzimlənməsi baş verir;

II mərhələ: təklif edilən dəyişmə modellərindən ən münasibini seçərək onu şəxsi həyatda sınaqdan keçirmək. Rol davranış modelinin transformasiyası, ünsiyyət və münasibətlərə yenidən baxılması;

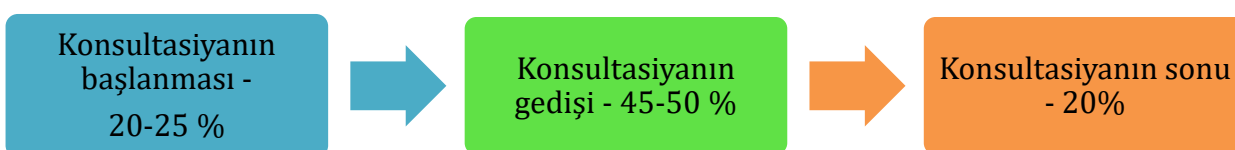
III mərhələ: konsultasiyanın son mərhələsində şəxsiyyətin transformasiyası başa çatdırılır. Yeni hərəkət, fəaliyyət üslubu, rol davranışı və ünsiyyət tərzinə sahibləndirilir. Əslində, konsultasiya prosesi özü üçün tamamilə yeni bir insan yaratmağı hədəfləyir. Yalnız onun özü olmaq üçün imkanlar açır. Yəni kliyentin özünün müstəqil fəaliyyət göstərməsi və hərəkət etməsi üçün başlanğıc və təkan verir.

2.2.3. Konsultasiyanın müddəti haqqında psixoloji modellər

Psixoloji konsultasiyaların keçirilməsində vaxt amilinə də diqqət yetirilməlidir.

Psixoloji konsultasiyanın vaxtı, başlanması və bitməsi dəqiq müəyyənləşdirilməlidir. Kliyentin yaşı və psixoloji vəziyyətinə görə konsultasiyaların 20 dəqiqədən 30-40 dəqiqəyə, bəzən də 1 saata qədər aparılması məqsədəuyğundur. Sadə problemlərin həlli ilə bağlı aparılan psixoloji konsultasiya əsasən qısamüddətli, bir və ya bir neçə görüşdən ibarət olur. Mürəkkəb həyati situasiyalar zamanı isə uzunmüddətli, 5-6 və daha çox görüşdən ibarət olan konsultasiyalar keçirilir.

Konsultasiyanın ilkin mərhələsinin təşkili çətin prosesdir. Ona görə də lazım gələrsə, bu prosesin 1/3 hissəsini bu mərhələyə ayırmağa dəyər. Əgər konsultasiyanın 3 mərhələ ilə məhdudlaşdırılması qərarı verilsə, görüş vaxtının bütövlükdə, aşağıdakı kimi ayrılması məqsədəuyğundur (Sxem 2.2):



Sxem 2.2. Psixoloji konsultasiya prosedurunun mərhələlər üzrə vaxt bölgüsü

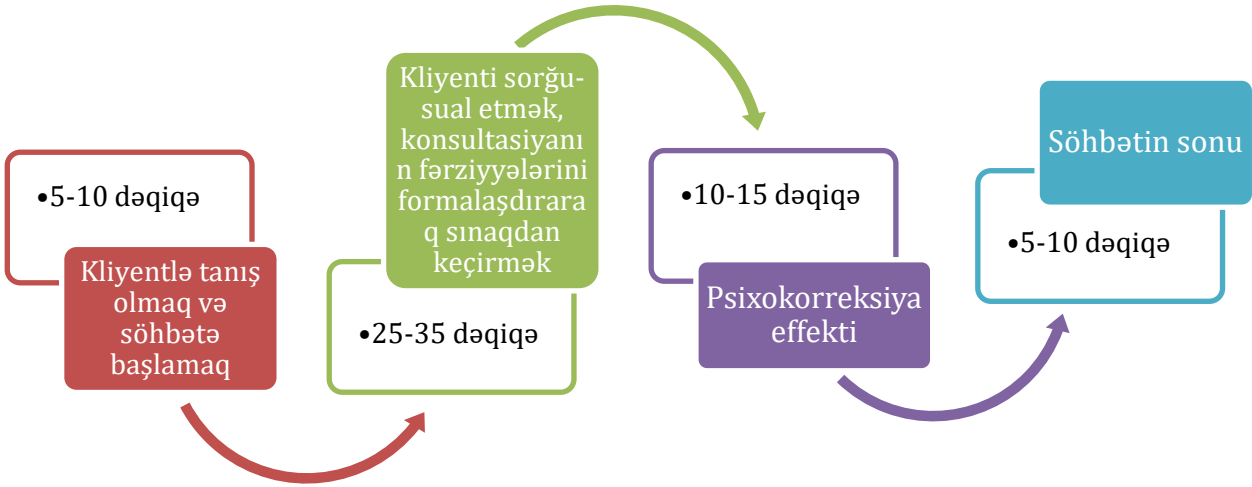
Əgər konsultasiya 1 saat davam etdiriləcəksə, problemlə tanışlıq (giriş) üçün 10-15 dəqiqə, problemə mərkəzləşmə (müdaxilə və işin gedişi) 30-35 dəqiqə və nəticə üçün (ümumiləşdirmə və qiymətləndirmə) 10-15 dəqiqə vaxt ayrılır. Əgər konsultasiya 90 dəqiqə aparılacaqsa, əvvəldən 20-25 dəqiqə, ortada 50 dəqiqə, qalan 15-20 dəqiqə isə məsləhətləşmənin başa çatdırılması üçün ayrılı bilər.

A.S. Alyoşina dörd mərhələni əhatə edən konsultasiya modelini təklif edir:

1. Kliyentlə tanış olmaq və söhbətə başlamaq (5-10 dəqiqə);
2. Kliyenti sorğu-sual etmək və konsultasiyanın fərziyyələrini formalaşdıraraq sınaqdan keçirmək (25-35 dəqiqə);
3. Psixokorreksiya effekti (10-15 dəqiqə);
4. Söhbətin sonu (5-10 dəqiqə).

A.S. Alyoşina qısamüddətli dinamik terapiya və konsultasiya üzrə ədəbiyyatların təhlili nəticəsində bu sahədə fərqli müəlliflərin ilkin görüşlərini aşağıdakı kimi müəyyənləşdirmişdir (Sxem 2.3):

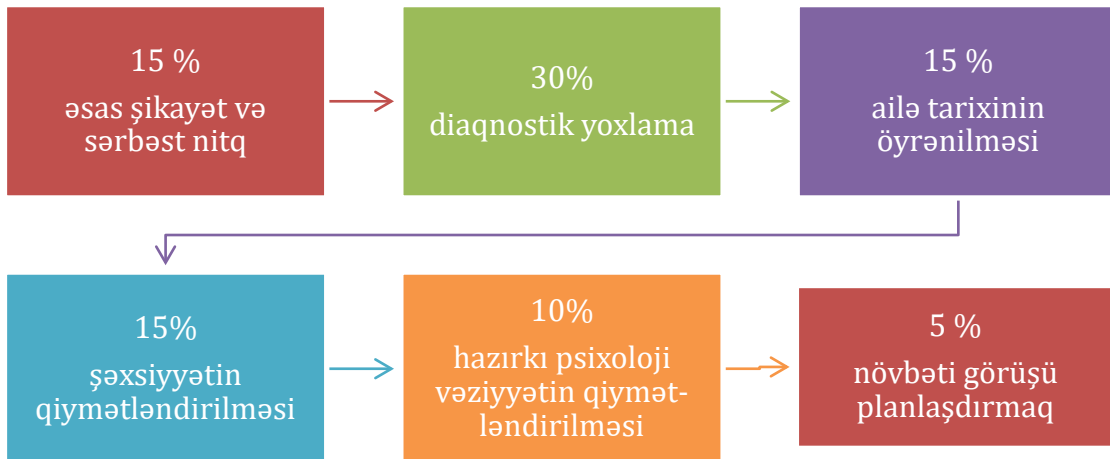
1. Müsahibə prosesinin qurulması və təmin edilməsi;
2. Kliyentlərin ilkin iştirakı və problemlərin açıqlanması;
3. Kliyentin dərin araşdırılması və emosional ifadəsi;
4. Kliyentin vəziyyətinin əks olunması və təsviri;
5. Diqqətin dəqiqləşdirilməsi və yoxlanılması;
6. Terapevtik əlaqənin qurulması.



Sxem 2.3. Psixoloji konsultasiyanın prosedur modeli (A.S.Alyoşina)

Psixoloq-konsultant kliyətlə iş onun özünün verdiyi informasiya ilə başlayır. Bu informasiya əsasında kliyətin problemi və məsləhətlərə ehtiyacının nədən ibarət olması aydınlaşdırılır. Belə də ola bilər ki, kliyent özünü narahat edən problemi düzgün izah edə bilməsin. Əgər kliyent psixoloq-konsultanta kiminsə təkidi və tələbi ilə müraciət edibsə, o, səmimi olmayacaq. Ona görə də bu məqam psixoloq tərəfindən aydınlaşdırılmalıdır. Çünki o, konsultasiyanın nəticələrinə görə məsuliyyət daşıyır.

Morrison (Morrison, 1995) konsultantın hər mövzu üzrə söhbəti zamanı sərf etməli olduğu vaxtın faizini müəyyən edən quruluş hazırlamışdır (Sxem 2.4):



Sxem 2.4. Psixoloji konsultasiyanın prosedur modeli (Morisson)

1. Əsas şikayət və sərbəst nitq - 15%;
2. Müəyyən diaqnozların yoxlanılması, intihar, zorakılıq və psixotrop maddələrdən asılılıq barədə soruşma - 30%;
3. Kliyətin sağlamlıq vəziyyəti, keçirilən xəstəliklər, ailənin vəziyyəti və tarixin nəzərdən keçirilməsi - 15%;
4. Kliyətin şəxsi həyatı, sosial vəziyyəti, xarakteri və şəxsi keyfiyyətlərinin qiymətləndirilməsi - 25%;

5. Hazırkı psixoloji vəziyyətinin qiymətləndirilməsi - 10%;

6. Diaqnoz və konsultasiyanın kliyentlə müzakirə edilməsi və növbəti görüşün planlaşdırılması - 5%.

A.S. Alyoşinin modeli birdəfəlik konsultasiya üçün daha çox uyğundur. Əgər ilk görüş qısa və ya uzunmüddətli psixoterapiyanın başlanğıcıdırsa, o zaman problemin yaranma tarixi və işin diaqnostik qiymətləndirilməsini öyrənmək çətin olur. Morrisonun modeli isə tarixin tamamilə öyrənilməsi və diaqnostik qiymətləndirilməsinə yönəldilmişdir. Həmin modeldə müsahibənin quruluşu və vəzifələri çox ciddi şəkildə müəyyənləşdirilmiş və konkretləşdirilmişdir. Rudolfun fikrincə isə bu məsələlərin hər biri ilkin görüşdə konsultasiya hadisəsinin necə baş verməsini ifadə edir.

2.2.4. Konsultasiyanın keçirilməsi üçün şərait

Psixoloji konsultasiya müxtəlif məkanlar və müxtəlif şəraitdə keçirilə bilər, lakin burada ümumi tələblər vardır. Prosedurun səmərəli qurulmasının başlıca şərti məkan və zamanın düzgün seçilməsidir. Konsultasiyaların ayrıca və xüsusi tərtib olunmuş otaqda təşkil olunması məqsədəuyğundur. Stul, yaxud kreslolar qarşı-qarşıya və 1,5-2 metr uzaqlıq məsafədə qoyulmalıdır. Burada konsultasiyanın istinad etdiyi metodologiya və nəzəriyyə də mühüm rol oynayır. Məsələn, psixoanalitik konsultasiya zamanı konsultant istifadəçinin uzandığı divanın baş tərəfində oturur. Kliyentəyönəlik konsultasiyada onlar üz-üzə əyləşirlər. Otağın rəngi, qoxusu və əşyalar kliyentin daxili aləminə təsir göstərdiyini nəzərə alaraq psixoloji baxımdan əlverişli mühit yaradılmalıdır. Konsultasiyanın keçirilməsi üçün optimal şəraitə bunlar daxil edilir:

- Ayrıca və təcrid edilmiş otaq;
- Əşyaların məhdud, dizaynının sadə və aydın olması;
- Kliyent üçün rahat kreslo və ya (kliyentin istəyinə münasib olarsa) çarpayı.

Psixoloq və ya onun köməkçisi kliyenti qapıda qarşılayaraq əyləşmək üçün yer göstərməlidir. Məkan münasibətlərinə görə psixoloq kliyentlə qarşı-qarşıya, yaxud yanaşı və kiçik bucaq ölçüsündə aralı istiqamətdə oturur. Onlar arasındakı məsafə 60-70 sm-dən 100-110 sm-ə qədər ola bilər. Bu aralıqda yalnız yazı stolu (miz) qoyulur. Kliyent söhbət zamanı psixoloqa tərəf rahat çevrilə bilməlidir.



Tələbələr üçün fəaliyyətlər

1. Stress vəziyyətində olan müxtəlif yaşlardan “Virtual kliyent” seçin və onun probleminin emosional və koqnitiv mənşəyini alternativ mühakimələr əsasında aydınlaşdırın.
2. Davranış, dərkətmə və emosional problemlər üzrə mövzu seçərək aparılacaq konsultasiyanın nəzəri modellərini və texnikalarını müəyyənləşdirin.
3. Üç fərqli yaşdan və fərqli problemləri olan kliyentlə aparılan psixoloji konsultasiyanın mərhələlərini alt mərhələlərə bölərək planlaşdırın.
4. Psixoloji konsultasiyanın nəzəri modelləri üzrə konkret 5 mövzu müəyyənləşdirin (psixanalitik, qeştalt-psixoloji, davranışa yönəlik, ekzistensial, şəxsiyyətəyönəlik, loqoterapevtik, dərkətmə, davranış, pozitiv, travmatik həyəcan və stress yaşamış kliyentlərlə iş).
5. Psixoloji konsultasiyanın nəzəri modellərindən seçərək 3 mövzu əsasında konkret texnikalar müəyyənləşdirin.
6. Konsultativ əlaqənin prinsipləri, şərtləri və bu əlaqələri davam etdirmə bacarıqları əsasında 5 konsultativ nümunə hazırlayın.
7. Verilmiş mövzular (yeniyyət mələrdə maskulinizasiya-feminizasiya, kiçikyaşlı məktəblidə kompüter bağıllığı, neqativizm, böyük məktəblidə peşəyönümü, ixtisas seçimində qərar qəbulu, pedaqoji münaqişələr, demoqrafik problemlə ailələrlə iş, müəllimlərlə şagirdlərin yaş xüsusiyyətləri və s.) əsasında psixoloji konsultasiya proseduru planlaşdırın.
8. Verilmiş rol davranış modelinin transformasiyası üzrə konsultasiya prosesini planlaşdırın.
9. Konsultasiyanın sonunda kliyentin yeni hərəkət, fəaliyyət üslubu, rol davranış və ünsiyyət tərzinə sahiblənmə şərtlərini konkret mövzular üzrə əlaqələndirin.
10. Konsultasiya prosesindən sonra kliyentin müstəqil fəaliyyət göstərməsi və hərəkət etməsi üçün vacib olan şərtləri sxemləşdirin.
11. Müxtəlif mövzular əsasında (şagird, valideyn və müəllim) 3 konsultasiya prosesinin mərhələləri üzrə vaxt bölgüsü aparın: kliyentlə tanış olmaq və söhbətə başlamaq; kliyenti sorğu-sual etmək və konsultasiyanın fərziyyələrini formalaşdıraraq sınaqdan keçirmək;
12. Verilmiş 1 mövzu üzrə fərqli konsultasiya modelləri əsasında vaxt bölgüsünü aparın.
13. Qısamüddətli dinamik konsultasiya üzrə kliyentin dərin araşdırılması və emosional əlaqənin qurulması planını hazırlayın.
14. Mövzu seçərək psixoloji konsultasiyanın Morisson modeli üzrə plan qurun.



Qiymətləndirmə

Aşağıdakı qiymətləndirmə meyarına əsasən qiymətləndirəcəksiniz:

“Konsultasiya prosedurunun problemə uyğun müəyyən edir”

1. Kliyentlə əlaqə quraraq qarşılıqlı etimada nailolma prosesinin gedişini planlaşdırın.
2. Verilmiş mövzular əsasında problemləri izah etmək üçün alternativ konsepsiyalar seçin.
3. Konsultasiya prosesində kliyentlə əlaqə quraraq qarşılıqlı etimada nailolma təcrübəsi nümayiş etdirin.
4. İntrovert tipli kliyenti dinləyərək, izləyərək və qeydlər apararaq növbəti görüşə maraqlı oyma təcrübəsi nümayiş etdirin.
5. “Hiperaktivlik sindromu” olan kiçikyaşlı məktəblinin sinif rəhbəri ilə psixoloji konsultasiya növləri və metodlarını seçərək verilmiş sxem əsasında təxmini plan qurun.
6. Həlli çətin problemləri olan kliyentlərlə iş zamanı müvafiq mövzu seçərək (ağressiya, məktəb depressiyaları, dərk etmə çətinlikləri, diqqət dağınıqlığı, hafizə zəifliyi və s.) konsultativ əlaqənin prinsipləri və şərtlərinə əməl edərək bu əlaqələri davam etdirmə bacarıqları nümayiş etdirin.
7. Verilmiş mövzular (cinsi tərbiyə, müəllim-şagird münasibəti, qrupda özünümüəyyənləşdirmə, ailədə qəyyumluq, özünütəhsil və s.) əsasında psixoloji konsultasiya proseduru nümayiş etdirin.
8. Verilmiş mövzu üzrə kiçikyaşlı məktəbli ilə konsultasiya işinin gedişini mərhələlər üzrə paylaşdırın.
9. Sosial fobiyaları olan şagirdlərlə konsultativ işdə etiraf və mühakimə yürütmə mərhələsi üzrə təcrübə nümayiş etdirin.
10. Verilmiş mövzular əsasında 9, 15 və 17 yaşlı məktəblilərlə aparılan konsultasiyaların mərhələləri üzrə vaxt bölgüsü aparın.
11. Qısamüddətli dinamik konsultasiya üzrə müsahibə prosesinin qurulması və problemlərin açılması təcrübəsi nümayiş etdirin.
12. Konsultasiyanın keçirilməsi üçün optimal şəraitə aid olanlarla bağlı təcrübə nümayiş etdirin.
13. Təklif edilən modellərdən ən münasibini seçərək onu konsultasiya prosesində sınaqdan keçirin.
14. Verilmiş mövzu üzrə müxtəlif yaşlar və cinsdən olan kliyentlər üçün konsultasiya şəraiti yaradın.

2.3. Konsultasiya zamanı müxtəlif psixotexnikaları müvafiq qaydada tətbiq edir

2.3.1. Psixoloji konsultasiya texnikalarının sistemləşdirilməsi

Konsultativ texnikaların tətbiqi bir sıra məsələlərə peşəkar yanaşma tələb edir. Bu proses konsultasiyanın başlanğıcından sonuna qədər hər bir mərhələdə psixoloji texnikaların əlverişli qaydada tətbiqi ilə həyata keçirilir. Hər şey konsultasiya üçün əlverişli vaxt seçimindən başlayır. Konsultasiya elə vaxtda təşkil edilir ki, kliyent özünü rahat hiss etsin, heç bir yerə tələsməsin, fiziki və emosional vəziyyəti yaxşı olsun. Kliyenti qarşılayan şəxs söhbətə özü başlamalı və tanışlıq verməlidir. Divarda saat olması məqsədəuyğundur. O elə asılır ki, oturduları zaman psixoloqun qarşısına, kliyentin isə arxasına düşür. Konsultasiya müddətində telefonları bağlamaq lazımdır.

Psixoloji konsultasiyanı psixoterapiyanın ilkin mərhələsi hesab etsək, J. Marmorun məlumatlarını konsultasiya prosesinə köçürə və insanın qarşılıqlı fəaliyyətinin bu kimi sahələrdə baş verən psixoloji təsirin ümumi mexanizmləri barədə danışa bilərik. Belə psixoloji təsir üçün müxtəlif variantların təsviri verilir. Konsultativ texnikalara bunlar daxildir:

1. Psixoanaliz: söhbət, təhlil, dialoq və s.;
2. İmitasiya: əminetmə, inandırma, təlqin, təqlid, təsir və s.;
3. Konsultasiya: müzakirə, oyun-məşğələ, trening və s.;
4. Vizualizasiya: relaksasiya, meditasiya, autogen məşqlər və texnikalar və s..

Bütün konsultasiya vəziyyətlərində təsirli bir üsul tapmaq mümkün deyilsə, o zaman əksər hallar üçün keçərli olan psixotexnologiyalar axtarmaq lazımdır. Eyni zamanda artıq hazırlanmış və sınaq edilmiş nəzəriyyələrə əsaslanan konsultativ psixologiya hər bir konsultantın kliyentin davranışını dərk etməsi və ona təsirli psixoloji yardım göstərməsi üçün öz koordinat bacarığının formalaşdırılmasına imkan verir.

2.3.2. Psixoanaliz texnikaları

Freyd tərəfindən əsas qoyulan psixoanaliz və onun adı ilə ayrılmaz şəkildə bağlı olan konsultativ yol praktik psixologiyada ayrıca texnikalar qrupunu təşkil edir. Praktikada psixoanalizin psixi xəstə və ya özünün psixoloji vəziyyətinə görə narahat olan insanların konsultasiyası yolu ilə onlara təsir göstərmək mümkündür. Faktiki olaraq hələ də altşıura birbaşa təsir göstərməyə imkan verən metod və texnikalarımız olmadığından hazırda da klassik yol olan psixoanalizdən uğurla istifadə olunur. Psixoanaliz aşağıdakı texnikaların köməyi ilə həyata keçirilir:

1. Psixoanaliz – analitik təhlil yoludur. Bütün psixoanalitiklər buna nail olmağa çalışırlar. Əmin olmaq istəyirlər ki, gərginlik aradan qaldırılsın və onu lazımsız şübhələr, əsassız günah hissi, öz-özünü günahlandırmaq kimi əzabverici emosiyalar, yanlış mülahizələr və səbəbsiz həyəcanlanmalardan azad etsin.

Bundan başqa psixoanalitik öz qarşısına kliyenti sakitləşdirməklə yanaşı, onun

şəxsiyyətini təhlil etməyə çalışır. Psixanalitik terapiyanın əsas məqsədlərindən biri də insanın özünü tam dərk etməsidir. İnsan yalnız nə istədiyi, nədən qorxdığı və nəyə qarşı biganə olduğunu biləndən, özü-özü ilə tam səmimi olmağı öyrəndikdən sonra xoşbəxt ola bilər. Məhz buna psixanalitik terapiya ilə nail olmağa çalışır, lakin psixanalitik yalnız müşahidəçidir, sonda isə bütün prosesin nəticəsinə cavabdeh kliyentdir.

2. Psixanaliz insanın, xüsusən, istək, impuls, motiv, yuxu, fantaziya, şəxsiyyətin erkən inkişafı və emosional dəyişikliklərinin elmi müşahidəsi və tədqiqi yoludur.
3. Psixanaliz elmi psixologiyanın bir sistemidir, yəni insan davranışı və evlilik, valideynlərlə uşaqlar arasındakı əlaqələr kimi insani münasibətlərin nəticəsinə proqnozlaşdırmaqda psixanalizdən istifadə etmək olar.

Psixanaliz nəzəriyyəsinin əsas müddəalarından biri psixikanın şüurlu və şüursuz hissələrə ayrılmasıdır. İnsanın bildiyi və dərk etdiyi hər bir şey şüurlu hesab olunur. Unutduğu, tam dərk etmədiyi və ya dərk etməyə sərf etmədiyi üçün şüurdan kənar qalan bütün başqa şeylər isə onun şüuraltı sahəsini təşkil edir. İnsanın təfəkkürü, hisləri, davranışı və kökü uşaqlıq dövrünün psixotravmatik təəssüratlarına gedən, cəmiyyətdə mövcud olan əxlaq və mədəni normalarla toqquşan şüuraltı istəkləri təyin edir. Bununla da daxili psixoloji münaqişələr yaranır. Bu münaqişələrin həll edilməsi şüurdan pis, lakin təbii instinktlər və arzuların kənarlaşdırılması ilə yerinə yetirilir. Şüurdan kənarlaşdırılmış bu istək və arzular izsiz keçmir. Onlar insan psixikasının dərinliyinə keçir və əvvəl-axır gərginlik yaradaraq özünü hər hansı bir formada büruzə verir. Z. Freyd bunları söhbətlər, təhlillər və dialoq yolu ilə həll edirdi.

Analitik söhbət

Psixanalitik söhbətlərin aparılması şəxsiyyətin öyrənilməsi, tədqiqi və yenidən qurulmasına istiqamətlənir. Kliyent konsultantın köməyi ilə gərginlikdən azad olmaq üçün səmimi ünsiyyətə girir. Bu zaman gərginliyə səbəb olan şüuraltı fikirlər şüurlu endirilir. Analitik söhbət lazımsız gərginliyi tədricən azaldaraq zəiflədir.

Psixanaliz uzun müddət, bəzən isə illərlə davam edən bir prosesdir. Psixoloji konsultasiyada istifadə edilən analitik söhbətlər isə həftədə 2-3 dəfə, 1 saat davam edən seanslarla aparılır. Ənənəvi psixanaliz seansı zamanı kliyent rahat kreslodə psixoloqla yanaşı, yaxudkuşetkada uzanmış vəziyyətdə olur. Bu zaman kliyentin diqqəti yalnız özünə mərkəzləşir. Bu vəziyyət konsultantı da lazımsız gərginlikdən azad edir. O, kliyentin danışdıqları üzərində fikrini daha yaxşı cəmləşdirə bilir. Analitik söhbətlər əsnasında konsultantın əsas vəzifəsi kliyenti diqqətlə dinləmək, lazım olanda onu istiqamətləndirmək, problemləri müzakirə etmək və yaranmış suallara cavab verməkdir.

Psixanalitik söhbətlərin daha bir yolu sərbəst assosiasiyadır. Bu o deməkdir ki, fikirlər və ideyalar sərbəst, qarşısı alınmadan və senzurasız ifadə olunur. Kliyent ağına gələn hər bir şeyi düşünmədən və utanmadan danışır. S Sərbəst assosiasiya (şüurda ayrı-ayrı təsəvvürlər arasındakı əlaqə) vəziyyətində kliyentin psixikası, arzuları, hisləri, xatirələri, fantaziyaları, mülahizələri yeni baxış nöqtələri ilə dolur, bütün bunlar ilk baxışda tam qarışıq şəkildə olur, lakin qarışıqlıq və dalğınlığa baxmayaraq, hər bir fikir və jestin

müəyyən gərginliklə əlaqəsi vardır. Saatlar və günlər keçdikcə qarışıq hörümçək toruna bənzər fikirlərdən məna və əlaqə yaranmağa başlayır. Uzun müddət ərzində tədricən bəzi mərkəzi mövzular baş qaldırır. Bunlar kliyentin şəxsiyyətinin əsas strukturunu təşkil edən, onun bütün simptom və assosiasiyasının mənbəyi olan, çoxdan şüuraltında saxlanılmış, şəxs tərəfindən dərk oluna bilməyən və erkən uşaqlıq dövründən təmin olunmamış qalan tələbatlar və hislərə aid olan mövzulardır.

Analitik təhlil

Analitik təhlillərin mövzusu psixoloji fenomenlərin varlığı haqqında nəticə çıxarmaq və kliyentin həyatında onların təbiət və əhəmiyyətini müəyyən etməyə imkan verir. İndiyə qədər şüuraltı prosesləri tədqiq etmək üçün istifadə etməkdə olduğumuz ən işə yarayan və etibarlı metod da Z. Freydin elmə gətirdiyi analitik təhlilləridir.

Yetərsizlik duyğusu cəmiyyətimizdə ən çox görülən hallardan biridir və bu hal bir çox psixoloji pozuntunun yaranmasına gətirib çıxardır. Çünki təməl olaraq insanın özünü bəyənməməsi və ətrafındakı hər kəsin bu fikirdə olduğunu düşünməsi yadır. Bəs yetərsizlik duyğusunu yaradan amillər nələrdir? Bir neçə amil yetərsizlik duyğusunu bizə aşılaya bilər. Təbii ki, uşaqlıqda valideyn təzyiqləri, başqaları ilə müqayisə olunma və s..

Psixoanalitik təhlil davam etdikcə bir müddətdən sonra axtarış - transfer fenomeni meydana çıxır. Bu nə deməkdir? Kliyent kökü erkən uşaqlıq dövrünə aid olan və həll olunmamış emosional problemlərini analitikə yönəldir. Bu zaman onda konsultanta qarşı sevgi, nifrət və digər güclü hislər yarana bilər. Konsultant bu hislərin transfer olduğunu ona izah etməli və birgə müzakirə etməklə informasiyaların şüursuz sahədən şüura keçməsinə, daxili münaqişələrin həllinə şərait yaratmalıdır.

Konsultantın kliyentə münasibəti tam neytral olmalıdır. Onun əsas işi kliyentin fikirlərinin gerçəkliyinə nəzarət etməkdir. Hər dəfə aldatdıqda bunu ona söyləməlidir. Ona görə konsultant həmişə özünə nəzərli mövqeyini qorumaq və kliyentə qarşı olan rəğbət və ya qəzəb kimi hislərini aşkarlamamağa çalışmalıdır. Çünki bunlar kliyentə psixoloq və özünü aldatma imkanı verə bilər.

Konsultantda kliyentə qarşı arzuolunmayan emosional münasibətlərin yaranmasına əks axtarış (kontrtransfer) deyilir. Yəni konsultant özündə kliyentə qarşı yaranmış emosiyalarını təhlil edərək kliyenti daha yaxşı anlayır və onun əhatəsində olan insanlarla münasibətini daha yaxşı dərk edir. Bütün bunları onunla müzakirə etmə imkanı əldə edir.

Bu sual çoxlarını düşündürür: "Konsultant kliyentə zərər verə bilərmi?". Əlbəttə, mümkündür. Ən böyük təhlükə odur ki, psixozun sərhəddində olan şəxs və onun həqiqi vəziyyəti haqqında məlumatı olmayan psixoloq tərəfindən daha çıxılmaz duruma sürüklənə bilər. Konsultant, həmçinin nevrozlar, beynin digər xəstəlikləri ilə üz-üzə qalmış, lakin bunlardan xəbərsiz olan kliyentlər üçün də düzgün olmayan fikirlər və təhlillər ilə təhlükə yarada bilər, çünki onlar həkim deyil. O, hormonal dəyişiklikləri idarə etmə, müşayiət etmə və müalicə etmə iqtidarında deyil. O, funksional dəyişmələrin də necə baş verdiyindən məlumatsızdır. Bu baxımdan analitik texnikalardan istifadə zamanı konsultant ehtiyatlı olmalıdır. Psixoanalitik təhlillərdən insan davranışı, evlilik və valideynlərlə uşaqlar arasındakı əlaqələr kimi insani münasibətlərin nəticəsini proqnozlaşdırmaqda

psixozanalizdən istifadə etmək olar.

Dialoq

Dialoq – sual-cavab kimi qurulan və iki şəxs arasında gedən danışıq formasıdır. "Dialoq" - "İki insan arasında danışıq", "Anlaşma" və ya "Razılaşma niyyəti ilə şəxs və qrupların fikir mübadiləsi" mənasını daşıyır. Yunan sözü olan dialoqun Azərbaycan dilində mənası ədəbi əsər və iki şəxsin söhbəti şəklində yazılmış hissəsi və mühakimədir.

Konsultasiya prosesində dialoq şüurla söhbətdir. Bu söhbət (dialoq) iki insanın (konsultant-kliyent) fenomen dünyaları haqqındakı fikirləri özünün reallıqları ilə, özü də mühakimə etmədən paylaşma anıdır. Dialoq qurmaq - problemi danışıqlar yolu ilə çözməyə çalışmaqdır. Psixoloji mənada dialoq - iki və daha çox şəxsin biri-biri ilə danışması, fərqli inam və dünyagörüşə malik, müxtəlif mədəniyyətlərə mənsub və müxtəlif düşüncəli insanların (konsultant və kliyent) bir araya gələrək konsultativ qaydalar daxilində bir-biri ilə ünsiyyət qurmasıdır.

Dialoq konsultantla kliyent və ya qrupların bir-birilərini anlama, tanıma, bilmə və ortaq problemlərinə həll axtarma cəhdlərindən ibarətdir. Bu cəhdlər müxtəliflik daxilində birgə düşünmə mühitinin formalaşdırılması üçün əlverişli olur. Başqa sözlə, dialoq fəaliyyətləri bütün fərqliliklərə baxmayaraq, əvvəlcə şüurda, sonra isə davranışda özünü başqalarına uyğunlaşdırmağa səbəb olur.

2.3.3. İmitasiya texnikaları

Əminətmə və inandırma

Bu metod yüksək intellektual inkişaf və özünün psixoloji problemləri ilə müstəqil məşğul ola biləcək şəxslərə tətbiq edilir. Bir qayda olaraq, həmin şəxslər kifayət qədər iradi gücə malikdirlər. Korreksiyaedici təsirin başlanğıcında özlərində psixoloji problemin olduğuna əmin deyillər və həmin problemlər üzərində işləmək lazım gəlir. Psixoloqun köməyi ilə onlar öz problemlərini həll edə bilirlər. Əminətmə kliyentə onun problemlərini izah etməkdən və həmin problemləri necə qəbul etməsindən başlanır. Bundan sonra psixoloq kliyentlə aparılacaq psixokorreksiyanın məqsəd və vəzifələrini müzakirə edir. Yalnız o özündə dəyişmələrin vacibliyinə əmin olduqda korreksiya prosesinə başlanır.

Psixoloq kliyentə təfəsilatı ilə nəyi necə etməli olduğunu, həmçinin lazım gəldikdə çatışmazlıqların yaranma səbəbləri və onlardan azadolma vasitələrini izah edir. Əminətmə metoduaz təsirə düşən şəxslərə tətbiq edilir. Güclü təsirə düşənlərə gəldikdə isə onlar üçün təlqin daha əlverişlidir. Yüksək intellektual şəxslərə əminətmə və təlqin metodu bir yerdə tətbiq edilir.

Əminətmə mexanizmi tətbiq edilərkən psixoloq bir sıra qaydalardan yararlanır:

- Kliyentə onun psixoloji vəziyyəti və davranışı ilə bağlı şəxsi narahatlığı bildirilir və bunun aradan qaldırılması səbəbləri əsaslandırılır. O, əmin edilməzdən əvvəl onun özünün də problemə münasibəti öyrənilir. Kliyentin fikri öyrənildikdən sonra onun inandırılması üçün arqumentlər, faktlar, vacib olan məntiqi əsaslandırma və korreksiyanın vacibliyinin sübut edilməsi mümkündür;

- Kliyentin öz həqiqətlərindən çıxış etmə. Onunla problemlə bağlı müxtəlif fikirlər müzakirə edilir. Əvvəlcədən kliyentin həqiqətlərinin inkar edilmədiyini bildirilir. Onun fikrindən döndərilməsinə səy göstərilir. O, dinləmə və qarşı tərəfin də izahına diqqət yetirilməsinə dəvət edilir. Psixoloqa etibar edən kliyent onu dinləyərək söylədiyi həqiqətləri qəbul edəcəkdir;
- Hansı tövsiyələrə əməl edib-etməyəcəyi kliyentin özünə təklif edilir. Ona belə imkan yaradılmazdan əvvəl kliyentlə bir-biri ilə bərabərhüquqlu münasibətlərin qurulması və biri-birinin qarşısında müəyyən məsələlərin qoyulması ilə yanaşı, eyni zamanda müstəqil qərarlar vermə və nəticələr çıxarma imkanı yaradılır;
- Kliyentlə müzakirə edilən problemlər bölüşülür və həmin məsələlərə kliyentin razılığı ilə yeniləri və onun özünün əmin olmaq istədiyi problemlərin həlli də əlavə edilir. Bu halda bir sıra məsələlərlə bağlı kliyentlə danışıq məqsədli şəkildə elə qurulur ki, əvvəlcə psixoloq bəzi məsələlərdə kliyentin razılığını əldə edir, daha sonra isə mürəkkəb tələblərə keçərək daha prinsipial məsələlərin həllinə çalışır. Bu vəziyyət psixologiyada "Psixoloji tumarlama" adlandırılır.

Təlqin

Əminətmədən fərqli olaraq bu daha sadə, kliyent üçün isə az səmərəli təsir vasitəsidir. Təlqinmədə kliyentin psixokorreksiyanın effektini qaldırmalı olan iradəsi sıxışdırılır. Digər tərəfdən, təlqindən istifadə edərək lazım olan nəticəyə daha tez gəlmək mümkündür. Çünki təlqin zamanı psixoloqla kliyent arasında uzunmüddətli diskussiya və müzakirələr tələb olunmur. Əvəzində, təmiz təlqinə əsaslanan təsir əminətməyə əsaslanan təsirdən tez itir. Təlqinin əsasında kliyentin psixoloqun onun şüuraltına göstərəcəyi yalnız ağıldan deyil, həm də hiss və emosiyalardan istifadə mexanizmləri durur. Burada ən yaxşı situasiya kliyentin tam boşalma vəziyyətidir. Belə vəziyyəti yalnız yüksək texnikaya və təhsilə malik olan mütəxəssislər yarada bilər. Fərdi təsirdə əsas yerlərdən birini psixoloji konsultasiyalar tutur. Psixoloji konsultasiyaların vəzifələri kliyentə öz problemlərini aydınlaşdırmaq və onunla birgə həmin situasiyanın həlli yolunu tapmaq tutur.

Təlqin - təsirin xüsusi bir növüdür. O, bir insanın digəri və ya qrupa yönəldilən konsultantın məqsədlərinə xidmət edir. Təlqinə əsasən, məsələyə tənqidi yanaşmayan və mexaniki qavrayışa əsaslanan məlumatların ötürülməsi prosesi kimi baxılır. Təlqin fenomeni dərin özəlliyə malikdir. Buna görə hazırda "Sosial təlqin" fenomen haqqında da çox danışılır.

Yoluxma və təlqinin müəyyən fərqləri vardır. Yoluxma zamanı böyük bir kütləyə hansısa bir hadisə və ya obraz, ümumi bir psixoloji vəziyyət təsir göstərir. Təlqində isə eyni duyğular hər kəsə eyni qaydada yoluxdurulmur. Onlara eyni cür empatik "Bərabərlik" təlqin edilmir. Nəticə olaraq, təlqin bir şəxsin digərinə və ya bir qrupa fəal təsiridir. Təlqin bir qayda olaraq, şifahi xarakter daşıyır. Təlqin inandırmadan fərqlidir. V.M. Bexterev təlqinin sübut və məntiqə ehtiyac olmadan birbaşa müəyyən bir psixoloji vəziyyətə səbəb olduğunu göstərdi. Əminlik məntiqi əsaslandırmanın köməyi ilə məlumatı alan şəxsdən razılığa gəlmək olduğuna əsaslanır. Təklif edildikdə razılıq əldə edilmir, sadəcə hazır bir nəticəyə

əsaslandırılaraq məlumat qəbul olunur. İnandırma halında, məlumatı müstəqil olaraq qəbul etməklə nəticə çıxarmaq lazımdır.

Təlqin – ətraf mühitin bu və digər obyektlərindəki əlamət və xüsusiyyətlərin subyekt tərəfindən qeyri-ixtiyari qavranılması və mənimsənilməsi prosesidir. Başqa sözlə, təlqin - başqasının psixikası, fərdiyyəti, şəxsiyyəti və xarakteri üçün səciyyəvi xüsusiyyətlərin gerçək motivləri təhlil edilmədən və müzakirə olunmadan təkrar edilməsi, köçürülməsi, qəbul olunması, mənimsənilməsi və özününküləşdirilməsidir. Bu baxımdan insanın mənəvi inkişafında özünütəlqinin rolu xüsusi olaraq dəyərləndirilir. Təlqin prosesi psixikada baş verir. Psixika bütün orqanizmlə əlaqəli şəkildə təlqinetməni tənzimləyir. Bu zaman, bütövlükdə, orqanizm özü təlqinetmənin iştirakçısı kimi çıxış edir.

Ən prinsiplial və tərəddüdlü fikirlərin təlqin yolu ilə dəyişdirilməsi mümkündür. Çünki təlqin zamanı iradə və mühakimə passivləşir. Psixikanın təlqin olunan obyektə bağlı ən zəif qıcıqları belə bizim qavrayışımız, hafizəmiz, fikirlərimiz və düşüncələrimizə təsir göstərir. Bu zaman yalnız psixi fəaliyyət deyil, orqanizmin funksional dəyişmələri, bütövlükdə, köçürmə əməliyyatına cəlb olunur. Təlqin edilmiş xüsusiyyətlər subyektin özünün xarakter əlamətləri ilə çulğalaşır və onunla ahəngdarlıq yaradana qədər interiorizasiya edilir. Bəzən bu ahəngdarlığın təbiətən, yəni temperament səviyyəsində də olması mümkündür. Məhz bu səviyyədə baş verən pozitiv təlqin qabiliyyətlər inkişaf etdirilərək əqli fəaliyyətin sürətləndirilməsinə stimül verə bilər.

Təlqin prosesində təxəyyül və fantaziya daha fəal çıxış edir. Onların iştirakı olmadan hiss və düşüncələr yeni kontekstdə bir formadan digər formaya salınaraq köçürülə bilməz, lakin bu prosesin, bütövlükdə, yaradıcı proses kimi qəbul edilməsi doğru deyildir. Bu zaman təxəyyül passivləşərək təlqinetmə prosesinə daha çox özünün bərpəedici forması ilə qoşulur.

Əgər təlqin olunan obyektin mahiyyəti normalara uyğun gəlmirsə, köçürülən xüsusiyyətlərin də normadan yayınmış xüsusiyyətlər olacağı şübhəsizdir. Məhz belə təxəyyül sayəsində çox zaman yanlışlar baş verir. Təcrübəmizdən də məlumdur ki, biz kimi isə təlqin edərkən onu təfsilatı ilə təhlil etmirik, mahiyyətinə varmırıq və dərinəndən araşdırmırıq. Belə prosesdə təxəyyül üzərində iradənin hakim olması da çətinləşir. Uşaqlarda bu, tamamilə başqa prinsiplərlə işləyir. Belə ki, uşaqların fəaliyyəti, bütövlükdə, təlqinetmə əməliyyatları üzərində qurulur. Yaşlılarda təlqinetmə zamanı insanın həyati prinsipləri arxa plana keçirilir.

Necəliyindən asılı olmayaraq özünü kiməsə bənzətmək və onun kimi olmaq istəyən insanlar onunla bağlı olan hər şeyi - xarakteri, davranışı, nitqi, hərəkətləri, jestləri, ifadələri, maneraları və vərdisləri ilə ona bənzəmək və bütün bunları özündə təlqin yolu ilə formalaşdırmağa çalışırlar. Bir qism insanlar valideynlərinə, bəziləri müəlliminə, ədəbi qəhrəmanlara, ulduz müğənnilərə, idmançılara, xüsusilə, futbolçulara xas olan xüsusiyyətləri özünə təlqin etməyə cəhd edir və buna nail ola bilirlər.

Özünütəlqin

Bu və digər səbəblərə görə güzəran psixologiyada və elmi psixologiyada özünütəlqin heç də birmənalı qəbul edilmir. XX əsrə qədər bu ilk növbədə, cəmiyyətin maraqlarına zidd

olan sərt fikirlərin, qəddar rəftar və assosial davranışın təlqini kimi başa düşülürdü. Əslində isə özünütəlqin insana iki cür təsir göstərir: Əxlaq və mənəviyyəti zənginləşdirir və onu cılızlaşdırır. Bu, təlqini edən və ona uyan şəxsin motivi və marağından asılı olur.

Bəzən insan başqasının təlqininə uyaraq özünə uyğun olmayan xüsusiyyətlər əldə edir. İnsan özü-özünə yadlaşır və kimliyini unudur. "Əxlaqi dəyişmə" adlandırılan bu hadisədə maraqlı məqamlar vardır. Men Biran həmin hadisələrin situativ təsvirini verərkən hər birimizin üzləşdiyimiz və yaxşı tanış olduğumuz hadisələrdən misal göstərir.

Məsələn, birdən-birə şən əhval-ruhiyyə - kədərlə, inam - etibarsızlıqla, fəallıq - süstlüklə əvəz olunur. Başladığımız və inamla icra etdiyimiz işi yarımçıq qoyub digərinə keçirik. Sevdiyimiz insana nifrət edirik, yaxud əksinə, nifrət etdiyimiz insan bizim üçün birdən-birə əziz olur. Etibar etdiyimiz birisini ikiüzlülükdə, riyakarlıqda, hamıya nümunə olan insanı cinayətdə və sədaqətini - xəyanətdə günahlandırırıq. Həyatımız boyu yüzlərlə belə faktlarla üzləşirik. Nəticə budur ki, təlqin etdiyimiz xüsusiyyətlər yalnız bizim daxili razılığımızla özümüzünküləşir.

Bəzən, hətta, əvvəllər bəyənmədiyimiz və qəbul etmədiyimiz xüsusiyyətləri özümüze təlqin edərək rahatlıq tapırıq. İnsanlara xeyir verməkdən zövq alanlar daim yaxşılardan zəngin mənəvi dünyasından qidalanırlar.

Özünütəlqin həmişə uğurlu nəticələr törətmir. O, bir çox halda insanı öz "Mən"inə belə yadlaşdırır. Bəzən bu yadlaşma insanı psixi xəstəliyə qədər aparır. Belə xəstəliklərdən biri də izlənmə qorxusu - maniyadır. Bu xəstəliyə düşər olanlar hər yerdə xəyalında gəzdirdikləri təhlükə və düşmən situasiyanı görürlər.

Özünütəlqin psixoloji vəziyyətin davranış və əxlaqda əmələ gətirdiyi pozuntulardan biri də - yalandır. Qulu Xəlilov yalanın mahiyyətini faciə və bədbəxtlik kimi qiymətləndirir. Göstərir ki, ikiüzlülük, qorxaqlıq, saxtakarlıq və yaltaqlıq yalanın əbədi yol yoldaşlarıdır. Yalan həmişə ləkəli və xəcalətlidir. Yalançı möhkəm əqidəli və ləyaqətli ola bilməz. Ən gözəl arzu, fikir və ideya yalançının dilində həyatı qüvvəsini itirir, saxta və süni səslənir. Həqiqət - yaradıcı, yalan isə məhvedicidir.

Təlqin çox zaman tərəddüddən qaynaqlanır. Yəni insan hansısa fikrində tərəddüd etdiyindən müvafiq qərar qəbul etmək məqsədilə təlqin obyektini axtarır.

İradəli insan özünütəlqin və başqaları tərəfindən ona öz maraqlarının təlqin olunmasına sərhəd qoya bilir. Ola bilsin ki, təlqin zamanı kimsəkimsə pis təsir göstərir, lakin bu bizə özünütəlqin prosesinin zərərli olması haqqında nəticə söyləməyə əsas vermir. İstər mənəvi, istərsə də əxlaqi baxımdan cəmiyyətin normaları nisbidir. Zövqlər, istəklər, maraqlar, tələbatlar, mənəvi yanaşmalar və qiymətləndirmələr müxtəlifdir. Bu müxtəliflik içərisindən hər kəs öz mənəviyyəti üçün münasib olanları özünə təlqin edir.

Bir ailə və cəmiyyət üçün pis qiymətləndirilənlər başqaları üçün maraqlı ola bilər. Bu proses psixoloji baxımdan ümumi qanunauyğunluqlarla tənzimlənir. Fərq təlqin olunanların ruhi-mənəvi məzmunundadır. Psixologiya elmi də məhz bu məqama əsaslanaraq özünütəlqinlə bağlı birtərəfli yanaşmaları alt-üst etmişdir. Bu elmin irəli sürdüyü müddəalara görə özünütəlqin hər bir insana xasdır. Özünüinkışaf və özünüreallaşdırmağa maraqlı olanlar mənəvi dəyərləri qorumaqla və ruhunu saflaşdırmaqla bunu etməyə

çalışanlar özlərinə yaxşı olanları təlqin etməyi bacarırlar. Bunun üçün əxlaq təmizliyi və insansevərlik gərəkdir.

Bütün insanlar eyni cür deyil. Təlqinə kifayət qədər dözümlü və inkaredici münasibət bəsləyənlər də vardır, lakin bu qabiliyyət yalnız mənlilik şüuru formalaşdıqdan sonra meydana çıxır. Zərərli təlqindən yaxa qurtarmağın yeganə yolu ən klassik nümunələrdən olan - etiraf, meditasiya və ibadətdir.

İntuitiv təsir

İntuisiya - əvvəlcədən hissetmə və dərkolunan mövcudluqdur. O, qeyri-müəyyən situasiyada yaranaraq tapmaca kimi subyektiv qaydada qəbul edilir. İntuisiya bizə məlum olan daxili duyğular, eləcə də bizə məlum olmayan xarici (telepatik-transsendental) qüvvələrin köməyi və qarşılıqlı təsiri nəticəsində yaranır. Belə ki, problem-situasiyada qarşıya çıxan və həlli çətin olan tapşırıqlara intuitiv cavab tapma prosesinin necə baş verməsi subyekt tərəfindən dərk olunmur. Məlumatın belə intuitiv qəbul olunması və tapşırıqların intuitiv həlli mexanizminin sübutu ilə bağlı elmin çətinlikləri isə hələ də qalmaqdadır.

Özündə bir çox psixoloji, bioloji, eləcə də fiziki elementləri birləşdirən intuisiya fərqli fərqlərə malikdir. Bu fenomen bizə psixoloji anlamda intuitivlik kimi tanışdır. R. Dekart intuisiyanı düşüncələrdən ayrılıqda təsəvvür etmirdi. İntuisiyanın rəasional qaydada müəyyənləşdirilməsində intellektə arxalanmağı məqsədəuyğun bilir və onu məntiqi proseslərlə sıx bağlayırdı. Dekarta görə, intuisiya - biliklərin bütövlüyü və intellektual biliyin yeganə təzahürüdür. İntuisiya aktında insan ağılı eyni vaxtda düşünür və canlanır. Dekart üçün intuitiv dərkətmə özündə intellektual dərkətmənin daha kamil növünü ifadə edir.

Spinoza yaradıcılığın mühüm komponenti olan intuisiyaya yeni və materialist - rəasionalist şərh verdi. Spinozanın nöqtəyi-nəzərində intuisiya özündə insanın azad qavrayışa əsaslanan ali rəasional qabiliyyətlərini əks etdirir. Bu, simvollar formasında ifadə olunan və məlum olan səviyyədə anlaşılanları özündə əks etdirən tezləşdirilmiş əqli nəticədir. I. Kantın intuisiya ilə bağlı fikirləri transsendental mahiyyət kəsb edir. Bu fikirlər klassik alman idealizminə çox yaxındır. İnsan üçün mümkün olan intuisiya, Kanta görə, ağılı - həssaslıq, məkan və zamanın aprior formasıdır. Başqa sözlə, intuisiya - qavrayışın passiv vasitəsidir. K. Yunqa görə intuisiya şəxsiyyətin əsas xarakteristikalarından biridir. Bu xarakteristikaya görə hadisələr şüur tərəfindən daha aydın və obyektiv dərk olunur.

İntuisiyanın hansı üslubda və hansı səviyyədə iştirak etdiyini öyrənmək çətinidir. Bütövlükdə, intuisiyanı aşağıdakı əlamətlər əsasında müəyyənləşdirmək olar. Həmin əlamətlər intuisiya ilə bağlı olan hadisələrin təzahürlərini başqa oxşar hadisələrdən fərqləndirməyə imkan verir:

- İntuisiya özündə hissi hərəkət adlandırılan təzahürləri ifadə edir;
- İntuisiya özündə bir sıra intuitiv olaraq yaranan bilikləri ifadə etməklə onun əsasında inanılmaz şeylər durur;
- İntuisiyada affektiv komponent iştirak edir. Məhz intuitiv nəticələrin mahiyyətinin subyektiv göstəriciləri və onun doğruluğu əvvəlcədən hiss olunur. Hiss olunanlar

fərziyyə və hissetmənin mahiyyətinə uyğun gəlir. Subyektin əminlik hissi daxili qüvvələrin təsiri ilə artır;

- Dərk olunmayan anlamadan fərqli olaraq intuitiv biliklər izah edilən və dərkolunandır;
- İntuisiya qəbulolunan qeyri-məyyənlik əsasda yaranır. İnanılmazlıq və situasiyanın yeniliyi ilə qəbul olunan müəyyənlikdən fərqli olaraq situasiyadakı mental tapşırıqlardan istifadə zamanı intuisiya daha inamla fəaliyyətə qoşulur;
- İntuisiya nəticələrin ümumiləşdirilməsində fərqli qaydada - subyektin fərdi quruluşuna uyğun olaraq iştirak edir.

Kliyəntə və ya qrupa intuitiv təsirin başlıca vasitələri işarə və simvollarıdır.

Simvol - şüuraltı sahədə toplanmış informasiyanın sxematik ifadəsidir. Hər bir simvol bu informasiyanın bir elementi və ona gedən yolun işarəsidir. Simvollar aləmi bizim öz şüurumuz və düşüncələrimizdə qayda-qanun axtardığımız, yaranması və ötürülməsi haqqında danışdığımız hansısa məlumatın kodudur. Simvolların özlərinin bu xüsusiyyəti ilə bizim üçün anlaşılmaz olan şüuraltı informasiyaların açarı ola bilər. Hər hansı simvolu onun ətrafında təhlil aparmaqla, onun elementlərinə nüfuz etməklə və aydınlıq gətirməklə "Oxumaq" olar.

Simvol vasitəsilə biz miflərin "Gizli reallıqlar"ına nüfuz edə və keçmişin bələdçisi kimi müxtəlif tarixi mərhələlərə daxil olaraq informasiya ala bilərik. Ədəd, Günəş və Ayın hərəkətinə uyğunlaşdırılan hərf simvolları, Zodiakın işarələri qnostiklər və Misir mədəniyyətində əhəmiyyətli rol oynamışdır. Pifaqor sistemi hərf deyil, ədəd və səs analogiyaları üzərində qurulmuşdur. Hürufiliyin fəlsəfəsi əsasında da bu məsələlər durur.

Bir çox dini və okkult təlimlər: quş, heyvan, həşərat, ədəd və hərf kimi gizli, yalnız həndəsi fiqurların mənasına uyğun tərzdə başa düşülən heroqlif işarələri ilə zəngindir. Bizə müxtəlif təlimlərdə eyni fiqurun tamamilə fərqli məna bildirməsi haqqında çoxsaylı faktlar məlumdur. Məsələn, xaç - qədim induslarda və digər xalqlarda həyat simvolu və müsbət işarədir. Faşistlərin bu işarədən istifadə etməsindən sonra o, neqativ əməlləri simvolizə edir. Beşguşəli ulduzun tillərinin hansı tərəfə çevrilməsindən asılı olaraq yuxarı olduqda insan, aşağı olduqda şeytan mənasını bildirir. Hazırda simvollar enerjinin izləri, neqativ, yaxud pozitiv informasiyanın daşıyıcısını ifadə edir. Psixoprofilaktikada da onlara bu aspektdən yanaşılır.

Məsələn, kimsə daim qapalı xətlər çəkərək bunu tez-tez təkrarlayırsa, bu onun psixoloji problemlərindən xəbər verir. Yaxud kimsə daim öz ətrafını qara rənglə əhatə etmək və qara paltar geyinməyə meyil edirsə, onun da psixoloji köməyə ehtiyacı vardır.

Hərf və ədədlər. Bizə hərflərin hələ qədim dövrlərdə yaradılmış və bu günümüzdə qədər gəlib çatmış bir çox simvolları məlumdur. Məsələn, xalq ədəbiyyatında hər bir sait ayrıca rəngə uyğun gəlir. Yeddi hərf məkanın yeddi istiqamətini bildirir. Hərflərin belə çoxmənalı simvolikasından əlkimyada da geniş istifadə olunmuşdur. Tarixin müxtəlif mərhələlərində hərflərin, sadəcə, yalnız yazı üçün işarələr dəsti olması ilə kifayətlənməyən sifitçilər və dizaynerlər yenidən müxtəlif səviyyədə onun magik xassələrinə müraciət

etmişdir. Gah hərfləri zorla deformasiya etmiş, gah bir sıra tanış fiqurlar: insan bədəni, məişət əşyaları və s. düzəldilmişdir.

Ədədi simvolika insan təfəkkürü və hafizəsinin təkamülünün ən qədim qatlarından əmələ gəlməyə başlamışdır. Elmi fərziyyələrə görə, ədədi simvolika insanın yaddaşsızlıq dövründən bədii yaradıcılıq yolu ilə mənimsənilmişdir.

Ədəd - dinamik proseslərə ritm verir və statistik obyektlərdə özünü norma kimi göstərir. Onun xalq poeziyasında da mühüm yeri vardır. Məsələn, orta əsrlərdə Azərbaycanda geniş yayılmış hürufilikdə ədədi simvolika ilahi mahiyyət kəsb edirdi.

“Zərrə mənəm, günəş mənəm, çar ilə pəncu şeş mənəm, surəti gör bəyan ilə, çünki bəyana sığmazam”- deyən Nəsimi ədədlərin ilahi gücü və özünün azad iradəsi arasında analogiya yaradırdı.

Xətlər - qədim atlantalılar obyektin forma və kütləsinin yaratdığı şüalanmanın mövcudluğunu bilir və bu hadisədən ən müxtəlif məqsədlər üçün istifadə etməyi bacarırdılar. Xəttin keçdiyi istiqamət və ardıcılıq əsas mahiyyət kəsb edir: aşağıdan yuxarı çəkilmiş xətlər daxildən informasiya verməklə yanaşı, eyni zamanda kənardan daxilə olan təsiri göstərir.

Xətlərin müxtəlif formalarının ifadəsi aşağıda verilir:

- İtibucaqlı və ziqzaqabənzər xətlər kəskin dəyişmələri ifadə edir. Əksinə, S şəkilli əyri xət-harmoniya və rahatlıq hissini formalaşdırır;
- Dairə - kosmik sonsuzluq və tam harmoniyanı ifadə edir;
- Dairəvi xət - yumşaq, üzüyolalıq, sınımış xətlər - kəskinlik, möhkəmlik ifadə edir;
- Radial paylanmış düz xətlə fiqurlar, məsələn, günəşi xatırladan simvollar şüalanma illüziyası yaradır;
- Kvadrat - kamillik təəssüratı oyadır.

Bu xətt elementlərlə bəzədilmiş divar, paltar, xalça və örtüklərdəki naxışlar insanın düşüncələrinə təsir edir. Bu təsir əsasında onun psixoloji vəziyyətini xarakterizə etmək mümkündür. Belə təsir zamanı zəiflik yaradan, əsəb sistemi və beyində qıcıqlanma əmələ gətirən əzələ zəifliyinin baş verməməsi həmin təsire qarşı profilaktik tədbirin görülməsini zəruri edir. Bunun üçün proyektiv metodlarla insanın zövqlər sahəsi öyrənilərək konsultasiya işi aparılır. Lazım gəldikdə psixoterapevtik təsirlər göstərilir.

Rəng və formalar. Rəng və formaların affektiv aləmə - emosiyalar, hislər və duyğulara təsiri elmi psixologiyada artıq çoxdan öz izahını tapmışdır. Məsələn, müxtəlif rəng və formalar insanın psixi-emosional vəziyyətinə müxtəlif cür təsir göstərir. İnsanın psixoloji durumu və temperament tiplərindən asılı olaraq onlara fərqli qaydada reaksiya verir.

Rənglərin mnemik sahəsinin psixofizioloji tədqiqi uğurlu nəticə əldə etməyə imkan verir. Aydın olmuşdur ki, rəng etalonlarının obyektiv məkanda simmetrik və assimetrik hərəkəti insan bədəninə fiziki parametrlərinə fərdi qaydada təsir edir. Rəng etalonlarının sabit ifadəsi məkan hafizəsinin möhkəmliyindən tam asılı deyildir. Bu prosesdə stimulye (rəng etalonu) hafizəyə müxtəlif sensor şkalalarla çatdırıldığından həmişə gözlənilən və dəqiq nəticələrə səbəb olur. Eyni signal müxtəlif insanlarda müxtəlif təəssürat oyada bilir. Bəzən

də rənglərlə bağlı reaksiyaların yaradılması prosesindəki təsirlər sabit və dəqiqliyə malik olmaqla insanlarda müxtəlif səviyyəli emosional vəziyyətin əmələ gəlməsinə səbəb olur. Hazırda praktik psixologiyada bu prinsipə əsaslanan çoxsaylı psixokorreksiya və psixoterapiya metodları işlənmişdir. Bu gün hərflər, işarələr, spektrin rəngləri, təbiət elementləri, zodiak işarələri, planetlər, insanın əxlaqi keyfiyyətləri və s. arasındakı münasibətləri müəyyən edən çoxlu simvolik sistemlər mövcuddur. Onlara əsaslanaraq bir neçə somvolun mənaları ilə tanış olaq.

İn-yan - qədim çin mifologiyası və naturfəlsəfədə in-yan (tay-tzı - Böyük keçid) kainatın əks istiqamətli yaradıcı birliyinin simvoludur. O, dairə şəklində və dalğavari xətlə ağ və qara hissəyə bölünmüş şəkildə təsvir edilir. İn və yan izah edən qara və ağ sahələr simmetrikdir, lakin bu simmetriya statistik deyil. O, dairə daxilində daim hərəkətdədir - iki başlanğıcdan biri pik nöqtəsinə çatdıqda o, artıq geri çəkilmək üçün hazır olur.

Üzük - qapalı dairə kimi tamlıq və bütövlüyü simvolizə edir. Onun nə əvvəli, nə də sonu vardır, ona görə də əbədlilik və sonsuzluq kimi assosiasiya olunur. Onun orta dəliyi ilahi güc və ilahi nəfəsi bildirir. Üzük əlaqə, birlik, andı bildirir.

Siçan - ənənəvi xalq inanclarında siçan əhəmiyyətli rol oynayır. Bir mifoloji ənənəyə görə dəfn adətləri, ölüm, dağıntı, müharibə, aclıq, xəstəlik və kasıblıq siçanla əlaqədardır. Siçan obrazı altında ölümlər və əcdadların ruhu başa düşülür.

Pişik - bir çox mifoloji ənənədə pişik ayla əlaqədardır, eyni zamanda o, hakimlik ideyası ilə də bağlıdır. Çin, keltlər, hindular və xristianlıqda pişik qaranlıq qüvvələri özündə əks etdirir. Pişik simvolundan orta əsrlər parapsixologiyasında geniş istifadə edilirdi. Tutulmaq istəməyən heyvan olduğundan pişiklərlə bağlı azadlıq anlayışı yaranıb. Buna görə də şvablar, isveçrəlilər və burqundlar pişikləri öz gerblərində təsvir ediblər.

Çay - təbiətin yaradıcı və dağıdıcı simvoludur. Bir tərəfdən o, məhsuldarlıq, hərəkətilik və təmizlik kimi izah olunur, digər tərəfdən daşqınla bağlı maneə və təhlükə mənasında çıxış edir.

Zümrüd quşu - Zümrüd quşu və başqa fantastik quşlar mifologiyada ölməzliyin universal simvoludur. Ölüm və ocaqda yenidən doğulma və "Od quşu" olan zümrüd quşu hökmdarın ilahi hakimiyyəti və bütövlüyünü əks etdirir. Bütün ənənələrdə zümrüd quşu günəş simvolu kimi çıxış edir. "Ruhun azadlığı" olan zümrüd quşu K.Q. Yunqa görə, insanın yenidən dünyaya gəlməsinin simvoludur.

Şam - günəşin həyatverici gücü və qaranlığa saçılan işığı simvolizə edir. Şamdan dini məqsədlər üçün istifadə olunması universal hesab edilir. Mövcudolma müddətinin azlığına görə tez sönə bilən tənha və zərif insan qəlbini simvolizə edir.

Balıq - müxtəlif və əks mənalarda işlənir. Qədim zamanlardan etibarən balıq müəllim, müdriklik və dünyəvi qurtuluş ilə əlaqələndirilib. Balığın simvolu suyun simvolu ilə sıx bağlıdır. Müxtəlif mifologiyalarda su - başlanğıc və həyatın mənbəyi hesab olunur. Su - qadın başlanğıcıdır, elə buna görə də balıq bir çox ilahənin (Atarqatis, İştər, Astart və Afrodita) atributu hesab edilir.

Kəpənək - ruh, ölməzlik, yenidən doğulma, transformasiya və saf sürfənin dünyaya doğulmasını simvolizə edir. Yunanlar kəpənəyi ruhun ölümsüzlüyü hesab edirlər. "Ruh" mənasını verən kəpənək qədim mənbələrdə qanadlı qız formasında təsvir olunur.

Parabüzən - onun motivlərindən biri yay və güncixma mərasimi ilə bağlı olaraq səma şənliyi mənzərəsini ifadə edir. Bəzi mədəniyyətlərdə parabüzən öz ərinə xəyanət etmiş və buna görə də cəzalandırılmış qadın obrazı kimi nəzərdə tutulur. Bu motivin ikinci planı - Günəş allahının uşaqları mövzudur. Belə ki, onun belində həftədəki günlərin sayı qədər xallar vardır.

Canavar - folklor və sehirlə nağıllarda canavar vəhşilik, qəddarlıq, eyni zamanda qəhrəmanlıq və qalibiyyəti simvolizə edir. Bundan başqa, müəyyən şəraitdə canavar köməksiz varlıqların müdafiəçisi hesab oluna bilər. Avrasiya mifologiyalarında o, qəbilənin nəslə başlanğıcının tərbiyəçisi kimi təqdim olunur. Romul və Remin valideynləri və İranda Kirin tərbiyəçisinin canavarla əlaqəsi olduğu vurğulanır. Türk xalqlarında canavar nəslin totemi kimi qavranılır. Qəhrəman nəslin başçısı və qəbilə başçısı canavar adlandırılır.

Delfin - iki üsürdə - torpaq və havada yaşayan canlıdır. O, yerlə hava arasında əlaqələndirici qüvvə, balıqların hakimi, gəmi qəzasına uğramış insanların xilaskarı və ruhların axirətə ötürücüsü kimi simvolizə olunur. Eyni zamanda o, dəniz, dənizin gücü, təhlükəsizliyi, sürəti, azadlığı, sevgini və məmnunluğu əks etdirir.

Sosial təsir

R. Çaldini sosial təsirin psixologiyasını bihevioral anlamda izah edərək onun başvermə mexanizmlərini göstərir. Təsirin baş verdiyi anda psixikada gedən proseslərin psixofizioloji mexanizmlərini ümumiləşdirən müəllif məsələyə belə aydınlıq gətirir: "Dinləmə qulaqcıqlarından istifadə edərək heyvanları tamamilə uyğun olmayan situasiyalara yönəltmək olar. Bununla belə, biz iki şeyi anlamalıyıq. Birincisi, hərəkətlərdə iz qoymuş avtomatik reaksiyalar vaxtın böyük hissəsində yaxşı işləyir. Məsələn, yalnız sağlam və normal hind quşları xüsusi "Çip-çip" səsini verir. Ana hind quşları yalnız həmin səsə yönəlir. Ona görə də, demək olar, həmişə düzgün hərəkət edir. Zirək tədqiqatçı bundan yararlına bilər. İkincisi, başa düşmək vacibdir ki, bizdə davranışın yazılmış modeli vardır. Onların adətən, bizə xeyir gətirməsinə baxmayaraq, qulaqcıq rolunu icra edənlər yazılmışları öz vaxtında qəbul etməyə də bilər".

Bununla bağlı R. Çaldini Harvard Universitetinin sosioloqu E. Langerin keçirdiyi maraqlı bir eksperimentin şərhini verir. Məlum olduğu kimi, insan davranışının məşhur prinsiplərindən biri kimdənsə borc istəyərkən səbəbini göstərmək üçün ona böyük uğurları da əlavə etməkdir. Çünki insanlar üçün etdiklərinin səbəbini bilmək maraqlıdır. E. Langer bu fikrin doğruluğunu sübut etmək üçün növbəyə durmuş adamlardan kitabxanaçıdan surətçixarma maşınında ona növbədənəkənar xidmət göstərməsi üçün icazə vermələrini xahiş edir. "Xahiş edirəm! Mənimki 5 səhifədir. Çox tələsirəm. Olarmı, surətçixarmadan istifadə edim?".

İnsanların avtomatik reaksiyaları nəinki anadangəlmə, daha çox qazanılmış olur. İnsanların davranış modelləri yüksək quruluşlu heyvanlarla müqayisədə özünün çevikliyinə

görə fərqləndirilir. Bundan başqa insanda hərəkətverici mexanizmlər qismində onlarla amil iştirak edə bilər. Beləliklə, stimullaşdırıcı tələblərin səmərəliliyi çox yüksəkdir: E. Langerin xahiş etdiyi insanların 94%-i ona növbədə icazə verirlər. Başqa halda o xahişini belə formalaşdırır: "Bağışlayın, məndə 5 səhifədir. Olarmı, sürətçixarmadan növbəsiz istifadə edirəm?". Bu situasiyada növbədə olanların yalnız 60%-i ona icazə vermişdir. Birinci situasiyada tələsməklə bağlı əlavə informasiya olduğundan nəticə yüksək idi.

R. Çaldiniyə görə davranış heç də həmişə situasiyaya uyğun gəlmir. Ən yaxşı stereotip və xassələr belə həmişə işlənmir. Ancaq biz onların mükəmməl olmadığını etiraf edirik. Stereotiplər olmasa, biz qeyd edərək, qiymətləndirərək və yoxlayaraq donub qalırıq. Həyatımızı dolduran stimullar mürəkkəbləşərək daha da müxtəlifləşir və bu halda real düşünmə və hərəkətmə qabiliyyətimizdən rəasional qaydada asılı olacağıq.

Bu təhlillər o anlama gəlir ki, münasibətlərə olan (kənar) sosial təsirlərə verilən reaksiyalar heç də həmişə bu təsirlərin məzmununa adekvat olmur. Bizim təsirə münasibətimiz bir çox amillərdən, xüsusilə altşüür, keçmiş təcrübə, stereotip və arxetiplərdən, həmçinin, təsirin yaratdığı sensor təəssüratlardan asılı olur. Halbuki, ailə münasibətlərində qarşılıqlı təsirə rəasional yanaşılmalı və düşünülərək reaksiya verilməlidir.

F. Zimbardo və M. Lyapple tərəfindən sosial təsirin bir sıra xassələri aydınlaşdırmışdır. Onların təhlillərində sosial təsirlərin müxtəlif psixoloji aspektləri göstərilir:

- Təsirlər aləmi;
- Davranışa təsir;
- Davranış vasitəsilə quraşdırmaya təsir;
- Təsirin şüür və şüüraltı ilə bağlılığı və s..

Sosial təsir prosesi bir insanın nəticəli və məqsədli davranışı hesab olunur. Təsir göstərilən tərəf özünü bu təsiri (stimulu) hiss etdiyi və onun haqqında düşündüyünü ifadə edir. Sosial təsirin bir çox texnikası vardır. Ancaq onların hamısı məhz insanların düşündükləri, yadda saxladıkları və bəzi əsas proseslərdə yatır. Hər şeydən əvvəl, diqqətiniz nəyə mərkəzləşir. Nəyi necə etmək və təsirin məqsədinə hansı yolla çatmağı düşünmək vacibdir. Təsir mexanizmi nə üçün işləyir, təsirə nə üçün cəhd edilməlidir və s. təsirin psixologiyasına daxildir. Şübhəsiz ki, sosial fərd və ya sosial qrupun psixologiyasını öyrənmədən fərdi və ictimai şüura sosial amillərin nə dərəcədə təsir göstərdiyini müəyyənləşdirmək də çətindir. Bunları nəzərə alaraq ayrılıqda kommunikasiya vasitələrində təsir effektlərinin necə yaradılmasını (reklam psixologiyası) da öyrənmək vacibdir.

Təqlid

Psixoloji təsir variantlarının sonuncusunda - təqlid yalnız başqa bir insanın davranışı və ya kütləvi psixoloji vəziyyətinin xarici xüsusiyyətlərinin mənimsənilməsi ilə deyil, fərdin nümayiş etdirilmiş davranışının xüsusiyyətləri və naxışlarını da artırmasıdır. Bir neçə növ təqlid vardır:

- Məntiqi və məntiqi olmayan;
- Daxili və xarici;

- Təqlid-moda və təqlid-xüsusi;
- Bir sosial sinif içərisində təqlid və bir sinfin digərini təqlid etməsi (andreyeva, 1988).

Psixoloji konsultasiya prosesində, yəqin ki, yuxarıda göstərilən təsir mexanizmlərinin hamısından istifadə edilir. Məsələn, konsultasiyanın ilk mərhələsində emosional yoluxma mexanizmi vacibdir. II və III mərhələlərdə təlqin, inandırma və təqlid mexanizmləri tətbiq edilir. Bu mexanizmlər sayəsində koqnitiv nümunələrin repertuarını genişləndirmək, davranış dəyişiklikləri, bacarıq hazırlığı və s.. Psixoterapiyada olduğu kimi, konsultasiya zamanı da oxşar amillər psixoloji təsirin ümumi mexanizmləri ilə müəyyənləşdirilir.

Yoluxdurma

Psixoloji təsir variantlarından birincisi – yoluxdurmadır. İnsanların böyük kütləsini müəyyən şəkildə əhatə edən (xüsusilə, dini ekstaz, kütləvi psixozlar və s. kimi hadisələr) yoluxma uzun müddət tədqiq edilmişdir.

Yoluxma hər hansı bir məlumat və ya davranış qaydalarının şüurlu qəbulu ilə deyil, müəyyən emosional vəziyyətin ötürülməsi ilə ortaya çıxması və bir insanın müəyyən psixoloji vəziyyətlərə huşsuz və məcburi şəkildə məruz qalması kimi izah edilə bilər. Bu emosional vəziyyət insan kütləsində meydana gəlir. Bu zaman ünsiyyətdə olan insanların emosional təsiri çoxsaylı qarşılıqlı təsirlərlə möhkəmlənmə mexanizmi ilə fəaliyyət göstərir. Buradakı şəxs mütəşəkkil təzyiqa məruz qalmır, ancaq kiminsə davranış qaydalarını mənimsəyir və yalnız ona tabe olur.

Böhran dövrü yaşayan sositumda da psixoloji yoluxma baş verir. Bu zaman insanların davranışı biri-birinə bənzəyir. İnsanlar öz fərdiyyətini gizlədərək mühitin təsirinə qarşı özünümüdafiə mövqeyi tuturlar. Bu zaman emosional sahədə əlacsızlıq hissi hakim olur. Əlacsızlıq, gücsüzlük və çarəsizlik hislərinin dəf edilməsi üçün sositum və fərdi şüurda dəyişmələr tələb edilir. Dəyişmələrin baş verməsi isə çətinliklə gedir. Bu kimi hallarda siyasi situasiyaların dəyişməsi belə heç də həmişə şüurda alternativ dəyişmələr yarada bilmir. Dəyişən yalnız davranışın ayrı-ayrı elementləri, mövqelər və qiymətləndirmələr olur. Belə şəraitdə yaranan psixoloji donuqluq hər bir fərddə özünün bioloji varlığını qoruyub saxlamaq məqsədilə fəallaşır. O, bioloji tələbat kimidir. Şəxsiyyət üçün yaranmış böhranlı vəziyyətə qarşı cavab reaksiyası olub təhlükəli və ekstremal situasiyalarda özünümüdafiə mexanizmi ilə tənzimlənir. Bu zaman təhlükənin mənbəyi və xarakterinə görə müvafiq psixoloji simptomlar özünü büruzə verir.

Dünya təcrübəsindən məlumdur ki, siyasi çevrilişlər, çəkişmələr, müharibələr, eləcə də epidemiyalar zamanı cəmiyyətdə ümumi donuqluq əhval-ruhiyyəsi hökm sürür. Afrikada aclıq, Xirosimada atom bombası, I və II Dünya müharibələri zamanı psixoloqlar maraqlı faktlar əldə ediblər. Fövqəladə situasiyalarda insanlar bilərəkdən özlərini psixoloji donuqluq vəziyyətinə salırmışlar. Belə psixoloji donuqluq vəziyyəti və onun simptomları o zaman yaranır ki, fərd ətraf mühitdə təhlükələrlə üzləşir və onun təkrarlanmasına qarşı müdafiə mövqeyi tutur. Bu zaman insanın davranış və fəaliyyətinə psixoloji susqunluq halı hakim kəsilir. Susqunluq halının davranışda ifadəsi müxtəlifdir. Ümumilikdə, belə davranış

fərdin daxili gərginliyini deyil, vəziyyətdən çıxmaq üçün qurulmuş hərəkət planının ayrı-ayrı hissələrini ifadə edir. Hər bir insan özünün şəxsi konstruktlar sisteminə malik olduğundan onlar bu hərəkət planı və konstruktlarına görə müxtəlif davranış tərzini nümayiş etdirirlər.

Hazırda kütlə yoluxma anlayışına alternativ olaraq təhsil sistemində “Sosial fasilitasiya” anlayışı aktuallaşıb. Ə.S. Bayramov və Ə.Ə. Əlizadə qrup münasibətlərində sosial fasilitasiya və onun vacib tərəflərini vurğulayırlar: “Sosial fasilitasiya dedikdə, insanların sosial təmas şəraitində biri-birinə göstərdikləri müsbət təsir nəzərdə tutulur. Bu zaman onların fəallığı artır, reaksiyaları nisbətən asanlaşır və fəaliyyətin nəticəsi yaxşılaşır”. Müəlliflər sosial fasilitasiyanın 3 effektini ayırd edir:

1. Kütləvi effekt – başqa adam sosial situasiyada ancaq tamaşaçı kimi iştirak edir və özünü passiv aparır;
2. Koaksiya effekti – adamlar birgə fəaliyyətdə iştirak edirlər;
3. İnteraksiya effekti - fərdlərin birgə fəaliyyətdə iştirakları əməkdaşlıq xarakteri kəsb edir (qarşılıqlı təsir).

Yoluxma fenomeni iki insanın, xüsusilə, konsultant və kliyentin qarşılıqlı münasibətlərində də yaranır. Məsələn, kliyentin "Etiraf"ını empatik dinləmə zamanı və s. neqativ məqsədlərə xidmət edən yoluxdurma mexanizmi kliyentin şüuraltında iki mühüm təsir yarada bilər: Zombiləşmə və psixoloji proqramlaşdırma.

1. Zombiləşdirmə

Zombiləşmə - insanın kiminsə iradəsi və proqramını yerinə yetirmək üçün şüursuz icraçıya çevrildiyi psixoloji vəziyyətdir. Bu anlayış artıq çoxdandır ki, özünün ekzotik mənasını itirmişdir, çünki müasir dövrdə fərdlər və qrupların belə proqramların icraçısına çevrilməsi sahəsində çoxsaylı nümunələr vardır. Bəs bu kimə lazımdır? Cavab budur – insanları idarə etmək istəyən insanlar üçün. Bu sahədə ən böyük layihələr müxtəlif ölkələrin hakimiyyət strukturları, eləcə də ayrı-ayrı fərd və qruplar tərəfindən həyata keçirilir. Zombiləşmə necə baş verir?

Hesab edək ki, siz valideynsiniz. Hər gün övladınızı məktəbə aparır və onun normal şəxsiyyət kimi formalaşması üçün əlinizdən gələni edirsiniz. Günlərin birində onun davranışları və münasibətlərində nə fərdiyyəti, nə də yaşadığı ailə mühitinin ənənələrinə uyğun olan, xoşagələnlər və yad əlamətlər özünü göstərməyə başlayır. Bunun səbəbini müxtəlif amillərdə axtaracaqsınız. Nə olub? Nə baş verib? Niyə o belə hərəkət etdi və s.? Heç ağılınıza da gəlməz ki, övladınız məktəbdə tətbiq edilən gizli proqramların təsirində düşüb. Bir sözlə, zombiləşib. Yaxud televizorun qarşısında əyləşərək sevdiyiniz proqrama baxaraq çay və kofe içirsiniz. Heç xəbəriniz də olmur ki, həmin anda televiziya ekranlarından sizə doğru gizli və güclü təsir axını yönəlib. Bu təsir mistik olmayıb enerji vasitəsilə baş verir. Çünki insan belə enerji təsirlərinə açıqdır. Onun varlığı realdır. İnsana enerji təsiri onun idarə edilən olması sayəsində baş verir.

2. Psixoloji proqramlaşdırma

Əslində bu aləmdə mövcud olan hər şey maşın mexanizmi ilə işləyir. Ancaq bir çoxlarımız bunun mahiyyətini dərk edə bilmirik. Bunu ya istəmir, ya da bacarmırıq. Hər gün təkrarlanan hərəkətlərin özü - yemək, yatmaq, işə getmək, beləcə eyni hərəkətləri yerinə yetirməklə fizioloji tələbatların ödənilməsi üçün vacib olan fizioloji tələbatlarımızı ödəyirik. Onların icrası məgər beyin mərkəzlərinə verilmiş tapşırıqla - avtomatizmlə bağlı deyilmi? Bir tərəfdən, bu avtomatizm insana öz varlığı və mövcudluğunu qoruyub saxlamaq üçün kömək edirsə, digər tərəfdən də onu məsum və idarəolunan icraçıya çevirir. Deməli, hər birimiz belə proqramların təsirinə məruz qala bilərik.

Psixoloji proqramlaşdırma – bir insan, yaxud onun mənsub olduğu soyun ayrıca inanclar sistemi əsasında yaradılır. Həmin inanclar insanın sosial-rol davranışlarında daim nəzərə alınır. Başqalarını özünə inandırmaq və etdiyi hərəkətlərin daha düzgün olduğuna əminlik yaratmaq üçün başqalarında özünəgüvənli olması haqqında təəssürat oyma və ona bənzəmə istəyi yaratmağı bacarmalıdır. Bu halda o, başqalarına təsir göstərmək baxımından baş rolunu ifadə edə bilər. Əgər o təsir göstərdiyi insanlar və auditoriyada təəssürat və iman yarada bilmirsə, hazırladığı psixoloji proqram təsirsiz olacaq. Psixoproqramlaşdırmada ən mühüm şərtlər bunlardır:

1. Təxəyyülə sahib olmaq;
2. İnam qazanmaq;
3. Özünün inanclar sisteminə bağlanmaq.

Psixoproqramlaşdırmanı aşağıdakı tədbirlərdə reallaşdırmaq olar:

- Müdrək hesab olunan şəxsiyyətlər, öncəgörelər və ekstrasenslərlə görüşlərdə;
- Kütləvi ictimai, siyasi və dini tədbirlər və ayinlərdə;
- Fərdlər, eləcə də müəssisələrin təbliğat və reklam kampaniyasında;
- Liderlərin kütlə qarşısındakı təbliğat xarakterli çıxışlarında.

Psixoproqramlaşdırmadan heç də həmişə xeyirli məqsədlər üçün istifadə olunmur. Bəzən insanları öz məqsədlərinə xidmət etdirməyə sövq etmək üçün də belə proqramlar hazırlanaraq tətbiq edilir. Ona görə də psixoproqramlaşdırmanın təsirlərindən özünümüdafiənin qaydaları da işlənmişdir. Bunlar aşağıdakılardır:

- İnsan etirazının məzmunundan baş çıxarmaq;
- Psixoproqramlaşdırmanın tələsinin mahiyyətini öyrənmək;
- Bu tələdən çıxmaq və bir daha ora düşməməyin yollarını öyrənmək;
- Robotlaşmasayağı "Beynin yuyulması"na imkan verməmək;
- Psixoloji hücum, psixoloji virus və şüurun parazitlərini neytrallaşdırma qaydalarına yiyələnmək;
- Şəxsi psixikanı idarə etməyin metodlarına sahib olmaq;
- Qarşılıqlı münasibətdə olan insanın ruhuna bələd olmaq;
- Özünün təsir dairəsini genişləndirərək güclü və səmərəli liderə çevrilmək.

2.3.4. Zərərli psixoloji yoluxma və neqativ təsirlərdən müdafiə mexanizmləri

Təbii mexanizmlər

Psixoanalitiklərin fikrincə, əksər insanlar üçün vacib motiv gərginliyin aradan qaldırılmasıdır və bu da özünü əsasən, narahatlıqla (həyəcanla) göstərir. Freyd həyəcanı üç növə ayırırdı:

1. Məqsədli (obyektiv) və ya realist həyəcan – xarici dünyanın təsir qorxusu. Məsələn, bir adam itin onu dişləməsindən qorxur, çünki yaxınlığında it vardır. Real həyəcana səbəb olan stressin aradan qaldırılmasının ən sadə yolu və bu vəziyyətdən çıxmaqdır;
2. Nevrotik həyəcan - impulslar üzərində nəzarəti itirməmək üçün şüursuz şəkildə cəza almaqdan qorxmaq;
3. Mənəvi narahatlıq - əxlaq prinsip və dəyərlərin pozulması qorxusu, utanc və ya təqsirkarlıq hissi yaradır. Bu narahatlıq tipi super egonun nəzarəti altında baş verir.

Analitik nəzəriyyəEqonun həyəcanını azaldan xüsusi müdafiə mexanizmlərini müəyyənləşdirdi. Z. Freyd və A. Freydin nəzəriyyəsinə görə, narahatlıq yarandıqda psixikamızda müdafiə mexanizmləri fəaliyyətə keçməyə başlayır. Bu müdafiə mexanizmləri həyəcanı azaldır, Eqonu reallıq İd və Super-eqodan qorumağa başlayır. Bu mexanizmlər, əslində, həqiqəti təhrif edir və problemlərdən qaçmaq üçün insanlar onlardan fəal şəkildə yararlanırlar. Həyəcanı daha düzgün və səmərəli idarə etmək üçün bu mexanizmlərin necə işlədiyini müəyyənləşdirmək və anlamaq çox faydalıdır.

Proyeksiya - mənfi duyğuların başqa bir şəxsə köçürülməsidir. Nəticədə, sanki başqa birisi sizin əvəzinizə həmin duyğuları yaşayır. Proses belə baş verir. Şəxsiyyətin eqo sistemi özünüqiymətləndirməni müvafiq səviyyədə saxlamaq üçün nevroitik və real həyəcanı dəf etməklə əxlaqı tənzimləyir. Eqoda şəxsiyyətin qoruyucu mexanizmləri vardır. O özü ilə bağlı olanları müdafiə etmək üçün başqalarını günahlandırmaqdan belə çəkinmir. Bu mexanizm proyeksiya adlandırılır. Proyeksiya zamanı insan: “Mən ona nifrət edirəm” əvəzinə, “O mənə nifrət edir”, yaxud “Mənə vicdan əzabı verir” əvəzinə, “O məni izləyir” deyir. Proyeksiya, adətən, ikili həllə xidmət edir. O, şəxsiyyətin harmoniyası üçün gözlənilən təhlükəni azaldaraq gərginliyi aşağı salır.

Sublimasiya - qəbuledilməz davranışın daha məqbul bir formaya çevrilməsidir. Məsələn, əsəbdən yaxa qurtarmaq üçün qəzəbli insan idman zalına gedərək döyüş yastığına vurub sakitləşir. Bu müdafiə mexanizmi insanın adaptasiyası məqsədilə öz impulslarını sosial mühitə uyğun olaraq əks etdirməsini müdafiə edir. Sublimasiya arzuolunmaz impulsları arzulanan istiqamətə yönəltməyi bacaran yeganə sağlam və konstruktiv strategiya hesab olunur.

Sıxışdırılma - narahatlığa səbəb olan düşüncələrin şüuraltı sahəyə təzyiqidir. İnsan bu yolla özünü orqanizm üçün zərərli olan mənəvi iztirab, stress və gərginliklərdən qoruyur, lakin sıxışdırılma yolu ilə özünü həyəcandan uzaqlaşdırma izsiz baş vermir. Sıxışdırılan düşüncə və impulslar öz aktivliyini şüursuz olaraq itirmir. Onların təkzib edilməsi üçün

daim psixi enerji itkisi tələb olunur. Şəxsin bu fasiləsiz enerji ehtiyatı itkisi həmin enerjinin daha münasib və yaradıcı davranışın inkişafına yönəldilməsinə imkan vermir. Freyd şəxsiyyətin bu halını "İncik həyatın psixopotologiyası" adlandırır.

Layihələşdirmə - sıxışdırılmadan sonra yaranır. Layihələşdirmə özündə insanın qəbulolunmaz düşüncələri, hiss və davranışını başqa adam və ətraf aləmin ayağına yazma cəhdini ifadə edir. Layihələşdirmə insana günahını kiminsə və nəyinsə üzərinə atma imkanı verir.

Əvəzləmə - bu qoruyucu mexanizm insanda hansısa səbəbdən təzahür edən instinktiv impulsun daha təhlükəli obyektədən qismən təhlükəsiz obyekt üzərinə keçirilməsidir. Məsələn, ailədə hansısa bağışlanmaz davranışa görə cəzalandırılan uşaq bu acığını özündən kiçiklərdən çıxır. Belə həyati hadisələrin hər birində görmək mümkündür ki, günahkar obyekt öz günahını başqasına istiqamətləndirir. Real obyektə başqası ilə əvəz edir.

Səmərələşdirmə - frustrasiya və həyəcədən qurtulmanın yollarından biri də reallığı təhrif edərək özünüqiymətləndirməni qoruyan mexanizmdir. Səmərələşdirmə yalan dəlillərə əsaslanır. Bu müdafiə mexanizminə geniş yayılmış misal Ezopun təmsilindən götürülmüş "Yaşıl üzümdür". Üzüm salxımına çata bilməyən tülkü sonda qərara alır ki, bu salxım hələ tam yetişməyib.

İntellektualizasiya - problemi rasional və obyektiv baxımdan nəzərdən keçirərək onun stress yaradan emosional komponentlərinə yönəldilməsini dayandırmaqdır. Bu müdafiə mexanizmindən istifadə zamanı insan hadisələrə emosiyaların iştirakı olmadan və neytral baxır. Hissi elementləri özündən uzaqlaşdıraraq hər şeyi intellektual ölçülər və sakitliklə dəyərləndirir. Belə dəyərləndirmə adi insanlarda təəccüb doğurur.

İdentifikasiya - bu, subyektin özünü başqa insanlarla, yaxud qrupla eyniləşdirməsidir. İdentifikasiya müdafiə mexanizmi olaraq narahatlıq və müdafiəsizlik hissənin öhdəsindən gəlməyə kömək edir və qrup üzvləri arasında qarşılıqlı əlaqə yaradaraq özünəinamı artırır.

Təxəyyül (fantaziya) - şəxsiyyətdaxili münaqişələr keçilməz olduğu zaman xəyali fəaliyyətlə bağlı davranış proqramı qurulur və qismən həyata keçirilir. Təxəyyül real həyatı əvəz edən obrazlar, yaxud vasitələrin yaradılmasında iştirak edərək xəyali fəaliyyətlə məhdudlaşır. Bu zaman təxəyyül, adətən, arzulanan gələcəyin yaradılması ilə əlaqədar olaraq fəallaşır.

Rasionallaşdırma - özünün həqiqi duyğuları və ya davranışları barədə düşünməməyə çalışmaq və həqiqətə uyğun olan yalan bəhanələr uydurmaqdır.

Məqsədəuyğunluq - insanın öz qorxusunu dəf etmək üçün istifadə etdiyi məqsədəuyğunluq mexanizmi onun özünüqiymətləndirmə səviyyəsini qoruyur. Məqsədəuyğunluq yalan dəlillərə əsaslanır, hansı ki, bu halda səmimi olmayan davranış tamamilə ağıllı davranış təsiri bağışlayır və ətrafdakılar tərəfindən təqdir olunur. Ağılsız səhvlər, müvəffəqiyyətsiz mülahizələr və yanlışlar məqsədəuyğun ovsunun köməyi ilə bəraət qazana bilər. Məsələn, oğlan qızla görüşmək istəyir. Qız bu təklifdən imtina edir. Bu halda oğlan özü və yoldaşlarını inandıрмаğa çalışır ki, o qız heç də xoşuna gəlmirdi, çünki

gözəl deyil.

Əkshərəkət (reaktiv təsir) - həqiqi hislərinizi gizlətmək üçün əks istiqamətli hərəkətlər seçmək. Bu, iki mərhələdə reallaşan müdafiə prosesidir: birincisi, qəbuledilməz impuls təzyiq göstərir, sonra isə şüur səviyyəsində tamamilə əks mənada təzahür edir. Əks hərəkət, xüsusilə, sosial müdafiə olunmuş davranış üçün daha çox xarakterikdir.

Regressiya - "uşaqlıq" davranışına dönüşdür. A. Freyd insanın bu cür müxtəlif davranış formaları seçdiyinə inanırdı və bunun əsasında psixoseksual inkişafın hansı dönməndə fiksasiya baş verdiyini müəyyənləşdirirdi. Məsələn, oral mərhələdə travma alan insan ya çox yeyir, ya çəkir və ya çox aqressiv davranır.

İnkaretmə - baş vermiş və ya hazırda baş verməkdə olan hadisələri tanımaq və qəbul etməkdən imtina. Bu mexanizm insana özünün şəxsi məqsədlərini həyata keçirərkən üzləşdiyi maneələri dəf edərək ləngidici sosial təsirlərdən yan keçməyə də imkan verir.

Sadaladığımız bu psixoloji müdafiə mexanizmləri insanın özünümüdafiə sistemini möhkəmləndirərək şəxsiyyətdaxili münaqişələrin aradan qaldırılması və yarana biləcək daha ciddi problemlərin profilaktikasında mühüm rol oynayır.

İradənin gücü ilə yaradılan müdafiə imkanları

Öz gücünə görə hər bir insanın iradəsi digərindən fərqlidir. Biri hər hansı hərəkəti tez, digəri isə gec yerinə yetirir. Doğrudur, burada insanın temperament tipinin də rolu vardır, lakin biz insanın hərəkətlərinin dinamikasını deyil, fəaliyyətin quruluşu ilə bağlı olan daha əhatəli amilləri - tələbat, motiv, məqsəd və meyilləri nəzərdə tuturuq. Bu baxımdan, bəzi insanlar öz fəaliyyətində qətiyyətsiz, dalğın, tərəddüdü və melankoliyalı, digərləri, əksinə, qətiyyətli, təşəbbüskar, cəld, mübariz və prinsipial olurlar.

Birinci qrup insanlar üçün kiçik bir səbəb gərəkdir ki, fəaliyyət motivləri dəyişsin və öz maraqlarından əl çəkərək fəaliyyəti tamamilə başqa istiqamətə yönəltsinlər. Yəni onların fəaliyyətinin qarşısını almaq üçün güclü qıcıqlayıcı tələb olunmur. İkinci qrup insanları fikrindən daşındırmaq çətindir. Onlar ən münasib situasiyada öz məqsədinə çatmaq üçün cəsarətlə qərar qəbul edərək hərəkətə keçirlər. Birincilərdə iradi enerji tədricən artır, ikincilərdə isə bu enerji intensivlik və var gücü ilə fəaliyyəti stimullaşdırır. Yəni iradə, bilavasitə, insanın həyat enerjisi və onun daşdığı enerjinin neqativ və pozitiv istiqaməti ilə müəyyən olunur. Birincidə bu enerji uzun müddət qorunub saxlanır, digərində isə tez itir, əzələlər zəifləyir və maraq sönür.

Deməli, iradə heç də enerjinin intensivliyi və istiqamətindən deyil, onun ümumi gücü və bu enerjini balanslaşdıran daxili və xarici faktorlardan asılı olur. Bu, iradənin müxtəlif tiplərə malik olmasının əsas göstəriciləridir. E. Ştern iradənin çoxsaylı tipləri arasında iki əsas tipi fərqləndirir:

1. Mühakiməli – intellektual tip;
2. Affektiv – emosional tip.

E. Ştern bu fikirlə də razı deyil ki, insanlar yalnız bir davranış tipinə hakimdir. Kimini yalnız hislər, kimini isə mühakimələr idarə edir. Hər halda, fərdlərdə onlardan hansısa

birinin üstün olması şübhəsizdir. Bir qism insanlar öz hərəkətlərini hissi təəssürlərlə, digərləri isə ağıllı mühakimələrlə təhlil edirlər. Ona görə də insanlar mühakiməli və hissi davranışlarına görə fərqlənirlər.

Birinci tip insanlar üzləşdikləri situasiyada soyuqqanlı olurlar. Onların fikirləri aydın, dəqiq və hərəkət planı son nəticəyə qədər rəasional düşüncəyə əsaslandırılmış olur. İkinci tip öz davranışını instinkt, hiss, tələbat və istəklərin ixtiyarına buraxır. İnsanlar arasındakı bu fərqlər yalnız həyatda deyil, onların fikri fəaliyyəti üçün də səciyyəvidir.

İradə şüur tərəfindən tənzimlənir. Ona görə də tədqiqatçılar iradənin məzmun dəyişmələrini şüurun vəziyyəti ilə əlaqələndirirlər. Belə ki insan öz davranışını iradənin köməyi ilə tənzimləyir. V. Ştern insan iradəsinin ikili təbiətini aktyorluq sənəti ilə məşğul olanlara da aid edir. Onlar bir əsərdə romantik, coşğun, dinamik, cılığın və affektiv, digərində isə sakit, təmkinli və rəasional təfəkkürlü insan tipini yaradırlar. Doğrudur, aktyorluq sənətində hislərin başqalaşdırılmasında formalizm vardır, lakin hisləri başqalaşdırma bacarığı özü insanın iradi imkanlarının göstəricisi sayılır.

Bəzən insanın diqqəti iradənin təsiri altında hansısa fikir, mövqe və istiqamət üzərində cəmləşir. Burada, şübhəsiz ki, müxtəlif xarici təsirlərin rolu vardır. Məhz bu təsirlər, məsələn, bədii əsərlərdən oyanan hislər, kiminsə emosional hərəkətlərindən oyanan cinsi tələbatlar, şəhvət hərisliyi və qısqanclıq hissi kimi. Bütün bunların təsiri ilə fərddə maraqların müəyyən istiqaməti yaranaraq onun fəaliyyəti və mülahizələri konkret istiqamətə yönəldilir. Bu, elmi ədəbiyyatda "Yönəlişlik" (quraşdırma) kimi qəbul etdiyimiz psixoloji hadisədir. Yönəlişlikdə fərdin tələbatları, meylləri, maraqları və təsəvvürləri toplanır. Real həyatda hər iki tipi özündə daşıyan kifayət qədər insanlar da vardır. Belə insanlar tarixi şəxsiyyətlər arasında da olub. Məsələn, Makedoniyalı İsgəndər böyük Ərəstunun elm və ağıl məktəbini keçməklə hərblə bağlı hərəkətləri və planlarını rəasional şəkildə həll edirdi. Bununla belə, onun şəxsiyyəti və cinsi şəhvəti haqqında ziddiyyətli və hələ də dünya ictimaiyyəti üçün qaranlıq qalmış fikirlər də dolaşmaqdadır.

Leonardo da Vinçi forma və rənglərin psixologiyasını ən incə və dərk edilməsi mümkün olmayan dərinliklərinə qədər qavramaqla əks etdirirdi. Bu yalnız mücərrəd təfəkkür, yaradıcı təxəyyül və fantaziyanın fəvqəladə dərəcədə genişliyi, ənginliyi və ecazkarlığı sayəsində mümkün idi. O, eyni zamanda, dəqiqlik, riyazi analiz tələb edən və mürəkkəb hesablamalara əsaslanan ilk təyyarə və digər texniki konstruksiyalar da yaratmışdır. Şah İsmayıl Xətai böyük sərkərdəlik məharətinə malik idi. Bununla yanaşı, o, incə zövqlü şerlərin müəllifi kimi də tanınır. Yaxud, Cəlil Məmmədquluzadə öz dövrünün ən cəsarətli ziyalılarından biri, Şərqdə savadsızlıq, insan hüquqlarının qorunması və qadın azadlığının boğulmasına qarşı həyatı üçün təhlükəli qüvvələrlə mübarizə apardığı halda gecə və qaranlıqdan qorxarmış.

Uşaqlarda təlim motivləri ardıcıl şəkildə əldə edilmiş təlim müvəffəqiyyəti sayəsində yaranır. Bunun üçün fəaliyyətin iradi tənzimi əsas şərtədir. Konsultasiya işində iradi işin şərtləri tam aydınlığı ilə mənimsədilməlidir. Simvolik nəticələrlə razılaşma və uşağa qarşı güzəştli mövqe motivasiyanın inkişafını ləngidir. Bu, iradənin ixtiyari işlə eyniləşdirilməsi halında da baş verir. Təcrübədə belə hallara kifayət qədər təsadüf edilir. Fəaliyyətin bu iki

xüsusiyyətinin oxşarlığı ondan ibarətdir ki, hər iki halda insan qarşısına məqsəd qoyur və onu yerinə yetirir.

Əslində iradi iş daha mürəkkəb xarakter daşıyır. O, ixtiyari işin xüsusi formasıdır. Onun iki mənası olur. Bu məna həyati və xəyali motivlərlə şərtlənməklə intellektual və icra mərhələləri üzrə reallaşdırılır: a) İradi işin planı qurulur; b) iş yerinə yetirilir.

Əsas iradi keyfiyyət də məhz ikinci mərhələdə özünü göstərir. Əgər psixika zədəli deyilsə, iradəsi düzgün tərbiyə edilibsə və fərdi xüsusiyyətləri üçün təşəbbüskarlıq, cəsarət, prinsiplilik, qorxmazlıq, müstəqillik və s. kimi keyfiyyətlərə xasdırsa, tədricən işin sonuna çatacağı şübhəsizdir. Bu, psixomotorikanın dinamik inkişaf xüsusiyyətləri üçün xasdır.

Belə düşünülmüş və motivləşmiş hərəkətlərin əsasında nəinki əqli, həmçinin, mənəvi elementlər - özünəinam durur. Onun köməyi ilə insan həyati çətinlikləri aradan qaldırdıqca və onların həlli yollarını mənimsədikcə iradi aləm də təşəkkül tapır. Özündə davamlı, dəyişməz və əhəmiyyətli keyfiyyətləri birləşdirir. Bu halda təlim motivlərinin inkişafı üçün də əlverişli psixoloji mühit yaranır. Bu imkanlar məktəbdə sistemli və əxlaqi motivlərlə davam etdirildikdə iradi aləmin təşəkkülü baş verir. Beləliklə, bizim fikir və emosiyalarımız əzələlərimizin funksiyalaşması və bədənin bütün elektromaqnit sistemində asanlıqla müdaxilə edə bilən müəyyən elektromaqnit dalğalar oyadır. Ona görə də C. Xoll göstərir ki, ağıl inkişaf etdirmək üçün əlləri inkişaf etdirmək lazımdır. İ. Pavlov isə bu qənaətdə idi: “Əl insan beyninin kənara çıxmış hissəsidir”. Demək, beynin inkişafı üçün iradi səy tələb olunur.

2.3.5. Konsultasiya

Konsultasiya – kliyentə onun şəxsi probleminin həllində göstərilən peşəkar köməklik və yardımdır. Psixoloji konsultasiya psixoloji baxımdan sağlam, lakin çətin həyati situasiya ilə qarşılaşan, vəziyyətdən çıxış yolları axtaran və həyatını daha rahat şəkildə davam etdirmək istəyində olan sağlam insanla keçirilir.

Psixoloji konsultasiyanın məqsədi pasiyentə problemini həll etməkdə dəstək olmaqdır: Həyatı üçün mühüm qərarların qəbulu, qarşıya qoyulan məqsədlərə çatmaq, özü və ətrafdakılarla münasibətlərdə harmoniya yaratmaq və məmnunluq hissi ilə yaşamaq. Bu kimi hallar psixoloji konsultasiyanın məqsədlərinə daxildir. Psixoloji konsultasiyada psixoloq kliyentə özünün daxili psixoloji resurslarını səfərbər etmək və əvvəllər ona aydın olmayan hərəkət və davranışlarının səbəbini anlamağa köməklik göstərir. Psixoloji konsultasiyada kliyent özünün həyati çətinliklərini öyrənməklə paralel şəkildə onlardan qurtulmağın yollarını, üsullarını, vasitələrini, davranış, fəaliyyət və ünsiyyət tərzini öyrənir:

- Konsultasiya insana öz düşüncəsi ilə hərəkət etmək və qərar verməyə kömək edir;
- Konsultasiya yeni davranışları öyrədir;
- Şəxsiyyətin inkişafına şərait yaradılır;
- Konsultasiyada məsuliyyət kliyentin üzərinə aksentuasiya olunur və kliyent etiraf edir ki, o, müstəqil, məsuliyyətli və qərarlarında sərbəstdir.

Konsultasiya yalnız fərdi deyil, qruplarla da keçirilir. Bu baxımdan, psixoloji konsultasiyanın bir çox forması var. Bu zaman vəziyyət dəyişir. Qrup üçün ümumi mövzu

seçilərək həmin istiqamətdə müxtəlif formalarda - cütlər və ailə ilə, kiçik və böyük sosial qruplarla iş aparılır.

Konsultasiyanın formaları:

1. İntim-fərdi konsultasiya. Pasiyentin daxili problemini həll etmək qarşısına məqsəd qoyulur (buraya həyatın mənasını anlamaq, insanlarla münasibətdə həyəcan və aqressiyanı aradan qaldırmaq və s. daxildir);
2. Ailə konsultasiyası. Buraya təkcə ailə cütlükləri ilə aparılan konsultasiya aid edilmir. Eyni zamanda ailə qurmağı planlayan cütlüklər, sevgili olanlar, valideyn-uşaq münasibətləri və ailə üzvləri arasında münasibətlərin motivini anlamaq və s. məqamlar daxildir;
3. Peşəkar fəaliyyətlə bağlı konsultasiya. Bu konsultasiya prosesinə peşə seçimi ilə bağlı ortaya çıxan suallara cavab axtarmaq və düzgün seçim etmək kimi məqamlar daxildir;
4. Təşkilati məsələlərlə bağlı aparılan konsultasiya. Buraya təşkilat daxilində çalışan işçilər arasında münasibət, motivasiyanın formalaşdırılması, uğurlu idarəetmə və digər məqamlara aydınlıq gətirmək daxildir.

Göründüyü kimi, konsultasiya - mütəşəkkil proses olub şəxsin problemlərinin həlli, işi, ailəsi, şəxsiyyətlərarası münasibəti və peşə karyerasında qərar qəbul etməyə kömək etməkdir. Konsultasiya yüksək peşəkar konsultantın problemə peşəkar yanaşmasıdır.

2.3.6. Müzakirə

Müzakirə - hər hansı bir məsələ ətrafında müəyyən mülahizə və nəticəyə gələrək qərar qəbul etmək üçün bir yerdə oturub danışmaq və fikir yürütməkdir. Müzakirə - mövzu ətrafında ideya, məlumat, təəssürat, təhlil və təkliflərin qarşılıqlı mübadiləsidir. Onun əsas vəzifəsi problemi təhlil edərək həlli yolunu tapmaq və düzgün qərar qəbul etmək üçün imkan yaratmaqdır.

Danışmaq və müzakirələrdən sonra razılıq əldə edilir. Müzakirələrdə fəallığın əsas göstəricilərindən biri diskussiya mədəniyyətinə sahib olmaqdır. Diskussiya mədəniyyətinin formalaşdırılması yolu aşağıdakı keyfiyyətləri özündə formalaşdırmaqdır:

- Müasir kommunikativ dəyərləri mənimsəmək;
- Müzakirə mövzusu üzrə bilikləri artırmaq;
- Diskussiya texnologiyalarını mənimsəmək;
- Müxtəlif mövzularda diskussiyalara qoşulmaq;
- Şəxsi fikirləri qəlibləşdirərək aydın ifadə etməyi bacarmaq;
- Şəxsi mülahizələrindən doğan fikirlərinə alternativ fikir qoymağı öyrənmək;
- Başqasının rəyinə hörmətlə yanaşaraq qarşılıqlı yanaşmaları təmkinlə dinləmək, təhqirlərə yol yerməmək və açıq dialoqa girmək;
- Fikir mübadiləsi aparma sahəsində təcrübə toplamaq.

Müzakirə etmək – hər hansı bir məsələ və ya işi həll etmək və müəyyən qərara gəlmək

üçün fikir mübadiləsi etməkdir (məsələn, kliyentlə üzləşilən problemin səbəbləri və verilməsi istənilən qərarın müzakirə edilməsi). Müzakirə olunmaq - haqqında kimlərin sət cütələr arasında və qruplarda (iclas, müşavirə, külə qarşısı və s.) danışımaq, fikir mübadiləsi aparmaq və fikir yürütməkdir.

Müzakirə aparmağın bir sıra tələbləri vardır:

- Müzakirədə təhqir və hədə-qorxuya yol vermək olmaz. İstehza və ya qarşı tərəfin ləyaqətinin alçaldılması qadağandır. Bunlar xüsusilə, konsultasiyalarda aparılan müzakirələr üçün yolverilməzdir;
- Başqalarının fikirlərinin tam inkar edilməsi, alçaldıcı sözlər və ifadələrlə (mənasız fikir və ağılsızlıqdır, bundan axmaq söz eşitməmişəm, bu ağıldan kəmlikdir və s.) qiymətləndirilməsi qadağandır;
- Müzakirələrdəki mövzular hər iki tərəfin qarşılıqlı razılığı əsasında seçilməlidir. Əks halda digər tərəf müzakirədə səmimi olmayacaq, ya da iştirakdan imtina edəcəkdir;
- Müzakirə yalnız qoyulmuş mövzu ətrafında aparılmalıdır;
- Kliyent konsultantla müzakirə etdiyi mövzuda səmimi və açıq olmalı, yalan ifadələr və fikirlərə yol verməməlidir;
- Kliyent müzakirə etdiyi mövzu və işlətdiyi ifadələrin gizli qalacağına əmin olmalıdır;
- Konsultant və kliyentin fikirləri arasında ziddiyyət olduqda müzakirəni dayandırmaq lazımdır;
- Müzakirə zamanı başqalarının fikirlərini ünvanlı şəkildə söyləmək və sitat gətirmək yalnız yaxşı məqsədlər üçün məqbul sayılır. Əgər konsultant başqalarının həyatından nümunələr gətirirsə, bunu ümumi şəkildə çatdırmalıdır ("Mən bir nəfərlə konsultasiya aparırdım..." Birisi öz həyatı haqqında bunları deyirdi".."Təcrübəmdə görmüşəm ki"...və s.);
- Kliyentin özünün açıqlamaq istəmədiyi məlumatları müzakirə vaxtı ondan tələb etmək olmaz;
- Verilmiş informasiya mənalının qəsdən dəyişdirilməsi, əsas mahiyyətin gizlədilməsi, kliyentin təkrarlamaq və yadda salmaq istəmədiyi keçmiş müzakirələrdəki fikirlərə daxil etməklə yeni fikrin yaradılması yolverilməzdir;
- Müzakirələrdə əks tərəfin danışdıqlarını diqqətlə dinləmək vacibdir. Qarşı tərəfin fikirlərini tam müəyyənləşdirmədən müzakirənin davam etdirilməsi etik sayılmır;
- Kliyent hər hansı mübahisəli məsələdə konsultantın fikirləri ilə razılaşmadıqda ona hər hansı fikri zorakılıqla qəbul etdirmək olmaz;
- Müzakirə zamanı kliyentin razılığı olmadan digər kliyentin bilərəkdən prosesə cəlb edilməsi, müzakirədə iştirak etməsi, eləcə də müzakirədə anonim iştirak etməsi qəti qadağandır;
- Müzakirələr zamanı kliyentə təzyiq göstərmək və keçmiş müzakirələr yada salınaraq humanizmdən uzaq və psixoloqa yaraşmayan ab-hava yaratmaq qadağandır.

2.3.7. Oyun-məşğələ

Pedaqoji elmlərdə oyun fəaliyyətinə müxtəlif yanaşmalar vardır. Ona boş vaxtlarını qiymətləndirmək üçün edilən əyləndirici və bəzən də maarifləndirici fəaliyyət kimi yanaşma daha üstündür. Yəni - oyun əylənmək və vaxt keçirmək üçün bir neçə adam, əsasən də, uşaqlar arasında icra olunan əyləncə növü, mümarisə, yaxud məşğələdir. Məsələn, “Qaçdı-tutdu”, “Gizlənpaç”, “Bənövşə-bənövşə”, “Torbada nə var?”, “Kim uçdu?” və “Topaldı-qaç” oyunlarını göstərmək olar. Uşaq oyunlarının ən böyük qolunu isə xalq uşaq oyunları təşkil edir. Digər bir yanaşmada oyun - müəyyən qayda, üsul və şərtlərlə icra edilən idman məşğələsi və idman növü kimi izah olunur. Bu, şübhəsiz ki, idman oyunlarına aid olan izahdır. Buraya tennis, qaçış, tullanma, hoppanma, güləş, şahmat və s. daxildir.

Oyun müəyyən rol oynamaq və ifa etməkdir. Belə oyun rollar vasitəsilə icra olunur. Rollar ya yaşlılar, ya da uşaqların özləri tərəfindən bölüşdürülür. Rollu oyunlara aid edilən belə oyun zamanı uşaqlar öz üzərilərinə yaşlıların rolunu götürərək müəyyən süjet əsasında baş verən hadisələri fəaliyyət və ünsiyyətə gətirirlər.

Oyunlar öz məzmununa görə sosialdır. İnsan gördüklərini oynayır. Oyun həm də insanın həyati həqiqətlərə uşağın özünəməxsus münasibətidir. Oyunların gedişi xəyali situasiyaların yaradılması, yaxud bir əşyanın əlamət və xassələrinin digərinə köçürülməsi ilə xarakterizə olunur.

Oyunların məzmunu cəmiyyətdəki həyat şəraitindən götürülür. Xüsusilə, məktəbəqədər yaşın sonunda rollu oyunlar zamanı uşaq tərəfindən cəmiyyətin əxlaq normaları və dəyərlərin mənimsənilməsi sürətləndirilir. Oyun təcrübəsi artdıqca uşaq həmin hərəkətləri real həyata keçirir. Sonra daha yeni hərəkət imkanlarına yiyələnmək üçün yeni, fərqli və daha çətin oyunlara qoşulur. Üzərinə daha çətin rollar götürür. Beləliklə, yaşlıları təqlid etmə təcrübəsinin yeni mərhələsinə başlanır. Fərq ondan ibarət olur ki, bu təqlidçilikdə onun özünün fərdi mövqeyi, mənəvi keyfiyyətləri, bacarıq və qabiliyyətləri inkişaf edərək formalaşır. Əsas məsələ budur ki, oyun zamanı oynanılanların “Rejissor”u və “Bədii rəhbər”i yaşlı deyil, uşaqların özləri olsun. Bu yalnız müstəqil fəaliyyətdə baş verir.

Oyunun başlıca məqsədi - əylənmək və inkişaf etməkdir. Əslində, öz təbiətinə görə oyun hansısa subyektiv məqsədə nail olmağa istiqamətlənmək üçün geniş imkanlara malik deyil. İnkişaf üçün motivlər yaradılmalıdır. Uşaqlara görə oyun tək-cə motivin yaranma vasitəsi deyil. Bu prosesdə motiv öz-özünə yaranır. Deməli, oyun yalnız vasitə deyil, eyni zamanda səbəbdir.

Uşaq oynama qərarını verərkən bu prosesdə heç də konkret olaraq hansısa motivi yaradacağı barədə düşünmür. Belə ki, oyun hərəkətinin motivi bu hərəkətin nəticəsində deyil, oyun prosesinin özündədir.

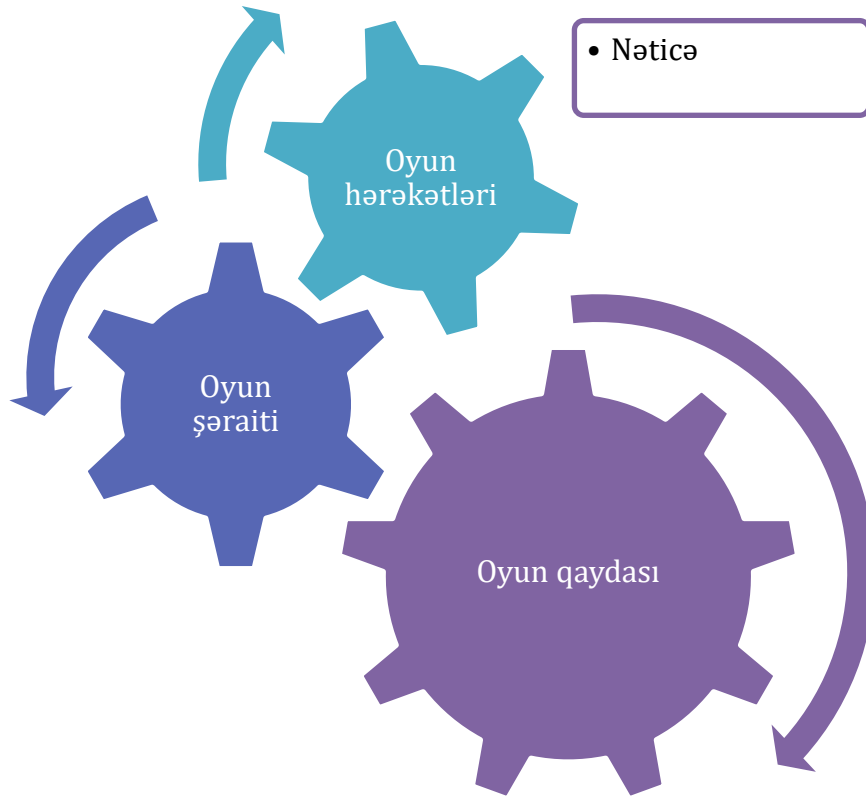
Oyunlar süjet xətti üzrə qurulur: oyun qaydaları, oyun şəraiti, oyun hərəkətləri və nəticə (Sxem 2.5). Əvvəlcə oyun şəraiti yaradılır. Oyunun qaydaları onun növü ilə bağlı olub əvvəlcədən təyin edilmiş və müəyyənləşdirilmiş qaydalar əsasında aparılır. Qaydalar bir sıra tələblərə görə müəyyənləşdirilir:

- Hərəkətlərə verilən tələblər;
- Oyunda qarşılıqlı münasibətlərin tənzimlənməsi;

- Vaxt.

Oyun şəraitinə bunlar daxildir:

- Otaq və ya daha geniş, açıq sahə (idman zalı, maydança və s.);
- Resurslar;
- İnsanlar (uşaq, tərbiyəçi, idman müəllimi və valideyn).



Sxem 2.5. Oyunların süjet xətti

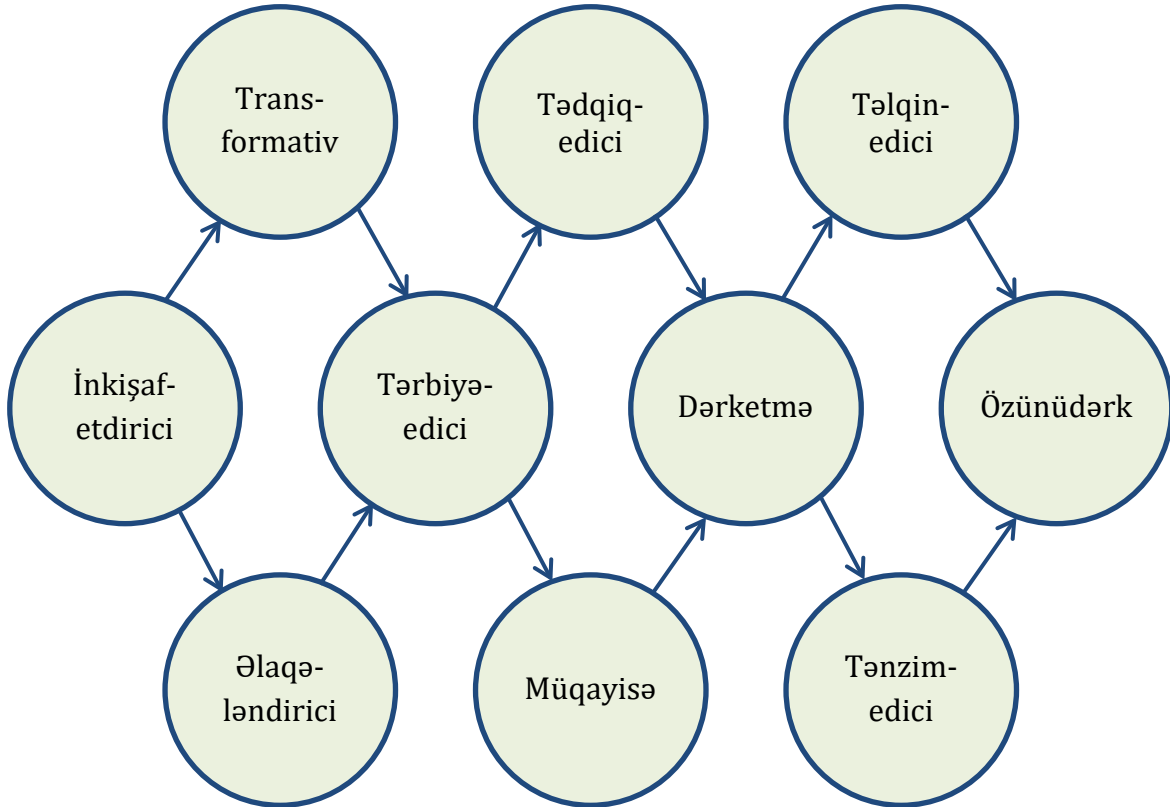
Onun hərəkətləri qaydalar əsasında tənzimlənərək onların icrasına yaşlılar tərəfindən başlanır. Hərəkətlər uşaqlara əvvəlcədən qaydalara görə izah edilir. Nəticələr dəyərləndirilir və qiymətləndirilir. Qalib tərəfin rəğbətləndirilməsi və mükafatlandırılması da oyunun qaydalarına daxil edilir.

Uşaq kubiklə oynayarkən onun motivi yalnız tikinti ilə məşğul olmaqdan ibarətdir. Burada motivi hərəkətin məzmununda axtarmaq lazım gəlir. Uşağın oyun fəaliyyətinə pedaqoji-psixoloji baxımdan yanaşdıqda deyilənlərin mahiyyəti aydınlaşır (Sxem 2.5).

Uşaqların oyunda inkişafı və tərbiyəsi bu prosesi daha dinamik, məhsuldar, səmərəli və ahəngdar nəticələrə yönəldir. Çünki uşaq həyat həqiqətlərinin müsbət cəhətlərini həmişə heç də olduğu kimi özünün davranışı və əxlaqına köçürmür. O, üzləşdiyi və yaşadığı həyatdan aldığı təəssüratlarını oyunlarda yenidən yaradır. Özünün daxili aləmi üçün yararlılıq səviyyəsi yoxlanır və tədqiq edilir. Şəxsi fəaliyyətə müvafiq olanlar fərdi qaydada və fərdi üsluba uyğunlaşdırılaraq özünü küləşdirilir. Bu baxımdan, oyun həm də uşağın real həyata hazırlanması üçün onun şəxsi təşəbbüsü ilə qurulan fəaliyyətidir. Bu halda uşağı rejissora, fəaliyyəti isə məşq prosesinə bənzətmək olar.

Hazırda uşaqların məktəbə hazırlanmasında oyun fəaliyyətinə ayrılıqda nə pedaqoji (tərbiyə), nə də psixoloji (özünütərbiyə) proses kimi yanaşılır. Bu prosesdə oyunun rolu psixopedaqoji nöqtəyi-nəzərdən qiymətləndirilir.

Tədqiqatlarda müəyyən edilib ki, uşaq oyunlarının bir sıra funksiyaları vardır: Öyrədici, təhrikedici, inkişafetdirici və s.. Oyunun ümumi (tarixi ictimai) və konkret (pedaqoji-psixoloji) funksiyaları və həmin funksiyaların qarşılıqlı əlaqəsi sxem 2.6-də verilmişdir:



Sxem 2.6. Oyunların funksiyaları

Ümumilikdə, oyunların vəzifələri aşağıdakı problemlərin həllinə yönəldilir:

- Psixi inkişaf;
- Fərdiyyətin inkişafı;
- Mənəvi-əxlaqi keyfiyyətlərin formalaşdırılması;
- İnsanlarla münasibətlərin tənzimlənməsi;
- Şəxsiyyətin strukturunun formalaşdırılması;
- Yaradıcı qabiliyyətlərin inkişafı;
- Təlimə dəstəyin hər biri də bir və ya bir neçə oyunda yerinə yetirilir.

Hər bir oyunun gedişində onun konkret vəzifəsi olur. Zəngin növlər və məzmununa malik olan uşaq oyunlarından səmərəli istifadə edərək bu vəzifələri paylaşdırmaq və reallaşdırmaq məktəbəqədər təhsil işçilərinin işidir. Hər kəs bu işə məsuliyyətlə yanaşmalıdır.

Oyun bu prosesdə hər bir fərdin sosiallaşması üçün “Təcrübə meydanı” funksiyasını yerinə yetirir. Motivasiya sahəsi isə özünün sosial məzmunundan asılı olmayaraq hər bir uşağın şəxsi həyat təcrübəsində özünün həyat şəraiti və fərdi xüsusiyyətlərinə müvafiq qaydada inkişaf edir. Bu inkişaf zəncirinin hər hansı halqasının qırılması sonrakı mərhələnin gedişinə əhəmiyyətli dərəcədə təsir göstərir.

İstər didaktik oyunlar, istərsə də onun digər növləri müəllimin nəzarəti altında həyata keçirilir. Oyun süjetinin qurulmasında yaşlının köməyinə ehtiyac yaranır. Yaradıcı oyunların məktəb təcrübəsində ən çox yayılmış növü rejissor oyunlarıdır. Bundan başqa onun hərəkətli, səhnələşdirilmiş və sosial oyun növləri də vardır.

Hər bir pedaqoji texnologiya müəyyən prinsiplərə əsaslandırılır. Bu prinsiplər təhsillə bağlı olan məsələlərin reallaşdırılmasını təmin edir. Bu baxımdan oyun fəaliyyətini tənzimləyən çoxsaylı prinsiplər mövcuddur. Biz burada həmin prinsiplərdən bir neçəsi ilə tanış olacağıq:

- Şəxsiyyətönümlülük prinsipi: Fərdi xüsusiyyətlər, maraqlar və tələbatların nəzərə alınması;
- Diferensiallaşdırma və fərdiləşdirmə prinsipi: fiziki və əqli inkişaf səviyyələri və psixofizioloji xüsusiyyətləri nəzərə alınmaqla onların təliminin kiçik qruplar şəklində və fərdi qaydada təşkil edilməsi;
- Fəallıq prinsipi: təlim materialını öyrənmək üçün müxtəlif fəaliyyət növləri üzrə anlama, planlaşdırma, icra etmə və səmərəli nəticə əldə etmə. Fəallıq prinsipi təlimə şüurlu münasibət tələb edir. Maraqların yaranması və inkişafı idrak proseslərinin fəallığı şəraitində baş verir. Bu zaman məlumat almaq, ona seçici yanaşmaq, yenilikləri öyrənmək və mənimsəməyə şəxsi təcrübəyə tətbiq etməyə səy göstərilir;
- İdrak fəallığı prinsipi: şəxsi fəaliyyətin təşkilatçısı və icraçısı olmaq üçün bilik, bacarıq və vərdişlərin yaradılması;
- İnkişafetdirici prinsip: müstəqil fəaliyyət və ya böyüklərin köməyi ilə bilik və bacarıqların əldə edilməsi üçün potensial imkanların gerçəkləşdirilməsi;
- Əyanilik prinsipi: təlim materialının daha yaxşı mənimsənilməsi üçün əyaniliklərin istifadə edilməsi;
- Əməkdaşlıq prinsipi: münasibətlər və birgə fəaliyyətə səy göstərilməsi;
- Müvəffəqiyyətlik prinsipi: uşağın hər bir nailiyyətinin şəxsi və ictimai əhəmiyyətə görə özü və tərbiyəçi tərəfindən dəyərləndirilməsi.

Müvəffəqiyyət prinsipini gözləmək üçün münasibətlərə aşağıdakı tələblər qoyulur:

- Əməkdaşlıq bacarığını inkişaf etdirmək;
- Sərbəst şəkildə çətinliklərin öhdəsindən gəlmək üçün özünütənzimləməni gücləndirmək;
- İnam və müstəqilliyin inkişafını dəstəkləmək;
- Ünsiyyət vərdişlərini formalaşdırmaq və şəxsi mövqeyinin izah və müdafiə etmə bacarığını inkişaf etdirmək;

- Məntiqi, tənqidi və yaradıcı təfəkkürü inkişaf etdirmək;
- Özlərini rahat və təhlükəsiz hiss etmə və yaşına uyğun aparmağa imkan yaratmaq;
- Uşaqlarda öz maraqlarına görə axtarıcılıq və tədqiqatçılıq səylərini artırmaq;
- Davranışın düzgün tənzimlənməsi və hərəkətlərin dərk edilmiş formada inkişafına imkan yaratmaq;
- Yaradıcı oyunların təşkilinə üstünlük vermək;
- Şəxsi qabiliyyətləri inkişaf etdirmək üçün əlverişli mühit yaratmaq;
- “Maraq məşğələləri”ndə iştirakla bağlı uşaqlara seçim imkanı vermək;
- Uşağın məktəbəqədər təhsil müəssisəsindəki həyatında valideynlərin iştirakını təmin etmək.

Bundan başqa oyun fəaliyyətinin idarə edilməsi prinsipləri də vardır:

1. Adaptivlik – xarici mühitdə baş verən dəyişikliklərə vaxtında reaksiya verilməsi və idarəçilikdə onların nəzərə alınması;
2. Əməli əməkdaşlıq - uşaq, valideyn və pedaqoji kollektiv arasında əməli ünsiyyət, xüsusən, onlarla rəhbərlər arasında xoş münasibətlərin qurulması;
3. Xoş münasibətlər - hərtərəfli effektiv münasibətlərin (kommunikasiya) qurulması;
4. Loyal münasibət - bütün işləyənlərə loyal münasibətlər və normal insani münasibətlərin qurulması;
5. Motivləşmənin təmin olunması - insanlara elə iş metodları tətbiq etmək lazımdır ki, onlar öz işlərindən razı qalıb fərəh hiss etsinlər;
6. Məsuliyyət hissini olmasın - təhsil müəssisəsində çalışanlar və təhsil alanların hər biri məsuliyyət hiss etsin ki, bu da korporativ mədəniyyətin formalaşmasına imkan yaradar;
7. Perspektivlik – təhsil müəssisəsinin gələcəkdə dəqiq yeri, rolu və iş şəraitinin strateji plana uyğun təsəvvür edilməsi və həyata keçirilməsi;
8. Özünüinkişaf – şəxsi işlərin keyfiyyəti və şəxsiyyətin daima təkmilləşdirilməsi;
9. Razılışma – ayrı-ayrı qrupların fəaliyyətində bilavasitə iştirakı razılışmaların əldə edilməsi şərtidir;
10. Nailiyyətlərin əldə edilməsində iştirak - hər bir işçinin əldə edilmiş nailiyyətlərdə rolunun olması onların maddi maraqlarının yaranmasına şərait yaradır;
11. Düzlük – insanlara düz münasibət və ictimai mənəviyyətin normalarına (qaydalarına) əməl olunması;
12. Etik münasibət – əməli etik qaydalar və təhsil müəssisəsinin daxili fəlsəfəsinə riayət edilməsi;
13. Çeviklik – kollektivin idarəetmə sisteminin təşkilatın dəyişilən məqsədlərinə uyğunlaşdırılmasının təmin olunması və məqsədlərə nail olunması üçün iş şəraitinin yaradılması;

14. Demokratikləşmə – kollektivin idarəetmə sisteminin hər cür horizontal-vertikal bölmələrdə strukturu və ayrı-ayrı rəhbərlərin rasionall müstəqilliyi, məsuliyyət və hüquqlarının ötürülməsinin təmin olunması;
15. Operativlik – baş verə biləcək problemlərn qarşısının alınması;
16. İxtisaslaşma – ixtisasın artırılması;
17. Ədalətli qiymətləndirmə – fərdi və kollektiv əməyin nəticələrinin qiymətləndirilməsi;
18. Effektivlik – faydalılığa diqqətli olma.

Açıqlanmış bu prinsiplərə riayət etmək idarəetmə qanunları və qanunauyğunluqlarının düzgün tətbiqi müəssisənin effektiv fəaliyyətinin təmin edilməsi deməkdir.

Oyunların təsnifatı:

1. Uşaq oyunları;
2. İdman oyunları;
3. Asılılıq yaradan (qumar xarakterli) oyunlar;
4. Musiqili-ritmik (rəqs) oyunlar;
5. Kompüter oyunları;
6. Stolüstü (şahmat, dama və s.) oyunlar;
7. İntellektual oyunlar.

Hazırda təhsil müəssisələrində daha geniş istifadə olunan oyunların növlərinə bunlar daxildir: qaydalı, didaktik, əyləncəli, yaradıcı, stolüstü-çap, sözlü, rollu və s.. Son dövrlər onlara kompüter oyunları da əlavə edilmişdir. Uşaqların həyatının mənalandırılması və maraqlı qurulması üçün oyunlardan yerli-yerində istifadə olunmalıdır. Oyunların hər bir növünün özünün də qruplaşdırılması aparılır. Əgər biz uşaq oyunlarını 2 yerə - əşyalarla keçirilən və qaydalı oyunlara bölürüksə, o zaman onların özlərinin də ayrı-ayrı növləri vardır. Əşyalarla keçirilən oyunlar daha çox 3 yaşa qədərki uşaqlarla təşkil olunur:

- Təbiət elementləri (meyvə, tərəvəz və s.) ilə keçirilən oyunlar;
- Oyuncaqlarla keçirilən oyunlar;
- Məişət əşyaları ilə keçirilən oyunlar.

2.3.8. Treninq

Treninq - qısamüddətli təlim və müəyyən sahədə bilik və bacarıqların artırılması məqsədilə təşkil olunan seminardır. Treninq müəyyən sahədə bilik və bacarıqların artırılması məqsədilə təşkil olunan qısamüddətli təlimdir. Digər tərəfdən, treninq aktiv öyrənmə metodu müəyyən sahədə bilik, bacarıq və vərdişlərin formalaşmasına yönəldilən fəaliyyət formasıdır.

Psixoloji treninq psixoloq tərəfindən müxtəlif psixoloji çalışma və metodlardan istifadə edilməklə keçirilən və əsas məqsədi ünsiyyətdə səriştəliliyin artırılması və cəmiyyətdə

davranışı müəyyən edən bilik, bacarıq və vərdislərin formalaşdırılması fəaliyyətidir.

Səmimi mühitdə keçirilən trening iştirakçıların psixoloji gərginliyinin azalması və daxili rahatlıq hissənin yaranması baxımından effektivdir. Təsəvvür edin ki, gözəl bir məclisdə oturub söhbət edirsiniz. Heç evə getmək istəmirsiniz, çünki siz evdəsiniz. Haqqınızda nə düşünürsə, onu deyirlər. Ürəyiniz istədiyi kimi özünüzü aparırsınız, elə bu zaman heç kim sizi buna görə mühakimə etmir. Özünüz haqqında çoxlu informasiya alırsınız. Alınmış informasiyanı qəbul etmək haqqında qərarı özünüz verirsiniz.

Psixoloji konsultasiya zamanı qrup treninqlərinə tez-tez müraciət olunur. Belə treninqlər qrupun konsultasiya mövzusunə uyğun seçilir. Belə nümunələrdən biri ilə tanış olaq.

Özünüdərkətmə üzrə trening proqramı

I. Proqramın məqsədi: özünüdərkətmə üzrə bilik və bacarıqlara yiyələnmək.

Proqramın vəzifələri:

1. Bədən hərəkətlərinin dilini öyrənmək;
2. Şəxsi nitq stilinə yiyələnməyə kömək;
3. İşgüzar münasibətlərin etikasını öyrənmək;
4. Əlaqə qurma bacarığı və vərdislərini öyrənmək;

Proqramın obyektı: Gənc mütəxəssislər, menecerlər və s..

II. "Praktik özünüdərkətmə" trening proqramı üzrə keçirilən məşğələnin forması, metodları və xüsusiyyətləri.

"Praktik özünüdərkətmə" trening proqramı trening formasında təqdim olunur. Bunlar aşağıdakı ardıcılıqla baş verir:

1. Problem-materialın izahı və müzakirəsi;
2. Bu materialın müxtəlif trening tədbirləri ilə möhkəmləndirilməsi.

Proqramda aşağıdakı vasitələrdən istifadə edilir:

- Treningin epizodlarında videocihazlardan istifadə etmək;
- Tədris videomateriallarından istifadə etmək;
- Köməkçi çap materiallarından istifadə etmək: özünüdərkətmə nümunələri, vacib tapşırıqların siyahısı, seminar-treningin situasiyalarını şərhətmə materialları və s..

Yekunda hər bir iştirakçı "Praktik özünüdərkətmə" proqramı çərçivəsində keçirilən treninqlə bağlı dinlədiyi fikirlərə öz münasibət və arzusunu bildirir, təəssüratlarını bölüşür.

III. Məşğələlərin struktur komponentləri

Proqram, dinləyicilərin yüksək müstəqilliyi və fəallığı şəraitində təşkil olunan 4 mərhələdən ibarətdir. Mərhələlər üzrə qoyulmuş mövzular bir-birilə əlaqəli olub dövrü xarakter daşıyır. Proqramla bağlı seminar-trening 2 əsas mərhələyə bölünməklə 3 saat üçün nəzərdə tutulur.

Mərhələlər üzrə verilən material iki tərkibdədir:

1. Maarifləndirici;
2. Reallaşdırıcı.

Maarifləndirici hissədə informasiya verilir, ikinci hissədə isə onun reallaşdırılması aparılır.

2.3.9. Emosional gərginliyi azaldan texnika

Birinci mərhələ: ünsiyyətdə emosional gərginliyi azaldan 9 faktor haqqında danışmaq (Cədvəl 2.2.):

«+»	« - »
Partnyora danışma imkanı vermək	Buna mane olmaq
Partnyorun emosional vəziyyətinin başa düşüldüyünü ifadə etmək	Buna irad bildirmək
Bu vəziyyətin başqaları üçün də səciyyəvi olduğunu bildirməklə təsəlli vermək	Zəiflik göstərdiyini onun diqqətinə çatdırmaq
Partnyorun probleminə maraq	Partnyora maraqsızlıq ifadə etmək
Partnyorun sizin üçün əhəmiyyətli olduğunu ona hiss etdirmək	Partnyoru tənqid etmək
Şəxsi haqsızlığı etiraf etmək	Etirafı ləngitmək
Partnyora problemini həll etmək üçün konkret çıxış yolu üçün təklif vermək	Günahkarı axtarmaq
Faktlara müraciət etmək	Şəxsiyyətdən "Ümumi"yə keçmək
Söhbət zamanı nitqin sakit və arxayın tempinə keçid etmək	Nitqin tempini sürətləndirmək

Cədvəl 2.2. Ünsiyyətdə emosional gərginliyin azaldılması qaydaları

İkinci mərhələ: iştirakçıları cütlərə bölməklə hər biri ilə 5 dəqiqə ərzində hansısa mübahisəli mövzu haqqında danışmaq: iqtisadiyyat, siyasət, təhsil, incəsənət və s.. Sonra hər birinin söylədiyi faktları təhlil etmək. Onun fikirləri söyləmədiyi faktlara görə qiymətləndirilir, əsas faktları söyləmədiyi nəzərinə çatdırılır və səbəbi aydınlaşdırılır. Buna mane olan səbəblər müəyyənləşdirilir.

Üçüncü mərhələ: nailiyyətlərin motivasiyası və işgüzar ünsiyyətin etikası:

- Hər kəs həyatda uğur qazanmanın yollarından danışır;
- Buna mane olan səbəblər göstərilir və əsaslandırılır;
- İşgüzar ünsiyyətin etikasına daxil olunan amillər cütlər tərəfindən işlənərək təqdim olunur: Salamlaşma, xudahafizləşmə, görüşlər, telefonla söhbət, vizitlər (təqdim olunma və göndərilmə), bayramları təbrik etmə və tədbirlərdə birgə iştirak;
- Rol situasiyalarının maneələri qruplaşdırılır;

- Müzakirə: iştirakçılar növbə ilə özünün ünsiyyət üstünlüklərindən danışır, özünün yaxşı keyfiyyətləri və çatışmazlıqlarını qruplaşdırır və onların korreksiyası üçün lazım olan vasitələri göstərirlər;
- İştirakçılar öz arzuları və özünütəqdim etmə və özünüreallaşdırma üçün görmək istədikləri mühiti təsvir edirlər.

Yekun: hər bir iştirakçı seminar-trening haqqında təəssüratlarını bölüşür və bunu xüsusi blanklarda qeyd edirlər.

Vizualizasiya

Vizuallaşdırma prosesi sadədir. Onun uğurlu baş verməsi üçün insanda özünüdəyişdirmə, özünüyeniləşdirmə, öz şüurunda yenidənqurma və məqsədəçatma istəyi olmalıdır. Bunun üçün insan mütəmadi olaraq psixoloqun verdiyi tapşırıqlar əsasında öz üzərində işləməlidir. Vizuallaşdırma ilə insan arzularını reallaşdırmaqdan ötrü gələcək plan və strategiyasını müəyyənləşdirir. Bir neçə məşqdən sonra artıq heç nəyin alınmayacağı qənaətinə gələrək onu dayandırarsa, əlbəttə ki, zəhmət hədəf gedəcək.

İnsan, bütövlükdə, gələcək arzularına mərkəzləşərək ona bağlanırsa, o zaman ağıl bundan həzz alaraq həmin obrazları reallıqda olduğu kimi qəbul edir. Arzular əlçatan və ya mümkünsüz ola bilər. Ancaq vizualizasiya metodu ilə iş görərkən insan dəf edilməli olan maneələrlə bağlı tərəddüd etmir və fantaziyalarından zövq alaraq onlara yetişmənin yollarını götür-qoy edir.

Həqiqətən də, pozitiv gələcəyi vizuallaşdıraraq xeyir görən insanlar vardır. Depressiya vəziyyətində, ya da özünə aşağı əminliyi olan insanlar isə daha çox maneə haqqında düşünlər. Əlbəttə ki, onlara pozitiv gələcəyin mümkün olmasını xatırlatmaq lazımdır. Praktiki təfəkkür və planlaşmadan istifadə edənlər üçün isə vizualizasiya metodu əlverişli vasitədir. Bütün bunlar terapevtik prosedurla yerli-yerində icra edilən simvoldramalar sayəsində mümkün olur.

Vizualizasiya - qarşıya qoyduğumuz və cəhd göstərdiyimiz məqsədə çatmaq üçün yerinə yetiriləcək hərəkətlər və onun nəticələrinin obrazlı təsəvvürü - azruladıqlarımızın təxəyyüldə canlandırılmasıdır. Bu prosesin uğurla başa çatdırılması və səmərəli nəticələrin əldə edilməsi üçün əsas şərtlərdən biri pozitiv düşünməkdir. Vizuallaşdırma – dəqiq fikrin, obrazların yaradılması və onların sonrakı müstəqil varlığı üçün lazım olan enerji ilə qidalandırmasıdır.

Vizuallaşdırma bir neçə hiss orqanları ilə birgə aparıldıqda daha inandırıcı və təsirli olur. Tutaq ki, arzuladığınız bir sahə üzrə işə qəbul olunmaq üçün müsabiqəyə qoşulmuşunuz. Sizin təqdimat gününüzdür. Bunu necə edəcəksiniz? Əvvəlcə düşüncələrinizi nizamlayın. Sonra təqdim edəcəyiniz slaydları hazırlayaraq onları obrazlar formasında vizuallaşdırın. Geyinəcəyiniz paltardan tutmuş istifadə edəcəyiniz aksesuarlar və əşyalara qədər hər şeyi siyahıya alın. Bir sözlə, bütün varlığınız, duyğularınız və hərəkətlərinizlə fiziki, estetik, mənəvi, emosional və intellektual baxımdan bu prosesə hazırlaşın. Hiss edin, şəkil çəkin, danışın və düşünün. Sanki hər şey reallıqda baş vermiş kimi ciddi olun. Sizə zəng vurub işə qəbul edildiyinizlə bağlı xəbər eşidən kimi sevinin. Beyninizdən istifadə edin.

Həzzalmaya nail olun. Sonra özünüzü dinləyin. Özünüzdə əhəmiyyətli dərəcədə fərq hiss edəcəksiniz. Emosional sahəniz dəyişəcək, fəallığınız artacaq və özünüqiymətləndirmə və özünəinamda fərq yaranacaq. Ətrafda baş verənləri qavramanız, münasibətiniz və reaksiyanız dəyişəcək. Hadisələrə fərqli yanaşacaqsınız. Nöqtəyi-nəzəriniz və baxışlarınızda irəliləyiş və yeni sosial-rol mövqeyinə uyğun dəyişmələr və yenidənqurulma baş verəcək.

Vizuallaşdırma qaydaları

Səmərəli olması üçün vizuallaşdırma zamanı bir sıra qaydalar gözlənilməlidir. Bu qaydalar vizuallaşdırma prosesində düşüncələrdəki hərəkətlərin ardıcılığıdır.

Birinci hərəkət: məqsədin aydınlaşdırılması. Əvvəlcə qarşıya sadə məqsədlər qoymaq lazımdır. Onlar tədricən reallaşdırıldıqdan sonra əsas məqsədə doğru gedilir. Çətin məqsədlərin asanlıqla və birdəfəyə reallaşacağını düşünənlər yanılırlar. Bəzən olur ki, olduqca sadə görünən məqsədlərə çatmaq çətinliklər hesabına mümkün olur. Ona görə də çətin məqsədləri reallaşdırmaqdan ötrü onu hissələrə bölmək lazımdır.

Vizualizasiyanı öyrənən insanlar düşünürlər ki, hər şey özbaşına həll olunacaq. Lakin vizuallaşdırmaqda məqsəd insanın istəklərini özü üçün aydınlaşdırmaq və həll yollarını axtarıb tapmaqdır. Əgər o, qarşıya birdəfəlik can qurtarmaq üçün həlli çətin məqsədlər qoyarsa, onu əldə etməkdən ötrü vizuallaşdırma onu yoracaq və axırda bu fikirdən əl çəkəcək. Sadə məqsəd sadə əşyaları əldə etməkdən başlayır: kitab, çanta, билет, test kitabçası və s.. Hər şey insanın arzusundan asılıdır.

İkinci hərəkət: məqsədə köklənmə. Vizuallaşdırma rahat, əlverişli və sakit şəraitdə aparılır. Bunun üçün düzgün məkan və zaman seçmək lazım gəlir. İnsanın (klientin) düşüncə və fikirlərini bir mərkəzdə cəmləşdirmək lazımdır. Bədənin hərəkətliliyi tədricən azalır və sakitləşir. Bütün diqqət daxili-“Mənə” yönəldilir. Bədən özünün ideal iş ritmi ilə çalışır. İnsan özünü rahat, xoşbəxt və özünəinamlı hiss edir. O özündə canlanma və mübarizəyə tələbat hiss edir. Ağıl və bədən canlı və mükəmməldir. İnsan özünü yeni arzular və fəaliyyətə doğru istiqamətləndirməlidir. O özündə yeni güc hiss edir. Bu hiss o qədər güclüdür ki, o, yeni ideyalar yaratmaq və yeni fəaliyyətə başlamağa hazırdır. Bütün diqqətini bu tələbatlara yönəldir.

Düşünmək lazımdır ki, nəyə daha çox ehtiyac hiss edilir. Məsələn, insan şəxsi kompüter - noutbook almaq istəyir, ancaq bunun üçün vəsaiti yoxdur. Əvvəlcə onu əldə etmək üçün lazım olan vəsaiti hesablamalıdır. Aşağıdakıları etmək lazımdır:

- İnternetə baş vurmaq və satış şirkətlərinin saytlarındakı qiymətlərlə tanış olmaq;
- Həmin şirkətlərin özündə olmaq və lazım olan informasiyanı əldə etmək.

Bunları düşünərək o, rahat nəfəs alır. Mümkün deyilsə, daha sadə variantlar axtarmaq olar (işlənmiş, lakin yaxşı vəziyyətdə olan kompüter almaq üçün yaxın dost və tanışla məsləhətləşmək olar).

Üçüncü addım: təxəyyülün işə salınması. İnsan özünü rahat hiss etməlidir. Məqsədini təsəvvür etməyə başlayır. Təklif edilən hansı fikir onun “Cib”inə uyğundursa, həmin hərəkət üzərində düşünür. O, hissələrə bölünməlidir. Satış şirkətləri ilə əlaqə qurmaq

ona çətin gəlir. O halda bu, dost və rəfiqə ilə müzakirə edilməlidir. Hər ikisi məlumatı facebookda yerləşdirir. Bu prosesdə özü də müşahidəçi kimi qalmır və fəal iştirak edir.

Beləcə insan detalların hər birini aydınlaşdırmalıdır və hər biri ilə yaxın təmasda olmalıdır. Bu onun vizualizasiyası olacaqdır. Hələlik arzulayır. Hər şey gözəl və onun ürəyincə olsun. Düşünüləndən zövq almalıdır. Yaşadığı emosiyalar olduqca vacibdir. Elə aydın təsəvvür etməlidir ki, aldığı həzz onu reallıqda əldə etməyə təhrik edə bilsin.

Dördüncü hərəkət: nəticəyə gəlmə. Arzuladığını əldə etmək üçün insan fikirlərini konkretləşdirməlidir: təzə, yoxsa işlənmiş noutbook alır? Bunun üçün iki məqama diqqət yetirmək vacibdir:

1. Daha yaxşı və əlverişli variant üzərində dayanmalıdır;
2. Vizuallaşdırılan fikirlər pozitiv olmalı və növbəti mərhələ üçün stimül verilməlidir.

Beləliklə, vizuallaşdırmanın ilkin mərhələsi uğurla başa çatır. Onu reallaşdırmaq qalır.

Vizuallaşdırma zamanı bunları etmək olmaz

İnsan heç vaxt dəyişmək istədiyini vizuallaşdırmamalıdır. Bunun sirri ondadır ki, artıq baş vermiş dəyişməni mütəmadi olaraq özü də xırdalığına qədər vizuallaşdırmaq onu aktualaşdırmaq deməkdir. Məsələn, əgər insan özündəki qorxu hissəsinə üstün gəlmək istəyirsə, heç bir halda onun haqqında düşünməməlidir. Təsəvvür etməlidir ki, əvvəllər cəsarət edib gəlməyən bir yerə (meşə, çöl, yüksək səviyyəli iş görüşməsi, birbaşa televiziya çəkilişi və s.) gedir. Başqalarından fərqli olaraq cəsarətlə addımlayır, yol göstərir, cəsarətli çıxış edir, hamını inandırır və təəccübləndirir.

Vizuallaşdırma texnikaları

Yalnız məşqlər yolu ilə insan təxəyyülünü pozitiv fikirlərə yönəltmək çətindir. Bunun üçün səmərəli vizuallaşdırma texnikasına yiyələnmək lazım gəlir. Vizualizasiyanın baş verməsi, pozitiv fikir və obrazların arzulara çevrilməsi üçün özünəməxsus texnikalardan istifadə olunur. Texnikanın tətbiqindən asılı olmayaraq bütün hallarda vizualizasiya bu prinsiplə işləyir:

1. Kosmik enerji tələbatına uyğun olaraq beyində ardıcıl qaydada cəhd etmə və arzu ilə bağlı obrazlar çağrılaraq oyadılır;
2. Ağıl eyni vaxtda sanki kinoproyektor və ekran funksiyasını yerinə yetirdiyi kimi, təxəyyüldə də müəyyən obraz yaradılaraq mütəmadi canlandırılır.

Vizualizasiyanın daxili əminliklə baş verməsi üçün obrazlar yaradılarkən bunlara əməl olunur:

- Yalnız ümumi sözlərdən deyil, həm də reallıq hissi yaradan detallar və konkret ifadələrdən istifadə edilməlidir (xəyalında necə ev canlandırısan, həmin ev o qədər də böyük deyil, lakin rahatdır, yaxud başqalarını heyretə gətirən malikanədir);
- Canlandırma zamanı arzulara yaxın olan anlayışlardan istifadə edərək gözlər önünə arzu və planlaşdırılmış nəticəyə müvafiq obrazlar gətirilir (əvvəlcə onun bir yardımçı hissəsi, həyəti, ətrafı, sonra isə özü təsəvvürdə canlandırılır);

- Bütün sensor orqanları (səs, kinestetik, dad və qoxu) hərəkətə gətirir;
- Ev harada yerləşir? Onun yerləşdiyi talanın yaxınlığında kiçik çay axır, çayın səsi qulağa toxunur, evin dəhlizində divar kağızları yaşılı və moruğu rəngdədir, dəhlizdə mənzərə şəkilləri asılıb, otaqların divarları və döşəmədəki taxtadan hələ də rəng qoxusu gəlir...

B. Kamar vizuallaşdırma texnikasını “yaradıcı vizuallaşdırma” aspektindən izah edir:

- Sizi kimsənin narahat etməyəcəyi sakit bir yer tapın;
- Arxası üstə uzanıb rahatlanın;
- Gözlərinizi yumub yüngülləşin. Gözləriniz qapalı vəziyyətdə baxışlarınızı yuxarı və alnınıza doğru yönəldin;
- Ağızınızla yavaş-yavaş nəfəs alıb burnunuzla buraxın. Tənəffüsünüzə mərkəzləşin. Diqqətinizi nəfəsi necə alıb verdinizə cəmləyin;
- Bir neçə dəqiqə və bədən tam boşalıb rahatlaşanadək dərindən nəfəs alıb verməkdə davam edin. Bu şəkildə, gözlərinizi yumaraq və tənəffüsə mərkəzləşərək alfa - ideal yaradıcı vizuallaşdırma vəziyyətinə mərkəzləşin;
- Bu vəziyyətdə həyatınızda baş vermiş və sizdə güclü müsbət emosional vəziyyət yaradan anı xatırlayın. Sizdə xoşbəxtlik, məhəbbət, məmnunluq, yaxud minnətdarlıq hissi oyadan anı (qalib gəldiyiniz, təltif olunduğunuz, imtahandan əla qiymət aldığınız, təhsilin hansısa mərhələsinə qəbul olunduğunuz və sevgi yaşadığınız) xatırlayın. Sonra duyğu analizatorlarınızın qüvvəsi və intuisiyanızdan istifadə edərək bu hadisəni tam aydınlığı və parlaqlığı ilə təsəvvür edin. Sizi cuşa gətirən hisləri, səs, qoxu, dad və toxunma duyğusunun yaşadığı məqamları xəyalınızda bir də canlandırın. Mənfi emosiya nə qədər qapalı qalırsa, ondan azad olmaq da bir o qədər çətindir. Əgər hansısa mənfi emosiyalardan azad olmaq istəyirsinizsə, onların canlandırılması vacibdir, çünki yalnız həmin emosiyaları canlandıraraq və aktualaşdıraraq onlardan azad olmaq mümkündür;
- Xoşbəxt xatirələrə qovuşduqdan və özünüzdə xoşbəxtlik hiss etdikdən sonra gələcəkdə əldə etmək istədiyinizi görəcəksiz.

Özünün problemlərini özünə deyil, başqalarına aid olan problem kimi özündən uzaqlaşdıraraq vizuallaşdırmaq daha asandır. İstədiklərini vizuallaşdırmaq üçün insan özünü fenomenal insan, məsələn, görücü, fantastik əsərlər rəssamı, fantastik kino ssenaristi, romanlar müəllifi, fantastik şair və psixoterapevt kimi də təsəvvür edə bilər.

Meditasiya

Qədim dövrlərdən bu günə qədər meditasiya psixoloji vəziyyətin dəyişməsi və “Həyat gücü”nün azalması zamanı tətbiq olunan ən uğurlu vasitədir. Meditasiya texnologiyaları əsasında müxtəlif enerji mərkəzlərinə təsir göstərməklə psixikada oyanma yaratmaq mümkündür. Hazırda dünya təcrübəsində meditasiya yolu ilə həyat gücünün bərpası sahəsində zəngin təcrübə toplanıb.

Müəyyən edilmişdir ki, görmə illüziyaları zamanı göz örtüyünün hüceyrələrində şüur

tərəfindən dəqiq proqramla idarə edilən "Oyanma"ya bənzər proseslər baş verir. Oyanış zamanı tranassendensiya hadisəsi mühüm rol oynayır. Mediumların verdikləri məlumatlara görə psixoterapevtik seanslar zamanı adamlar gözlərini yumduqda (şüurun transsendensiya vəziyyətində) daha çox sarı və qırmızı işıqlar görürlər.

Meditasiya anında dünya psixikaya dar görünür. Şüur şəxsi təcrübə sərhədlərindən kənara çıxır. Bu baxımdan, meditasiya - möcüzəli işıqdır. Psixikanın müvafiq vəziyyətində beyində işığa həssas olan və əzgiləbənzər vəz, eləcə də intellekt sahəsinə nüfuz edən xüsusi hormonlar ifraz olunur. Həmin hormonların təsiri ilə insan ekstaz vəziyyətinə gəlir.

"Ekstaz" yunan sözü olub hərfi mənası - "Bayırda dayanan" deməkdir. Bu funksiyanı əzgiləbənzər vəz yerinə yetirir. Bütün bunlar ekstaz və hipnoz vəziyyətlərində adi vəziyyətdən təcrid olunmuş beynin şüuraltı sahənin köməyi ilə nəzarətdə saxlanıldığını göstərir.

Meditasiya texnikası

"Təsəvvür edin: sakit bir yaz günüdür. Günəş hər yeri öz işığına qər q edib. Onun ılıq şəfəqləri insana xoş əhval-ruhiyyə bəxş edir. Gözəl bir çəmənlikdəsiniz. Hər yerdə rəngarəng çiçəklər açıb. Onların qoxusu ciyərlərinizə dolur. Sizə əla əhval-ruhiyyə verir. Çəmənliyin arasında qoca bir palıd ağacı vardır. Onun yenicə açılmış yaşıl yarpaqları günəşin altında ışıldaıyır. Palıdın yaşıl gövdəsinə söykənib oturursunuz. Təzə otların qoxusundan şirin røyaya dalırsınız. Ağacın altında kiçik bir bulaq vardır. Suyun şırıltısı sizə körpəliyinizi və ana qucağında olduğunuz anları xatırladır. Burada özünüzü tamamilə təhlükəsiz hiss edirsiniz. Həyata yenidən başlama arzusu bütün vücudunuzu sarır. Ürəyinizdə yeni arzular baş qaldırır....".

Belə meditatativ seansların rənglərlə aparılması daha əlverişlidir. Bunun üçün şəxsiyyətin problemi və hissi-emosional vəziyyətinə müvafiq rəng və musiqi seçilməli və psixoterapevtik prosedur tələblərə müvafiq aparılmalıdır.

Şüurun əzələlərə gətirilməsi digər və meditasiya metodu ilə də həyata keçirilir. Meditasiya zamanı şüursuz sözlər, söz birləşmələri və səslərdən - mantralardan istifadə olunur. Mantranın məqsədi diqqət üçün kəsişmə nöqtəsi yaratmaqdır. Bu yolla məşq edən şəxs diqqətin passiv mərkəzləşməsini yerinə yetirmiş olur.

Mantranın səsləndirilməsi zamanı adam, adətən, rahat vəziyyətdə və gözlər yumulmuş halda oturur. Bunu xatırlatmaq olduqca vacibdir ki, meditasiya edən şəxsdən mantraya mərkəzləşməni tələb etmək olmaz. Lazımdır ki, o, mantranı hiss etsin və ona özünü udmağa imkan versin. Diqqət tamamilə mantraya mərkəzləşdikdə beyindən əzələlər və daxili orqanlara bir çox siqnallar gedərək orada itir. Nəticədə, somatik siqnallar daha sakit olur.

Meditasiya təcrübəsi

Meditasiya mərkəzləşmə səviyyəsinin artması üçün ən yaxşı vasitədir. Meditasiya hərəkətin özünə yükləməyi öyrədir. İnsana etdiyinə mərkəzləşmək lazım deyil. Bu özünə baş verir.

Başlıca psixologiya məktəblərində meditasiya aşağıdakı qaydada aparılır:

1. Kənar təsirlərin olmadığı sakit yer tapmaq. Havanın hərərəti rahatlıq hissi

- yaratmalıdır;
2. Relaksasiya müddətində nəyə mərkəzləşmək lazım olduğu aydınlaşdırılmalıdır. Mantra kimi istənilən neytral sözdən istifadə etmək olar. Əgər diqqət yayınırsa, həmin sözə qayıtmaq və onu yaranmış assosiasiya bitənə (qurtarana və tükənənə) qədər təkrarlamaq, sonra isə sakitcə diqqəti mərkəzləşdirmək üçün seçilmiş obyektə qayıtmaq lazımdır;
 3. Daha vacib prinsip münasibətin passivliyidir. “Qoy bu öz-özünə baş versin” prinsipini gözləmək lazımdır. Fikirlərə passiv şəkildə gəlib-getməyə icazə verilir və onların uzaqlaşdırılması üçün təzyiq göstərilir. Diqqətin obyektə passiv şəkildə qayıtmasını bacarmaq lazımdır.

Diqqətin mərkəzləşməsi texnikasını məşq edərkən dəridən-qabıqdan çıxmağa ehtiyac yoxdur. Əgər fikrən “Sifətim boşalır...” ifadəsi səsləndirilsə, həmin məqamda öz sifətinin obrazından savayı məşq edən diqqət mərkəzində heç nə olmamalıdır.

İlk mərhələdə diqqət mərkəzləşməli olduğu obrazdan tez-tez yayınır. Buna sakit və müvəqqəti çətinlik kimi qıcıqlanmadan və gərgin diqqəti lazım olan istiqamətə mərkəzləşdirərək yanaşmaq lazımdır.

Belə təlimlərdə fəal əzələ hərəkətlərini imitasiya etməyə imkan verən məşqlər – ideomotor aktlar xüsusi yer tutur. Təsəvvür edin ki, sağ əlinizdə tennis topu tutmusunuz. İndi maksimal səviyyədə həmin tennis topunu təsəvvür edin: ölçüsü, forması, çəkisi, elastikliyi, hamarlığı və s.. Sonra fikrən topu barmaqlarla sıxıb buraxın, ancaq bunu elə edin ki, hərəkətlər əzələlər tərpənmədən fikrən yerinə yetirilsin. Təsəvvür edilən hərəkətləri həqiqətdə olduğu kimi icra edin. Bu zaman sakit, ritmik və dərin nəfəs almaq lazımdır, çünki hərəkətlər fikrən yerinə yetirilsə də, ideomotor aktlar real hərəkətlərdə olduğu kimi yorğunluq yaradır.

Təxəyyülün gücü insana daxilən yenidən qurulmağa, bir çox şərtlikdən azad olmaq və yeni “Mən” yaratmağa imkan verir. Bununla belə təxəyyül parlaq olmaqla yanaşı, eyni zamanda dərin təəssüratlar və hislərlə müşayiət etdikdə hərəkətə keçir. Başqa sözlə, psixi vəziyyəti idarə etməkdən ötrü yalnız hansısa obrazı dəqiq təsəvvür etmək deyil, həm də onu tam olaraq hiss etmək və yaşamaq gərəkdir. Bunun üçün müxtəlif görüntü və situasiyaları tez-tez təxəyyüldə canlandırmaq, onlarla yaşamaq və bu zaman müvafiq hiss və emosiyaları sınamaq gərəkdir. Məkan, rənglər, səs və qoxunun təsəvvür edilməsi və təxəyyülün daha da aydınlaşdırılması üçün bütün hiss orqanlarından istifadə olunur.

Sevincli gözləmə və hövsələsizlik əhval-ruhiyyəsi yaratmaq üçün icra olunan məşqlərdən biri ilə tanış olaq.

Relaksasiya vəziyyətində fikrən, məzmunu diqqət yetirmədən, lakin nitqi hərəkət kimi imitasiya edərək və söylədiyiniz ifadələri hiss edərək “Narıncı – narıncı portağal” sözlərini təkrarlayın. Apelsin haqqındakı təəssüratlar öz-özünə yaranacaq. Diqqətinizi onun rənginə yönəldin. Məzuniyyətə getdiyiniz sevimli yerdəki binada (bağ evi, mehmanxana, yaxud malikanədə) kiçik otaq təsəvvür edin. Onun yeganə pəncərəsində narıncı pərdə asılıb. Səhər günəşi onun aralarından otağa yayılır. Şəhər ətrafındakı yay səhərinin tərəvətini xatırladan portağal qoxusunu xatırlayın. Bu an sizdə sevinc dolu hövsələsizlik hissi baş qaldıracaq.

Mümkün qədər tezliklə tanıdığınız sevimli istirahət yerinə getmək istəyəcəksiniz. Xüsusən, əlbəyaxa döyüşçülərin psixi xüsusiyyətlərini məşq etmək, eləcə də məşq prosesində bilavasitə özününizamlama qaydalarından istifadə etmək xeyirlidir. Bu, məşqlərin monotonluğunu azaldır və emosionallıq və səmərəliliyi artırır. Eyni zamanda psixi özününizamlama bacarıqları inkişaf edir və kamilləşir. Əlbəyaxa döyüşçülər, xüsusilə, hazırlıq mərhələsində qaçmalı olurlar. Monotonluğuna görə əksər idmançılar qaçışı sevmir, yalnız zəruri hallarda bunu icra edirlər. Psixonizamlamanın köməyi ilə qaçışı daha maraqlı, xeyirli, hətta cəlbedici etmək olar.

Bunun üçün qaçış zamanı hansısa yerdə əhatəzində olan əşya və hadisələrə mərkəzləşin. Yaxşı olar ki, əşyaları yalnız görməklə kifayətlənməyəsiz. Həm də onların rəng və formasından zövq alınız və küləyin xoşagələm təzəliyi, qüvvəsi, əzələlərin gücü və bədənin yüngüllüyünü hiss edəsiniz. Bu duyğulara nə qədər çox mərkəzləşsəniz, bir o qədər maraqlı olacaq və siz tezliklə, bötüvlükdə, ya da tədricən qaçışı unudacaqsınız. O avtomatik, daha qənaətli və daha rəasional olacaq. Daha az güc sərf edəcək və müddətini artırma biləcəksiniz.

Diqqəti qaçışa mərkəzləşdirmə bacarığı özününizamlamanın əsasında durmaqla ona sevinc və həzz alma verir. Bu, qaçışın sirridir. Yəqin ki, Tibet yoqa-sürətli qaçanları mərkəzləşmə metodlarından istifadəyə böyük diqqət ayırırlar ki, bu onlara vaxt və məkana diqqət ayırmamağa imkan verir. Bunun sayəsində onlarla, hətta yüzlərlə kilometr məsafəni qaçaraq qət edirlər.

Diqqətin mərkəzləşməsi məşqinə kiçik çevrədə şəxsi duyğular və təəssürlərə mərkəzləşdirilərək başlanması məsləhətdir.

Əvvəlcə bədənin hansısa hissəsini (məsələn, əllər, ayaqlar, burun, gözlər və s.) hiss etməyi sınaqdan keçirin. Bunu daha yaxşı etmək üçün çox diqqətli olmaq lazımdır. Əgər qəlbinizi hiss etmək istəyirsinizsə, o zaman hər bir barmağınız, ovcunuz və biləyinizi ayrılıqda duymalısınız. Barmaq hissi oyanmırsa, onda gözləri bağlı halda onu tərpedin. Sonra diqqətinizi digər barmağa yönəldin. Bundan sonra ayaq barmaqlarınızı hiss etməyə başlayın. Adətən, 3-4-cü barmaqlar daha zəif hiss olunur. Ona görə də həmin barmaqlara daha çox diqqət ayırın. Bu məşqlərin sonunda özünüz də hiss etmədən xeyli (400-500 metr) məsafəni qət edəcəksiniz.

Diqqəti yalnız bir obyekt üzərində saxlamaq olmaz. Diqqəti obyektlər üzərinə yönləndirmək, mümkün qədər paylaşdırmaq, eyni vaxtda bir neçə obyektə mərkəzləşdirmək, gah biri, gah da digərinə yönəltmək yaxşı olardı. Məşqlər zamanı müsbət emosiyalar oyatmaq üçün özünüəmləşdirmə və özünütələqini də unutmayın. Təbiətdən zövq alaraq öz-özünüə deyərsiz: "Səmada necə gözəl rənglər var! Buludların forması necə fərqli və maraqlıdır!", "Qarşından gələm külək necə xoş hislər oyadır!", "Ətrafda necə gözəlliklər var!" və "Qaçmaq necə rahat və xoşdur!".

Orqanizmin vəziyyətini də unutmayın. Qaçış zamanı özünüə aşağıdakıları tələqin edirsiniz:

- Ürək tam işləyir, ritmik döyünür, gün keçdikcə daha da güclənir və məşqlərə alışır;
- Tənəffüs qaydaya düşür və ciyərlər rahat nəfəs alır;

- Bütün orqan və sistemlər dəqiq, nizamla və ahəngdar çalışır;
- Bədən pozitiv enerji ilə təmizlənir və dolur.

Belə özünütəlqin qaçışı ritmik edir, vaxt maraqlı keçir, yorğunluq azalır və hövsələsizlik minimuma enir. Qaçışın sürəti artırılarkən psixi vəziyyəti də dəyişmək lazım gəlir. Bu zaman güc və müqavimətin artırılmasına yönəldilmiş sözlər, ifadələr və obrazlardan istifadə edilir.

Əzələlərin gərginliyini azaldan, eləcə də müqaviməti artıran məşqlər də xeyirlidir. Çoxdan məlumdur ki, əzələlərin boşalması böyük ustalıq tələb edir. Qaçışın daha qənaətli olması üçün əzələləri maksimal dərəcədə boşaltmaq lazım gəlir. Bunun üçün qaçış müddətində sol əli dirsəkdən sıxaraq 10-20 saniyə müddətində gərgin vəziyyətdə saxlayın. Sonra "Rahat ol!" komandasını verin. Boşalmanı autogen, yaxud psix-əzələ məşqlərinin köməyi ilə də etmək olar. Bununla da müxtəlif əzələ qrupları məşq etdirilir.

Xüsusi psixoloji vəziyyətə düşməkdən ötrü (azarkeş, cüşagəlmə, xoş həyəcan və s.) bu məşqlərin müəyyən səslərdən ibarət əsərlərlə aparılması məqsədəuyğundur. Feniş, alqışlar, mükafatlar, gül-çiçək. Daha sakit vəziyyətdə olmaq üçün gülümsəmək kifayətdir. Təbii gülüş ən yaxşı təsiredici vasitədir. Hansısa xoşagələn situasiya, lətifə və xatirəni yada salaraq ürək dolusu da gülmək olar. Bu, insanda xoş əhval yaradaraq hər şeyi unutturacaq.

Həyat boyu yaranmış vərdiş, inamsızlıq, qorxu, ehtiyatlılıq və digər ləngidici və qoruyucu amillər buna mane olur. Ancaq bunu etdikdə vərdiş və qorxuların şüura təsiri ya zəifləyir, ya da itir. Pozitiv obrazları çağıraraq onları daha aydın və davamlı etməklə neqativ obrazları zəiflətmək mümkün olur. Nəticələrin yaxşı olduğuna əminlik yarandıqda daxili aləmdə nəhəng gücün olduğunu anlayaraq vizuallaşdırmanı həyatımızın bir hissəsinə çeviririk.

I şərt: inamla silahlanmaq, təkidlilik göstərmək, hövsələlilik göstərmək və gücə sahib olmaq (Kummer).

Qeyd edildiyi kimi vizualizasiya müvafiq texnikaya əsaslanır. Pozitiv enerjiyə inamı möhkəmləndirmək obrazların çağırılmasını asanlaşdırır. Bu zaman öz-özünə aşağıdakılar deyilir:

- "Mən olduğum kimi olmaq istəyirəm";
- "Yaşadığım üçün xoşbəxtəm";
- "Mən həyatdan zövq alıram";
- "Enerji ilə dolmuşam";
- "Fiziki və əqli vəziyyətim tam qaydasındadır";
- "Mən uğur yolundayam";
- "Mən sakit və rahatam";
- "Özümə ayırmaq üçün mənim həmişə vaxtım olur";
- "Vəziyyətim gündən-günə yaxşılaşır";
- "Şəxsi həyatım yoluna düşüb";
- "Fikirləşirəm ki, varlı ola bilərəm. Öz işimi sevirəm".

Cümlələri ayrılıqda, yüksəkdən və yaxşı olar ki, güzgü qarşısında təkrarlamaq lazımdır.

II şərt: pozitiv əminliyə sahib olmaqla məqsədlərin vizuallaşdırılmasını asanlaşdırır.

Vizuallaşdırmanın səmərəliliyi diqqəti xarici aləmdən kənarlaşdıraraq orqanlar və daxili aləmin duyğularına yönəltməkdir. Daxili aləmə baş vurmaqla ağılda fiziki və psixi fəallıq yaradan obrazları stimullaşdırmaq olar. Əgər iradə və diqqət daxilə yönəlsə, ətraf aləmdən təcrid olunmaq olar. Bu zaman obraz öz-özünə yaranacaq.

III şərt: vizualizasiya prosesi qeyri-dəqiq obrazlarla baş verdiyindən hövsələli olmaq lazımdır.

Vizuallaşdırma qabiliyyəti bütün insanlarda eyni cür olmur. Ən böyük fərq bu işə daha çox vaxt və güc sərf edənlərdə olur. Bir çoxları bu qabiliyyətə tez bir zamanda yiyələndikləri halda, digərləri xeyli çətinliklərlə üzləşirlər.

Vizualizasiya - fərdin öz beynindəki ehtiyat anbarlarda saxlanan obrazların təsəvvürə gətirilməsidir. Onun məqsədi hazırda problemlərin necə olması və gələcəkdə necə olacağından asılı olmayaraq özünükamilləşmədə kömək edəcək problemlər, yaxud dəlilləri aydınlaşdırmaqdır.

Relaksasiya

Autogen reaksiyaların səmərəsi bu prosesdə baş verən relaksasiyanın (relaksasiya – latınca relaxatio zəifləmə və skelet əzələlərinin tonusunun enməsi) təsiri ilə yaranan və vegetativ əsəb sisteminin parasimpatik sahələrinin tonusunun artması ilə müşayiət olunan trofotrop reaksiyaların təsirində özünü göstərir. Həmin təsir orqanizmin stress reaksiyalarını neytrallaşdırmağa qadirdir. V.S. Lobzin (1974) və b. autogen reaksiyaların təsirini baş beynin limbik və hipotalamus sahələrinin fəallaşması ilə əlaqələndirirlər.

Trofotrop reaksiyaların izahı ilə bağlı olaraq son illərdə neyrocerrahiyyə sahəsində yeni və maraqlı kəşflər edilmişdir. Ən yeni tədqiqatların nəticələrinə görə hazırda beynin sağ yarımkürəsinin funksional dominantlığı simpatik əsəb sisteminin fəallığı ilə müşayiət olunur. Bu, stress üçün xarakterik olan bir vəziyyətdir. Parasimpatik əsəb sisteminin fəallığından yaranan sol yarımkürənin funksional dominantlığı isə daha çox sakit gümrahlıq əmələ gətirir (Oppenhaymer, Gelb, Girvin, Hacinski, 1992, Fokin, Boravova, Qalkina, 2009, 2010). Bir sıra müəlliflər sağ yarımkürəyə artıq enerjiden azadolma, sol yarımkürəyə isə enerji itkisinin qarşısını alma funksiyasını yerinə yetirən mərkəzlər kimi yanaşırlar (Rebrova, Çernişeva, Rotenberg, 1994). Fiziki mənada isə entropik və informasiya proseslər hər iki tərəfə aiddir. Entropik proseslərə (enerjinin itməsinin geridönməzliyi qanunu) - semantik quruluşlara mərkəzləşmə, semantik hərəkətlərin tamamlanmaması, formal məntiqi nəticələrə əsaslanan diskursiv təfəkkür və diskursiv idraka aparıcı ümumi semantik çatışmazlıqlar kimi baxılır. İ. Şulsun təsnifatına görə hazırda istifadə olunan autogen məşqlər iki səviyyə üçün nəzərdə tutulub:

- Relaksasiya və özünütəhlükə məşqlərinə hesablanmış - "Aşağı" səviyyə;
- Pasiyenti müxtəlif dərinlikdə və intensivlikdə trans vəziyyətinə qədər fəallaşdırıcı "Yüksək" səviyyə.

Relaksasiyayüksək əzələ tonusuna malik olan insanlar üçün xeyirlidir. Onun köməyi ilə əsəb gərginliyi azaldılır. Bu təsiredici imkanlara görə psixoterapiya, hipnoz və yoqa sistemində relaksasiyadan sağlamlaşdırıcı və profilaktik tədbirlərin həyata keçirilməsində geniş istifadə edilir. Bu baxımdan meditasiya prosesində relaksasiya stress və psixosomatik sistemin tənzimlənməsi üçün tətbiq olunur.

Relaksasiyadan istifadə etmiş insanların təcrübəsi göstərir ki, onun təsiri ilə əzələ gərginliyi, emosional gərginlik- həyəcan, fikirlərin qarışıqlığı, nigarançılıq, qorxu və s. kimi hallar, eləcə də düşüncə dağınıqlığı, xüsusilə, gələcəklə bağlı qarışıq və anlaşıqsız nigarançılıq hissi yox olur. Əvəzində daxili əminlik hissi artır və səmərəli, sistemli, məhsuldar fəaliyyət göstərmək həvəsi yaranır. Yarımçıq qalmış işlər başa çatdırılır, uzunmüddətli, lakin ardıcıl həyata keçirilməli olan həlli çətin planların icrasına başlamaq mümkün olur.

Müasir hesab edilən, əsası isə hələ 1920-ci ildə qoyulmuş və səmərəli relaksasiya texnikasının müəllifi Amerika həkimi Edmund Cekobsondur. Relaksasiya texnikasının əsasında bu fizioloji faktlar dayanır ki, güclü gərginlikdən sonra hər hansı əzələdə dərin rahatlama baş verir. Buna uyğun olaraq bütün skelet əzələlərinin dərin relaksasiyası üçün eyni vaxtda onları ardıcıl qaydada güclü şəkildə gərginləşdirmək lazımdır. Doktor Cekobson və onun ardıcılları hər bir əzələni maksimal dərəcədə 5-10 dəqiqə ərzində gərginləşdirərək 15-20 dəqiqədə həmin nahiyələrdə oyanan hislərə mərkəzləşməyi və nələrin “baş verdiyinə” diqqət yetirməyi tövsiyə edirlər. Əvvəlcə gərginlik hissini dərk etməyi öyrənmək, bundan sonra isə həmin hissi zəiflik hissindən fərqləndirmək lazımdır.

Cekobson əvvəlcə bunun üçün ən xırdalığına qədər bədənin bütün əzələlərinin gərginləşdirilməsi üçün 200 civarında məşq və texnikalar işləyib hazırladı. Hazırda həmin texnikalar 16 əzələ qrupu üçün sistemləşdirilmişdir.

Meditasiyalar zamanı relaksasiyanın bu texnikalarından əlverişli qaydada istifadə etmək üçün pasiyentlər müxtəlif pozalar - divan, düz çarpayı və döşəmədə yatmış və ya yarımyatmış vəziyyət alırlar: Həmin vəziyyətdə 6 müxtəlif tapşırıq yerinə yetirilir:

1. “Ağrılıq” məşqi - əzələ tonusunun sakitləşdirilməsi;
2. “İstilik” məşqi - dəri örtüyünü əhatə edən damarların genişləndirilməsi;
3. “Nəbz” məşqi – ürək döyüntülərinin normallaşdırılması;
4. “Nəfəs” məşqi – spontan və ritmik tənəffüsün tənzimlənməsi;
5. “Günəş kələfi” məşqi - daxili orqanların qan təchizatının normallaşdırılması;
6. “Sərin alın” məşqi – baş ağrıları zəifləyir, ya da kəsir.

Autogen məşqlərin əsas məqamı aşağı səviyyədir. Bu səviyyə psixoloji praktikada (başqa vəziyyət və fərqli durum) “Yüklənmə” adlandırılır. Alman psixiatri D. Müller - Hegemann bunu autogen məşqlərin təsiri nəticəsində baş beyin qabığının fəallığının enməsi ilə əlaqələndirir. EEG- də (elektroensefaloqrafiya) belə vəziyyət gümrahlaşma və yuxu vəziyyətinin aralıq mərhələsi kimi götürülür.

V. Lute autogen məşqləri 5 kateqoriyaya bölür:

1. Neytrallaşdırıcı – qıcıqlayıcı faktorlara qarşı biganəliyi yaradır (udlaq spazmı

- zamanı – “boğuluram, vecimə deyil”, allergiya zamanı - “tozcuq düşüb, vecimə deyil” duyğusu oyadır);
2. Gücləndirici – gizli fikri prosesləri fəallaşdırır (enurez hallarında “İstədiyim vaxtda oyana bilərəm” fikrini oyadır);
 3. İstiqamətləndirici- bağlılıq – zəiflədici adiktiv bağlılıq (“Mən spirtli içkidən azadam”);
 4. Paradoksal – təlqinetmə formuluna əsaslandırılan “Əks-təsir” effektindən istifadə etmək;
 5. Gücləndirici – şəxsiyyətin müsbət keyfiyyətlərinin ən yumşaq və stimullaşdırıcı inkişafı.

I Məşq. Relaksasiya və təxəyyülə nəzarət:

- Sakitləşin, rahatlanın və diqqəti tənəffüsə yönəldin;
- Nəfəs alıb verərkən baş verən fiziki relaksasiyalar, hislər, ağırlıq hissi, istilik hissini təzahürü və relaksasiyanın artmasına diqqət yetirin;
- Başınıza gələn bütün fikirləri qeyd edin, onlara çıxma imkanı verin, onlara mərkəzləşməyin və diqqətin tənəffüsə mərkəzləşməsinə bərpa edin;
- Təsəvvür edin ki, xoşladığınız və rahatlıq tapdığınız bir yerdəsiniz: çay, göl və ya dəniz kənarı, meşə, bağ evi, tənha, rahat otaq və park;

II - Taktil, dad və qoxu duyğularının təsəvvür edilməsi:

- Təsəvvür edin ki, əlinizə şaftalı götürmüşünüz və onun tüklü qabığı və yumşaqlığını hiss edirsiniz;
- Onu qoxulayın, stolun üstündə diyirlədin, dişlək alın və dadını hiss edin;
- Şaftalının təxəyyül obrazını yarada biləcək bütün vasitələrdən istifadə edin.

III - Detalların ayırd edilməsi:

- Fikrən sevdiyiniz yerə gedin;
- Təsəvvür edə bildiyiniz bütün detalları ayırd edin: otağın quruluşu, mebel, dizayn, işıqlandırma, divarların rəngi və pəncərədən görünən mənzərə.

IV - Hərəkətin hiss edilməsi:

- Hərəkəti fəaliyyət üçün element seçin (top çiləmə, itələmə, qaçış, yerində hoppanma, hündürə tullanma və s.);
- Elə təsəvvür edin ki, həmin hərəkəti yerinə yetirdiyiniz zamanda olduğu kimi hazırda da “Əzələ sevinci” yaşayırsınız;
- Hərəkəti yenidən təkrarlayaraq hər dəfə onu eyni qaydada yaxşı, hətta əvvəlkindən daha yaxşı yerinə yetirirsiniz;
- Əgər mümkündürsə, belə fikri məşqlərdən sonra həmin hərəkətləri reallıqda da edin;
- Əgər sizə daha çətin gəlsə, o halda mental və fiziki hərəkətləri davam etdirin, bu

halda uğurlarınız əhəmiyyətli dərəcədə artacaq və daha sürətli olacaq.

1 məşq - Obraz və onun oyatdığı duyğularla iş

İnformasiyanın böyük bir qismi xarici aləmdən göz vasitəsilə alınır. Bizi əhatə edən obyektlərin rəng, forma və ölçüsü onların qiymətləndirilməsi üçün böyük əhəmiyyət kəsb edir. Yalnız qısa nəzər salmaqla obyektlərin bir çox keyfiyyətini ayırd edə bilərik.

Bu məşq görmə qavrayışını toxunma qavrayışı ilə birgə inkişaf etdirir. Çünki görünən obrazlar psixikanın sensibilizasiya qanununa uyğun olaraq dəri duyğuları da oyadır.

Bu təcrübə vizuallaşdırmada hər hansı fikir formalarını canlandırmaq və hərəkətə gətirməyə qadirdir. Bu məşq həyatdakı real situasiyanı dəyişmək üçün onu yalnız təsəvvür etmək, canlandırmaq və görmək deyil, həmçinin, hiss etmək vacibdir.

1. Eynicinsli materialdan hazırlanan hər hansı sadə formalı əşya - qab, meyvə, tərəvəz, suvenir və s. seçib onu stolun üstünə qoyun. Diqqətinizi həmin əşyaya mərkəzləşdirərək onun ən xırda detallarına dəqiqliklə baxın. Orada axtardıqlarınıza sizin üçün ən mühüm və həyati əhəmiyyətli məsələ kimi yanaşın. Sonra əlinizi uzadıb ona toxunun. Barmaqlarınızı fiqurun üzərində gəzdirərək keyfiyyəti, forması, hərərəti, quruluşu və ölçüsünü hiss etməyə çalışın. Eyni zamanda əşyaya baxaraq əllərinizlə duyun. Məsələn, "Ağ at" fiqurunu ovcunuzun içərisi ilə hiss edin: uzunsov, bədəni hamar, soyuq, yalı kələ-kötür və başı uzunsov. Dayaq hissəsi təpəciyə bənzər. Yaxud dibçəkdəki kala çiçəyini belə tədqiq edərkən başqa hislər yaşayacaqsınız: Ləçək və yarpaqların hamarlığı, formanın dairəvi və uzunsovluğu, soyuqluğu, bitkinin yumşaq, qabın isə bərkliyi, çiçəklərin taclarının dərinliyi, uclarının isə sərtliyi və s.. Bu qaydada tədqiqatı 7- 10 dəqiqə davam etdirin. Əşyanı yenidən stolun üstünə qoyun. 3 dəqiqəlik fasilədən sonra diqqətinizi yenidən, ancaq bu dəfə əlinizlə toxunmadan ona mərkəzləşdirin. Əlinizin ovcunu əşyaya tərəf açılmış vəziyyətdə tutaraq onun üzərində 15-20 sm. hündürlükdə saxlayın. Ovcunuzla bir neçə dəqiqə yaşadığınız bütün hisləri canlandıraraq yenidən duymağa çalışın. Məşqinizi 10 dəqiqə davam etdirin. Gün ərzində bu məşqi xüsusi şərait tələb olunmayan şəraitdə və müxtəlif əşyalarla təkrarlamağa bilərsiniz.

2. İkinci mərhələ birinciyə oxşardır. Bu dəfə işi əvvəllər gördüyünüz, lakin əlinizlə toxunmadığınız əşya ilə aparırsınız. Ona diqqətlə baxaraq gözlərinizlə keyfiyyətini aydınlaşdırmağa çalışırsınız. Sonra əlinizə götürüb təəssüratlarınız və hislərinizin doğru olub-olmadığını yoxlayırsınız. Bunu həyatınızın hər anında - gəzinti, alış-veriş, balıq ovu, mətbəx-təsərrüfat işləri, əmək fəaliyyəti və digər vaxtlarda edə bilərsiniz. Məqsədiniz sizi əhatə edən obyektlərin xassələri, rəng və forması, quruluşu, hərərəti, ölçüsü ilə, daha dəqiq, xırda-lıqlarına qədər hiss etmək - metalı ağacdan, plastiki torpaqdan, parçanı kağızdan, o cümlədən eyni ölçülü böcəyi döş nişanından fərqləndirə bilməkdir.

3. Bu məşq sakit şəraitdə edilir. Sadə formalı, eynicinsli, kiçikhəcmli obyekt, məsələn, qızılgül götürülür. Əvvəlki məşqlərinizdə istifadə etdiyiniz əşyalardan biri də ola bilər.

I məşqdəki hərəkətləri yerinə yetirin. Diqqətlə baxın və əlinizdə tutaraq materialın keyfiyyəti, forması və fərqli xüsusiyyətlərini hiss edin. Sonra əşyanı qarşınıza qoyub gözlərinizi yumun. Detallarını xatırlamağa çalışın. Xəyalınızda canlandıraraq reallıqda

olduğu kimi kənar fikirləri yaxın buraxmadan hərtərəfli təsəvvür edin. Alınmadıqda yenidən bunu təkrarlayın. Məşqi yüksək keyfiyyətlə və sizi qane edəcək tərzdə icra etdikdən sonra növbəti hərəkətə keçin.

Əşyanın rəngini fikrən dəyişdirin. Əvvəlcə onu özünə xas olmayan rəngdə təsəvvür edin. Qızılgül qırmızı, ağ və sarı rənglərdə olur. İndi isə onu təsəvvürünüzdə qara, göy, bənövşəyi və digər rənglərdə canlandırın. Gülün formasını da yastı, uzunsov və yumru olmaqla dəyişdirin. Yaradığınız hər bir yeni obraza diqqətlə baxın və davamlı olmasına çalışın. Bu məşqi müxtəlif materiallarla və müxtəlif ölçüdəki əşyalarla da davam etdirin.

II məşq - Yaradıcı ideyaların oyadılması

Görmə və toxunma duyğusu üzərində belə işlədikdən sonra eşitməni aktuallaşdırmaq lazımdır. Bu, səs informasiyasını yalnız düşüncələrlə və səssiz deyil, tam şəkildə qavramaq üçün olduqca vacibdir, çünki biz informasiyaları görmə obrazları ilə yanaşı, eyni zamanda səs signalları vasitəsilə qavrayırıq. Burada vacib şərt səs məşqlərinin gecələr, ya da yuxuya 3-4 saat qalmış edilməsidir. Belə məşqlərdən sonra yuxu qaçır. Eşitdiyiniz və əvvəllər diqqət yetirmədiyiniz səslər sizə mane olacaq. Məşqlər çox səs olmayan yerlərdə - ev, təbiət, park və istirahət məkanlarında aparılır.

2.3.10. Səs üzərində iş

Sözlər həmin mərkəzlərdəki yaradıcı ideyaları oyadır. Əvvəlcə dumanlı olan bu ideyalar tədricən "Yeni sözlərlə don geyinərək" aydınlaşır və mahiyyəti bəlli olur. Söz təsiri zamanı həmin anda beyin mərkəzlərində onların işini istiqamətləndirən və dominant reflektor sistem fəaliyyət göstərir. Beyin mərkəzinə daxil olan yaradıcı sözün əhəmiyyəti odur ki, birincisi, dağınıq düşüncələrdə daha sabit və dəqiq əlaqələr yaranır. İkincisi, təsadüfi və qarışıq əlaqələrdən imtina olunaraq fikir vahid ideya və çıxış nöqtəsinə doğru axın edir, bu axında birləşərək güclənir mərkəzləşir, yeni istiqamət və məqsəd - daha da aydınlaşma, konkretləşmə, planlaşma və qeyri-maddi formadan maddi formaya keçmə əmələ gətirir. Neyropsixoloji eksperimentlər bu sistemin formalaşması prosesini izləməyə imkan verir.

Təbiət qoynunda və ya bağçadasınızsa, o zaman rahat bir yerdə oturun. Yaxşı olar ki, arxanızı qocaman bir ağaca söykəyəsiniz. Gözlərinizi yumun. Dərindən nəfəs alın. Ətrafdakı səsləri dinləməyə başlayın. Diqqətinizi hər bir səsə yönəldin. Xırda yarpaqlar və həşəratların səsini eşitməyə çalışın. Əgər onların uzaqda olduğunu düşünürsünüzsə, o zaman özünüzü xəstənin ciyərlərini dinləyən həkim kimi təsəvvür edin. Hesab edin ki, qulaqlarınızda lokatoru əvəz edən fonendoskopla onların ən zəif səslərini belə eşidirsiniz. Bu səslər əvvəlcə zəif olur, sonra isə artmağa başlayır. Əvvəlcə zərif zıncırov çiçəyindən gələn zəng səsləri kimidirsə, getdikcə əsgər marşı kimi səs-küylü və gurultulu olur. Təbiətdən gələn ən zəif səsləri belə eşitməyə başlayırsınız.

Bundan sonra səsləri fərqləndirəcəksiniz. Əvvəlcə bir səsi, məsələn, otların xışiltısını, sonra kolların tərpanişini tanıyın. Ağacların budaqlarının hərəkəti, quşların və heyvanların səsini ayırın. Bundan sonra vizuallaşdırmanın növbəti mərhələsinə keçə bilərsiniz.

2.3.11. Autogen məşq

Autogen - yunan sözü olub (auto - özüm, genes - əmələ gələn) yaranma və başvermə deməkdir. Bu metod ilk dəfə 1932-ci ildə alman həkimi İ. Şuls tərəfindən təklif edilmiş və XX əsrin 50-ci illərindən başlayaraq Avropa, Amerika və Rusiyada geniş yayılmağa başlamışdır.

Autogen məşqlər insanın dinamik tarazlığının qorunması, koordinasiya olunmuş reaksiyaların köməyi ilə daxili vəziyyətin stabil saxlanması və açıq sistemin - özünütənzimləmə yaratma qabiliyyətinin artırılmasına xidmət edir. Belə məşqlərin köməyi ilə insan özünün inamını artırır və iradəsini gücləndirir.

Autogen məşqlər psixoterapevtik metodikalar – autotreninqlər vasitəsilə keçirilir. Onun əsasında əzələ relaksasiyası (zəifləmə və boşalma) durur. Relaksasiyanın köməyi ilə skelet əzələləri boşalır, bədən tonusu aşağı enir, zəifləyir və bu fonda şüur və altşüurun iş qabiliyyəti artır. Relaksasiyanın baş verməsi üçün xüsusi psixofizioloji texnikalar, fizioterapiya və psixoterapiyadan istifadə olunur. Hesab olunur ki, relaksasiya psixi gərginliyi azaltmağa kömək edir. Stress və psixosomatik xəstəliklərin aradan qaldırılmasına xüsusi əhəmiyyət kəsb edən relaksasiya hazırda tibdə olduğu kimi psixologiyada da geniş yayılıb. Onun ən geniş tətbiq edildiyi sahə isə yaradıcı vizuallaşdırma yolu ilə korreksiyadır.

Autogen məşqlər əzələ relaksasiyası, özünütənzimləmə və autodidaktikaya (özünütənzimləməyə) əsaslanır. Bu məşqlər hipnoz terapiyasına çox yaxındır. Hipnozdan fərqli olaraq autogen məşqlər zamanı pasiyent terapiya prosesinə fəal şəkildə qoşulur.

Autogen məşqlər etmək üçün bir sıra qabiliyyətlər stimullaşdırılır. Bundan ötrü aşağıdakılara əməl etmək lazım gəlir:

- 1-3 dəqiqə ərzində mənzərə şəkli və ya fotoya baxın, sonra isə gözlərinizi yumun və onu xəyalınızda təsəvvür edin;
- Gözlərinizi açıq saxlayaraq keçmişdə baş vermiş xoşagəlmən epizodu yada salın, sonra isə gözlərinizi yumub onu xəyalınızda canlandırın;
- Bu şəkildə digər xarici hislərinizə - səs, qoxu, dad və toxunmaya təsir göstərin. Bütün xarici duyğularınız beyində həmin stimula bağlı olan stimula oyadacaq. Başlanğıcda ağılınızda müəyyən obrazı oyatmaq çətin olacaq. Bu yalnız uzunmüddətli təcrübə sayəsində mümkündür.

Vizualizasiyanı yaxşılaşdırmaq və rahatlaşmaq üçün bu hərəkətləri etmək məsləhətdir:

- 3 dəfə dərinləndən nəfəs alıb-vermək;
- Gözləri yummaq;
- Vizualizasiyanın nə zaman gəldiyini gözləmək, gəldikdə isə qəbul etmək;
- Çağrılan və gözlənilənlərin obraza uyğun gəlməsi və dəqiq olması vacib deyil, çünki obraz mənasız və məqsədsiz olsa belə, vizualizasiya xeyirli olacaq.

Mərkəzləşmənin bir çox qaydası təxəyyül mexanizmlərindən istifadə edilən mental (fikri) məşqlərə əsaslanır.

Autogen məşqlər zamanı nədən qorunmaq lazımdır?

Autotreninqlərdən nevrozlar, funksional pozuntular və psixosomatik xəstəliklər, ilk növbədə, nevrastenianın müalicəsində istifadə edilir. İsteriya, psixasteniya və psixondrik sindromlar zamanı autotreninqlərdə aşağı göstəricilər əldə edilir. Bağlılıq vəziyyətində olan nevrozlara autogen məşqlərin tətbiqi tövsiyə olunmur.

Autogen məşqlərdə emosional gərginlik yaradan xəstəliklər və psixoloji vəziyyətlər üçün əlverişlidir. Bəzi somatik və vegetativ sahələri əhatə edən psixosomatik problemlərin həllini yüngülləşdirmək üçün tətbiq olunur: bronxial asma, hipertoniya, endoartrit, stenokardiya və s..

Şüurun aydın olmayan formaları, kəskin somatik tutmalar və vegetativ böhranlar üçün autogen məşqlərin tətbiqi tövsiyə olunmur.



Tələbələr üçün fəaliyyətlər

1. Psixoloji konsultasiya texnikalarını ayrı-ayrılıqda qruplaşdırın.
2. Psixoanalitik texnikaların tətbiqi qaydaları haqqında layihə hazırlayın.
3. Xəyali problemlər seçərək tətbiq ediləcək müvafiq psixotexnikaların tətbiqi ardıcılığını plan üzrə təsvir edin.
4. Psixoanaliz texnikalarının tətbiq edildiyi problemləri müxtəlif yaş qrupları üzrə ayırd edin.
5. Xarakterində aksentuasiyası olan həssas tipli kliyentlə aparılan konsultasiya işinin analitik təhlili üzrə nümunə hazırlayın.
6. Natamamlıq kompleksi olan yeniyetmə ilə aparılan analitik konsultasiyanın planını qurun.
7. Peşə seçimində çətinlik çəkən böyük məktəblilərlə aparılan dialoqun təxmini ssenarisini hazırlayın.
8. Müxtəlif simvollar seçərək konsultasiya prosesinin gedişində kliyentlə həmin simvollarla bağlı aparılan dialoqun planını qurun.
9. Əminətmə mexanizmi əsasında kliyenti uğur motivasiyasına yönəltmə üzrə konsultasiya proseduru planlaşdırın.
10. Sosial təsirə açıq olan kliyentlə aparılan konsultasiya işində koqnitiv modelin tətbiqini planlaşdırın.
11. Konsultasiyanın II və III mərhələlərində tətbiq edilən təlqin, inandırma və təqlid mexanizmləri üzrə nümunələr hazırlayın.
12. Zombiləşdirici və proqramlaşdırıcı təsirlərlə üzləşmiş kliyentlər üçün emosional-koqnitiv konsultasiya modeli hazırlayın.
13. Zərərli psixoloji yoluxma və neqativ təsirlərdən müdafiə mexanizmləri üzrə konsultasiya prosedurunun sxemləşdirin.
14. Yeniyetmələrlə yaş böhranları üzrə qrup konsultasiyası üzrə aparılan müzakirənin ssenarisini qurun.
15. Müxtəlif yaş qrupları üçün meditasiya nümunələri hazırlayın.
16. Mövzu seçərək kliyentə təlqinetmə prosesinin təsvirini yaradın.
17. Rol oyunu ilə kliyent-konsultant dialoqu qurun.
18. Oyunların süjet xətti, funksiyaları və vəzifələrini sistemləşdirin.
19. Relaksasiya təcrübəsi hazırlayın.
20. Autogen məşq təcrübəsi hazırlayın.



Qiymətləndirmə

Aşağıdakı qiymətləndirmə meyarına əsasən qiymətləndirəcəksiniz:

“Konsultasiya zamanı müxtəlif psixotexnikaları müvafiq qaydada tətbiq edir”.

1. Verilmiş mövzu üzrə aparılacaq psixoloji konsultasiya üçün texnikalar seçin.
2. Psixoanalitik texnikalardan istifadə edərək problemlə situasiyalarda kliyenti sakitləşdirmə və şəxsiyyətini təhlil etmə təcrübəsi nümayiş etdirin.
3. “Günahkarlıq hissi” yaşayan yetkin şəxslə analitik söhbət aparın.
4. Öz problemlərini açmaq istəməyən kliyentlə dialoq qurma təcrübəsi nümayiş etdirin.
5. Öz imkanlarına görə əminsizlik yaşayan kliyentlə əmin etmə və inandırma texnikası üzrə təcrübə nümayiş etdirin.
6. Müvafiq texnikalardan istifadə edərək kliyenti öz həqiqətlərindən çəkəndirməməklə psixoloji potensialını reallaşdırması üçün inandırma təcrübəsi nümayiş etdirin.
7. Kliyentdə prinsipial və tərəddüdü fikirlərin təlqin yolu ilə dəyişdirilməsi təcrübəsi nümayiş etdirin.
8. Kliyenti öz iradəsizliyinə üstün gəlməyə yönəltmək üçün özünü təlqinə yönəltmə təcrübəsi nümayiş etdirin.
9. İntuitiv təsir yolu ilə ona təklif edilən mövzu üzrə konsultasiyanın gedişini nümayiş etdirin.
10. Psixoloji yoluxmaya qarşı həssas insanlarla konsultasiya işində profilaktik prosedurlar nümayiş etdirin.
11. I-II sinif şagirdləri ilə məktəb və təlimə uyğunlaşma üzrə oyun-məşğələlər təşkil edin.
12. Uşaq, yeniyetmə və gənclərlə trening təcrübəsi nümayiş etdirin.
13. Emosional problemləri olan eyniməzmunlu qrupda qaydaları gözləyərək vizualizasiya texnikası nümayiş etdirin.
14. Relaksasiya təcrübəsi nümayiş etdirin.
15. Yeniyetmələrlə autogen məşqlər aparın.
16. Verilmiş mövzu üzrə aparılacaq psixoloji konsultasiya üçün texnikalar seçin.
17. Psixoanalitik texnikalardan istifadə edərək problemlə situasiyalarda kliyenti sakitləşdirmə və şəxsiyyətini təhlil etmə təcrübəsi nümayiş etdirin.

TƏLİM NƏTİCƏSİ 3

PSIXOLOJİ
KONSULTASIYA
PROSESİNİ
QIYMƏTLƏNDİRMƏK

3.1. Psixoloji konsultasiya prosesində kliyentin jestlərini qiymətləndirir

3.1.1. Kliyentin jestlərinin qiymətləndirilməsi

Psixoloji konsultasiyanın qiymətləndirilməsi çətin və peşəkarlıq tələb edən prosesdir. Onun bir neçə mərhələləri vardır. Bu mərhələlərdə kliyentin jestlərinin qiymətləndirilməsi öndə durur, çünki konsultant ilk növbədə onun bədən hərəkətləri, jest və mimikası ilə üzləşir. Hazırda psixologiyada bədən dilinə xüsusi önəm verildiyindən biz də kliyentin bədən dilinin izlənilməsini və qiymətləndirilməsini əhəmiyyətli hesab edirik, lakin ilk növbədə qiymətləndirmə meyarlarını müəyyənləşdirməliyik.

3.1.2. Psixoloji konsultasiyada qiymətləndirmə meyarlarının müəyyənləşdirilməsi

Psixoloji konsultasiya müxtəlif xarakterli psixoloji problemlərin aradan qaldırılması məqsədilə aparılan fikir mübadiləsidir (Şəkil 3.1). Bu mənada konsultasiya psixoloqun kliyent (fərd), eləcə də qrupla (ailə, sosial qruplar) birgə təşkil etdiyi prosesdir. Psixoloqun təşkilatçılığı və iştirakı ilə aparılan konsultasiya bilavasitə onun subyektlərində (uşaq, şagird, müəllim, valideyn və b.), təhsil prosesində, tədrisdə, idarəetmədə yaranmış problemlərin aradan qaldırılmasına yönəldilir. Bu baxımdan təhsil sistemində işləyən praktik psixoloqların keçirdiyi psixoloji konsultasiyanın mövzusunun təhsil problemləri ilə bağlı olan məsələlər təşkil edir. Bu zaman aşağıdakı məsələlər üzrə müzakirələri aparılır:



Şəkil 3.1. Konsultativ müşahidə

- Təhsil iştirakçılarının psixoloji sağlamlığının qorunması;
- Maskulinizasiya və feminizasiyanı yaradan amillər;
- Təhsil mühitində qarşılıqlı münasibətlər;
- Şagirdlərin akademik uğurları üçün əlverişli şəraitin yaradılması;
- Şagirdlərdə aşkar edilmiş kliniki problemlərin məktəb mühitində həlli yolları və s.

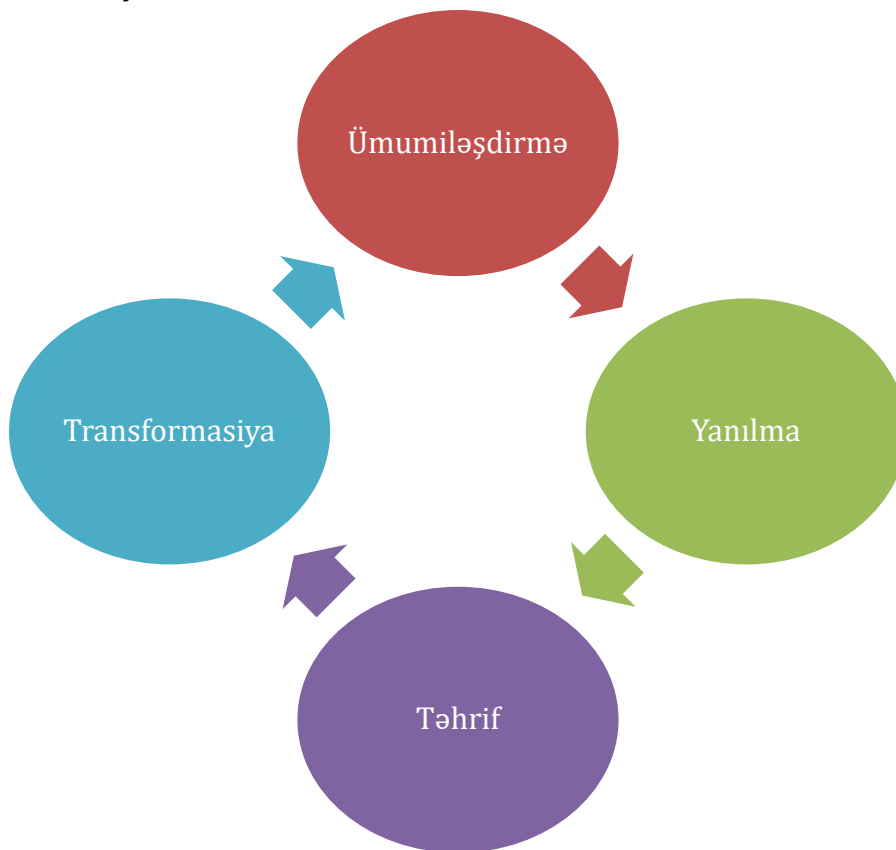
Qiymətləndirmə psixoloji xidmət praktikasında davamlı bir prosesdir. İsitqamətindən asılı olaraq başlanğıc (müəyyənədicisi), izləyici (aralıq) və yekun qiymətləndirmə aparılır.

Nəticə - problemlərin həlli zamanı konsultasiyadan istifadə üçün edilən hərəkətdir. Başqa sözlə, konsultasiya prosesində fərdin əldə etdiyi hər şeyin ümumi xarakteristikası - onun şəxsi nəticələridir. Qiymətləndirmə psixoloji yardım barədə qərar qəbul etmək və inkişafının bu mərhələsindən digərinə keçmək üçün lazım olanı dəstəyi almaq üçün vacibdir.

Qiymətləndirmə forması - konsultasiyanın başlanğıcı, gedişi və sonunda baş verənlərin təhlil edilməsi, dəyərləndirilməsi və qiymətləndirilməsi nümunəsidir. Qiymətləndirmək üçün onun formaları və metodlarının ən vacibini - nəticələrin hərtərəfli qiymətləndirilməsini təmin edən təsnifatlaşdırmanı aparmaq lazım gəlir.

Psixoloji konsultasiyanın nəticələrinin hansı vasitələrlə qiymətləndirilməsi də aydınlaşdırılmalı olan mühüm məsələdir. Burada konkret bir hədd qoymaq, vasitə təklif etmək çətindir, çünki hər bir konsultant problemin xarakterinə və prosesin gedişinə uyğun olaraq müvafiq vasitəni müstəqil şəkildə özü seçməlidir. Buna baxmayaraq, psixoloji konsultasiyanın nəticələrinin qiymətləndirilməsi üçün praktik psixologiyada peşəkar konsultantlar və psixoterapevtlər tərəfindən bir sıra əlverişli vasitə və mexanizmlər təklif edilir (Sxem 3.1):

1. Ümumiləşdirmə;
2. Yanılma;
3. Təhrif;
4. Transformasiya.



Sxem 3.1. Psixoloji konsultasiya prosesinin qiymətləndirmə mexanizmləri

Ümumiləşdirmə

Ümumiləşdirmə müəyyən bir şəxsə aid olan modelin elementləri və ya hissələridir. Bu elə bir qiymətləndirmə prosesidir ki, onun modelinin elementləri bu və ya digər fərdə məxsusdur. Həmin elementlər və hissələr bu modelləri yaradan ilkin təcrübədən

qaynaqlanaraq həmin təcrübənin yalnız xüsusi halını təmsil edir.

Ümumiləşdirmə qabiliyyəti bizim dünya ilə qarşılıqlı münasibətimizdə mühüm rol oynayır. Məsələn, isti sobaya toxunmadan yanma təcrübəsinə əsaslanaraq, nəticəyə gəlmək daha faydalıdır. Ancaq bu təcrübəni sobaların təhlükəli olması iddiasında ümumiləşdirsək nəticədə sobanın olduğu otaqlardan belə çəkənsək, dünyadakı fəaliyyət azadlığımızı məhdudlaşdırmış oluruq.

Yanılma

İkinci mexanizm – yanılmadır (səhv). Yanılma - həyatda üzləşdiyimiz situasiyaların öhdəsindən gəlmək, ya da bəzən bilərəkdən özümüzü uğursuzluğa düşür eddiyimiz üçün istifadə edə biləcəyimiz ikinci mexanizmdir. Yanılma bizə öz təcrübəmizdə digərlərini nəzərə almadan yalnız bəzi ölçülərinə seçici şəkildə diqqət yetirməyə imkan verən prosesdir. Məsələn, çoxlu insanın danışdığı bir otaqda səsləri ayıraraq konkret bir səsi seçmək qabiliyyətini götürək. Eyni prosesdən istifadə edərək insanlar digər insanlar üçün əhəmiyyət kəsb edən diqqət və qayğı hissini əngəlləyə bilirlər. Məsələn, digər insanların diqqətinə layiq olmadığından əmin olan birisi, həyat yoldaşının ona diqqət və qayğı göstərməməsindən şikayətlənir. Halbuki evində olarkən əksinə, həyat yoldaşının ona diqqət və qayğı ilə yanaşdığına əmin oluruq. Bu təzahürlər həmin şəxsin hazırladığı ümumiləşdirməyə zidd olduğundan arvadının sözlərini sanki eşitmir.

Yanılma – adəti həyat tərzimizi, sosial təcrübəmizi şübhə altına alır. Vərdişə çevirdiklərimizin daha yaxşı olmasına inamı azaldır. Bəzi hallarda bu proses faydalı olsa da, digərləri üçün ağrılı, əzabverici, peşmançılıq hissi ilə qəbul olunur. Yanılmanın dil prosesləri də var. O, transformasiya yolu ilə formalaşır. Məsələn, əvvəlcədən dildə yaratdığımız modelin simvolizə etdiyi hadisə ilə müqayisədə, əslində onun təhrif edildiyi, yanlış metaforalarla özümüzü aldatdığımız hallar az deyil. Bu o halda baş verir ki, əvvəlcədən hadisəni ifadə etmək üçün hazırlanan daxildəki quruluş dilin tam təmsilçisi ola bilmir. Xaricdə ifadə edilən quruluş isə bu təmsilçiliyin imitativ ifadəsi - kliyentin tam dil modelini və ya dərin quruluşu çatdırmaq üçün ifadə etdiyi bir cümlədir. Reallıq isə həm düşüncə, həm də dil üçün ifadə edilməmiş, aydınlaşdırılmamış qalır. Yəni yanılma baş verir.

Təhrif

Üçüncü modelləşdirmə prosesi təhrifdir. Təhrif hissedici məlumatların qavrayışını müəyyən bir şəkildə dəyişdirməyə imkan verən bir prosesdir. Məsələn, fantaziya bizə həqiqətən baş verməmişdən əvvəl yaşaya biləcəyimiz təcrübələrə hazırlaşmağa imkan verir. İnsanlar sonradan söyləyəcəkləri bir fikri hazırladıqları zaman reallığı təhrif edirlər. Bu prosesin nəticəsində insanlar tərəfindən yaradılan bütün sənət əsərləri yaranmışdır. Heç kimin diqqətinə və qayğısına qalmadığı ümumiləşdirməni quran tanışımız, həyat yoldaşımızın diqqət əlamətlərini bizim təsirimiz altında görməyə məcbur oldu, ancaq dərhal onları təhrif etdi. Məhz hər dəfə həyat yoldaşının diqqətini gördükdə, ona dediyi sözləri eşitdikdə, o bizə bir təbəssümlə müraciət edərək deyir: "Deyir, çünki məndən nəsə istəməsi lazımdır." Beləliklə, o öz təcrübəsinin yaradılan modelə toqquşmasının qarşısını aldı: dünyada daha dolğun bir anlaşma əldə etməsinə, həyat yoldaşı ilə daha yaxın əlaqənin

yanmasına mane olan hər şeyi.

Transformasiya

Transformasiya dilin cümlələrində onun daşıyıcıları tərəfindən tanınan bir nümunəsinin (obraz və ya modelin) açıq formulasıdır. Dilçilər etibarsızlığın transformasiyasının iki növünü fərqləndirirlər:

1. Sərbəst buraxılma və ya qeyri-müəyyən elementlərin buraxılması;
2. Məlum olanların buraxılması.

Beləliklə, üst quruluşlar bağlı olduqları dərin quruluşlardan əsas iki vasitə ilə fərqlənə bilər:

- Cümlədəki sözlər müxtəlif şəkildə paylaşır - permutasiyanın köçürülməsi;
- Tam məntiqi və semantik ifadənin hissələri yerüstü quruluşda - hərəkətsizliyin çevrilməsində təmsil oluna bilməz.

İnsanlarda çətinlik yaranan səbəblərdən biri onların yaşadıkları hansısa bir prosesin hadisəyə çevrilməsidir. Hadisələr müəyyən bir anda baş verən tamamlanmış situasiyadır. Hadisələr baş verdikdən sonra nəticələr sabitləşir və onları dəyişdirmək üçün heç nə etmək mümkün olmur. Öz təcrübəsini təmsil etməyin belə bir yolu o mənada zəif görünür ki, baş verən hadisələr şəkildə davamlı olaraq gedən proseslərə kliyentin nəzarəti itir.

Konsultantın kliyentə hansısa bir modelin hissələrini təhrif olunmuş şəkildə dəyişdirərək çatdırması, proseslərin hadisələr şəkildə göstərilməsi kliyentin üst quruluşlarında mövcud olan halları tanıma qabiliyyətinə sahib olduğunu göstərir. Burada konsultantın vəzifəsi kliyentə öz modelində qapalı tam bir hadisə kimi gördüyünün ona təsir edə biləcəyi davamlı bir proses olduğunu görməkdə köməklik etməkdir.

Sınaq qiymətləndirmə metodları

Psixoloji konsultasiya prosesinin gedişi və nəticələrinin sınaq (diaqnostik) qiymətləndirilməsi metodlarına bunlar daxildir:

- Test;
- Sorğu;
- Söhbət;
- Oyunlar;
- Nəzarət məşqi;
- Müşahidə və s.

Təhsil mühitində aparılan psixoloji konsultasiya nəticələrini qiymətləndirmə metodlarının kifayət qədər geniş yayılmış təsnifatı aparılır:

1. İzahat metodları (söhbət, müzakirə, məlumatlandırma, şərhətmə);
2. Reproduktiv metodlar (mühazirə, nümunələr göstərmək, nümayiş etdirmək, müqayisə aparmaq, məşq);
3. Problem metodları (problemləli vəziyyət, oyun, ümumiləşdirmə, psixodrama);
4. Axtarış metodları (müşahidə, dialoq, müstəqil mühakimə, özünü-tədqimat);

5. Tədqiqat metodları (tapşırıq, nəticələri modelləşdirmə, yeni faktların toplanması).

Qiymətləndirmə tələbləri və prinsipləri:

- Mövcud vasitələrdən istifadə etmək lazım gəlir;
- Bütün məqsədlərin və nəticələrin ölçülməsi üçün ideal bir metod yoxdur;
- Hər məqsəd üçün həmişə birdən çox qiymətləndirmə metodu mövcuddur;
- Heç bir metod lazımı dərəcədə qiymətləndirmə apara bilməz;
- Metodun bu proqrama uyğun olub-olmadığını yoxlamaq üçün ilkin tədqiqat aparmaq vacibdir;
- Bütün metodlardan (vaxt və mənbələrdən) istifadə etmək mümkün deyil;
- Fəaliyyət nəticələrinin öyrənilməsi üzrə metodların istifadəsinə üstünlük verilir;
- Qiymətləndirmə yalnız meyarlara əsaslanıb bilər. Əsas qiymətləndirmə meyarları planlaşdırılan, proqnozlaşdırılan nəticələrdir;
- Yalnız fəaliyyətin nəticələri və fərdi keyfiyyətlər deyil, onların formalaşması prosesi də qiymətləndirilə bilər;
- Yalnız özünüz dəyişiklərinizi qiymətləndirə bilərsiniz;
- Konsultant kliyentin mövqeyini qorumaq lazımdır;
- Kliyentdə özünü üstün qiymətləndirmə təəssüratı yaradan metodlar tətbiq etmək olmaz;
- Konsultasiya zamanı sorğu və testlərin tətbiqinə çox da geniş yer vermək olmaz;
- Hər kəsin fərdi qiymətləndirmə yolu müəyyən edilməlidir;
- Hər bir kliyenti əxlaqlılıq, vicdanlılıq, insanpərvərlik ölçüləri ilə təhlil etmək yolverilməzdir;
- Kliyentin qiymətləndirmə nəticələrinə görə həyəcanlandırılması yolverilməzdir;
- Müəyyən bir kliyentin nəticələri yalnız onun özünün şəxsi göstəriciləri ilə deyil, digərlərinin göstəriciləri ilə müqayisə edilə bilər, lakin bu barədə onu məlumatlandırmaq olmaz.

Qiymətləndirmə uşaqlarda onların təlim fəaliyyətinə daxil olma, bacarıq və özünə hörmət və qarşılıqlı qiymətləndirmə vərdişlərinə yiyələnmək üzrə aparılır. Qiymətləndirmədə məsuliyyətlik də nəzərə alınır:

- Uşağın ilkin biliklərini, tapşırığı yerinə yetirmək və ya mövzunu öyrənmək üçün mənimsədiyi təcrübəni qiymətləndirmək;
- Təhsil prosesində fərdi və ya qrup ehtiyaclarını nəzərə almaq;
- Uşağın öyrəndiyi materialı başa düşdüyünü nümayiş etdirmə yollarını nəzərdən keçirmək;
- Uşaqları mövzu üzərində düşünməyə, öz işlərini və həyata keçirmə proseslərini qiymətləndirməyə həvəsləndirmək.

3.1.3. Psixoloji konsultasiya prosesinin qiymətləndirməsinə yeni yanaşmalar

Yeni yanaşmalar kliyentin şəxsi inkişaf sahələri ilə əlaqələndirilərək nəticələrin belə bir anlayışlarla dəyərləndirilməsini nəzərdə tutur. Burada isə qiymətləndirmənin əsas istiqaməti prosesin hansı keyfiyyətdə icrası, kliyentin (qrupların) sosial-psixoloji inkişafının nəticələrinin qiymətləndirilməsidir (Sxem 3.2):

- Şəxsi inkişafa münasibət;
- Konsultasiyanın gedişinə münasibət;
- Konsultasiyanın nəticələrinə münasibət.



Sxem 3.2. Qiymətləndirmənin istiqamətləri

Bu münasibət kliyentin özündə baş verən dəyişmələrə əsasən müəyyənləşir. Həmin dəyişmələr bir neçə istiqamətdə ola bilər:

- Konsultasiyadakı fərdi nəticələrə əsasən şəxsiyyətin təməllərinin inkişafı;
- Kliyentin daxili mövqeyinin formalaşması;
- Ümumi fəaliyyətinin motiv və məqsədlərinin inkişafı;
- Dəyərlərin və yönümlər sisteminin inkişafı;
- Cümlədən fərdiyyəti əks etdirən mənəvi və əxlaqi keyfiyyətlərin inkişafı.

Psixoloji konsultasiyanın nəticələrini qiymətləndirmək üçün əvvəlcə onun nəzəri quruluşu dəyərləndirilir.

- Konsultasiya prosesinin planlaşdırılma səviyyəsi;
- Konsultasiya prosesində konsultantın özünənəzarəti;
- Konsultasiya prosesində konsultantın üzləşdiyi problemli hallara uyğun olaraq prosesin gedişinə düzəliş etmək sərəştəsi.

Konsultasiya prosesinin səmərəli şəkildə nəticələnməsi üçün hələlik psixologiyada universal fəaliyyət metodları işlənməyib. Burada əsas məsələ konsultantın peşəkarlığı hesab olunur. Konsultant və kliyentin birgə fəaliyyətinin obyektiv nəticələri ikinci tərəfin özünü daha dərinədən öyrənməsi, özünün fərdiliyini mənimsəməsi və üzləşdiyi situasiyanın real, obyektiv tərəflərini başa düşməsidir. Burada əsas vəzifə və qiymətləndirmə meyarı konsultasiyanın məzmunu deyil, kliyentin öz problemi haqqında eşitdiyi və əmin olduğu yeni məlumatlardır. Belə bir istiqamətləndirmə kliyentə təkcə prosesin vacibliyini, psixoloji yardıma olan ehtiyaclarını dərk etmək imkanı vermir, həm də nəticənin qiymətləndirilməsində özündə gedən dəyişmələrin yerini və rolunu anladır.

3.1.4. Psixoloji konsultasiya prosesində kliyentin "bədən dili" əsasında qeydlərin aparılması

Psixoloji konsultasiya prosesində kliyentin hərəkətlərinin izlənməsi olduqca vacibdir. Konsultant bunun üçün insanın konstitusional psixologiyasına bələd olmalıdır. Sual yaranır: "Bu nə üçün lazımdır?" Əlbəttə ki, kliyentin daxili vəziyyətini öyrənmək, nə qədər səmimi və ya qapalı olduğunu aydınlaşdırmaq və onun rahatlığına əmin olmaq. Başqa səbəblər də var. Bu səbəblərkliyənt haqqında məlumatları ümumiləşdirmək üçün konsultanda stimül material kimi gərəklidir.

Təcrübə göstərir ki, kliyəntlər konsultasiya prosesində çox zaman lazım olan informasiyaları konsultanta vermirlər və ya bu məlumatlar bəzən yalan olur. Başqa səbəb də var. Əslində, onların bir çoxu həqiqətən də hansı hislər yaşadıklarını, hansı psixoloji vəziyyətdə olduqlarını aydınlaşdırmaqda, izah etməkdə, özünü təhlildə və özünü müşahidədə çətinlik çəkilir. Belə halların baş verdiyini əsas götürərək psixologiya elmində "bədən dili" anlayışı yaranmışdır. Mütəxəssislər bədən dilini "oxuyaraq", əslində insanın hansı vəziyyətdə olduğunu qeydə ala bilirlər. Bədənin ifadə etdiyi bu informasiyalar şüuraltıda toplanmış, şüur tərəfindən dərk edilməsi ya çətin, ya da mümkünsüz olanlardır, hansı ki, bədən həmin informasiyaları əliaçıqlıqla başqalarına ötürür (Şəkil 3.2).



Şəkil 3.2. "Əllərin dili"

Bəs şüuraltı matrisa necə oxunur və bununla bağlı metodlar varmı?

Hələ elmi psixologiyanın yaranmasına qədər insan bədəni, o cümlədən sifətin (fiziognomika) enerji informasiyasının "oxunması" ilə bağlı zəngin təcrübə toplansa da elm tərəfindən izahı mümkün olmadığından onlardan imtina edildi. Hazırda isə insanın aural sahəsinin kompüter müayinəsi, proyektiv testlər, psixografika, psixogramma, qrafik təsvirlər, mürəkkəb kompozisiyalar, rəng, musiqi və digər texnikaların köməyi ilə diaqnozlaşdırmaq mümkündür.

Konstitusional müşahidə

Hələ qədim mədəniyyətlərdən bizə insanların konstitusional quruluşuna görə fərqləndirilməsi və qiymətləndirilməsi məlumdur. Bu onunla izah edilir ki, fərqli olsa da, müxtəlif mədəniyyətlərdə hislərin ifadəsi var. Ümumilikdə, hər hansı bədən hərəkəti müxtəlif assosiasiyalar oyadaraq müəyyən psixoloji vəziyyəti simvollaşdırır. Çünki bədənin müxtəlif hərəkətləri bir sıra fikirlərin oyanmasına, ötürülməsinə səbəb olur. Bunlar "bədənin dili"ndə ifadə edilərək bütöv bir fikirlər assosiasiyasını əmələ gətirir.

İki və ya daha çox adam arasında qarşılıqlı münasibət mövcud olduqda biz qeyri-

ixtiyari olaraq onların mental əlaqəsini nəzərə alırıq. Bu mənada psixoloqlar “münasibət” anlayışına daha əhatəli yanaşırlar. Çünki, münasibət ünsiyyətdən daha geniş və dərin psixoloji əlaqələrlə qurulur. Əslində, bizim “intuisiya”, “altıncı hiss” adlandırdığımız, insana fitrən verilən qabiliyyət - bədənin siqnallarını oxuya bilmək, onları düzgün şifrələşdirmək bacarığıdır. Əgər ünsiyyət prosesində şüuraltı olaraq şəxsiyyətinizi ifadə etməyən, ona yabançı siqnallar buraxırsınızsa ətrafınızdakılar sizi düzgün başa düşməyəcək, qarşılıqlı münasibətlərinizdə problemlər yaranacaq. Təcrübə göstərir ki, insanların bir-birini anlamaması bir çox hallarda onlar üçün problemlər yaradır. Bu qurulmada bədən dilinin də özünəməxsus rolu vardır. Halbuki, bəzən illərlə bir yerdə yaşayan insanlar bir-birinin “dilini” başa düşməzlər. Əslində, bədən hərəkətlərinin xrestomatiyasını öyrənməklə bu problemi müəyyən qədər həll edə bilərik, yəni, bədənin dilini oxumaqla insanlar bir-biri üçün anlaşılıqlı ola bilərlər.

Bədənin dili, qeyd edildiyi kimi, heç də yeni anlayış deyil. Bu, hələ insanlar arasında kifayət qədər geniş sferada nitq ünsiyyəti olmadığı dövrlərdən başlayaraq zaman-zaman istifadə olunmuş siqnal sistemidir. Bədənin dili - insanın real emosional vəziyyəti, yaşadığı hislər haqqında beyin tərəfindən göndərilmiş şüuraltı informasiyaların bədənin ayrı-ayrı əzələlərində, jest və mimikada əmələ gətirdiyi hərəkətlərin trayektoriyası, sxemi, bir sözlə, xarici ifadəsidir. Deməli, fiziki bədənin mental və ruhi bədənlə əlaqəsi “bədənin dili”ndə təzahür edir.

Fəlsəfəsinə görə insan kainatın makrokosmundakı mikrokosm kimi yanaşılır, çünki insan daim öz orqanizminin daxili fəaliyyətini kainatın qanunlarına tabe etdirir. Daxili potensialını, hərəkətini kainatın energetik axınının hərəkəti ilə nizamlayır. Bədənin dili də bu qayda ilə simvollaşır. Bizə isə bu simvollaşmanı oxumaq qalır. Bu, qarşılıqlı qaydada hər bir insana təsir göstərməklə yanaşı, onun özünün bədən hərəkətlərini də istiqamətləndirməyə kömək edir. Məsələn, biz qeyri-ixtiyarı şəkildə bəyəndiyimiz, simpatiya bəslədiyimiz adamların poza və jestlərini mənimsəyir, təlqin edir, etik qaydalar əsasında əxlaqi davranışın elementlərinə çevirir, bəyənmədiklərimizdən isə imtina edirik. Bəzən əksinə olur, genini daşdıığımız bəzi insanları sevməsək belə, bədənimizin dili onlarınkına çox yaxın, oxşar olur. Hər bir hərəkətimizdə başqalarına həmin insanı xatırladıyıq: “Eynən anam kimidir”, “Elə bil babasının burnundan düşüb”, “Lap atasının təkrarıdır” kimi ifadələri də bu hallarda işlədirik. Bu təkrarlarda, heç şübhəsiz ki, əcdadlarımızın davranış stereotiplərini, arxetiplərini də əks etdiririk.

El arasında insanlar bədən quruluşuna görə müxtəlif ayamalarla çağırılır: “Toppuş”, “Pota”, “Gombul”, “Sısq”, “Cüllüt”, “Nataraz”, “Yöndəmsiz”, və s. Onlar, həmçinin psixoloji xüsusiyyətlərinə, xarakter əlamətlərinə görə səciyyələndirilir: “Qəlbiaçıq”, “Gülərüz”, “Xoşniyyət”, “Vergili”, “Uğursuz”, “Qaraçuxa”, “Qaraqəbli”, “Bədayaq”, “Bədnəzər” və s. Bunları da təxmin edirik ki, kök adamlar şən və tənbel, arıq adamlar utancaq və qapalı olurlar. Məsələn, o qədər də mahiyyətinə varmadan, stereotip qaydada kiminsə barəsində belə ifadələr işlədirik: “Saman altından su yeridəndir”, “Bapbalaca boyu var, dam dolusu toyu var”, “Uzunun ağıl topuğunda olar”, “Qırmızı sifət, seyrək diş və sarı saçlı adamlarla ehtiyatlı ol!” və s. Ancaq, sən demə, bütün bunların insan psixologiyası ilə bilavasitə əlaqəsi

vardır. "Elin gözü tərəzi imiş".

Tarix boyu elm adamlarının, müdriklərin, yazıçı və şairlərin insan xarakterini qiymətləndirmələri arasında fərqli münasibətlər olub. Birincilər - elmi faktlara, ikincilər - ekstrosensorikaya (parapsixologiyaya): intuisiyaya, altıncı duyğuya istinad ediblər. Ekstrosensorikanın nəticələrinə alternativ dəlillər əldə etmək imkanlarına malik olan mürəkkəb cihazları yaratmaq yalnız XX əsrin sonlarında mümkün olub. Halbuki buna qədər müxtəlif mədəniyyətlərdə, eləcə də ayrı-ayrı tədqiqatçılar tərəfindən sadə ölçmələrin köməyi ilə artıq onlarla şərhəmə sistemləri yaradılmışdı.

İlk dəfə Hippokrat tərəfindən insanın humoral sistemə görə temperament xüsusiyyətlərinin tipologiyası aparıldı. Həmin nəzəriyyəyə görə endokrin sistem davranışın determinantı kimi qəbul olunur. Belə fikirlər Şərqi mütəfəkkirləri tərəfindən də irəli sürülmüşdür. Məsələn, əl-Məvərdinin humoral konsepsiyasına görə insanın mənəviyyəti onun bədəndəki mayenin miqdarı ilə tənzimlənir. Bədəndəki fleqma mayesi davranışda soyuqluq, süstlük, laqeydlik yaradır, təmkinlilik və tələskənliyi müəyyənləşdirir.

İbn-Abi-Rabi, İbn-əl-Əzrək insan mənəviyyətini ayrı-ayrı orqanlar: beyin, ciyərlər, ürək, hətta dillə əlaqələndirirlər. Bu orqanlar bədəni lokallaşdıraraq onun sahələrinin işini tənzimləyir. Məsələn, qorxaqlıq - ürək və böyrəyin, asılılıq - bədən ünsürlərinin: torpaq, su, hava və odun üstünlüyü ilə müəyyənləşir. Ət-Tərtüştü və İbn-Ərəbşah məsələyə zaman kontekstindən yanaşırlar. Onlar "İnsanlar öz atalarından daha çox öz zəmanələrinə oxşayırlar" fikrini əsas götürərək əxlaqı və mənəviyyəti insanın yaşadığı dövrlə əlaqələndirirlər. Daha sonralar İbn-Sina tərəfindən somatik xəstəliklərin bədən səthində və sifətdə buraxdığı "izlərin" diaqnostikası sahəsində böyük məktəb yaradıldı, hansı ki, müasir dövrdə də onun təcrübəsindən uğurla istifadə olunur.

Son illərdə insanın daxili təbiəti və xarici görünüşü, başqa insanlarda oyatdığı təəssüratlar və intuitiv dərk etmə ilə bağlı araşdırmalara diqqət artmaqdadır. XX əsrə qədər elmdə ciddi qəbul edilməyən bu məsələlər artıq psixoloji tədqiqatlarda, xüsusilə psixodiaqnostikada prioritetdir. Ona görə ki, insanın konstitusional quruluşu: bədənin, sifətin, əlin, ayağın xrestomatiyası, fiziognomika və xarakter arasındakı əlaqələrin mövcudluğu elm tərəfindən təsdiq olunur. Bu sahədə hazırda psixologiyada ciddi faktlar toplanmışdır.

"Bədən dili"nin öyrənilməsi

İnsanın psixologiyası üçün spesifik olan hər hansı əlamət və xüsusiyyətləri öyrənməkdən ötrü məsələyə daha fundamental yanaşmaq tələb olunur. Məlumdur ki, hər bir orqanizmdə Yer insanına xas olan psixi, fiziki, kimyəvi amillər: münasib qida, kimyəvi birləşmə və münasib hərəkət tərziləri mövcuddur. Bu prosesdə üzvi həyat hesab olunan insan orqanizmi təbiətin nəhəng dövryyəsinə cəlb olunur. Bədəndəki maddələrin dəyişməsi, orqanizm üçün əlverişli formullarla qurulması da əhəmiyyətli dərəcədə onu formalaşdırma bütün (kimyəvi, bioloji, fizioloji və psixoloji) quruluşların qarşılıqlı fəaliyyətindən asılıdır. Nəticədə orqanizmin quruluşundan asılı olan fəaliyyət, onun forma və vasitələri orqanizmdə toplanmış enerjinin paylanmasına yönəlir. Göstərilənlər arasında əlaqə və asılılıqlar düzgün qurulubsa, fəaliyyətdə də səmərəli nəticələr əldə olunur.

Hər bir üzvi hüceyrə enerji ehtiyatı saxlayır, lakin bu enerjidən istifadə edilməsi orqanizmin quruluşundan asılıdır. O cümlədən bədənin əsəb-əzələ hərəkəti də ondan yaxa qurtara bilmir, məhz bu enerjinin istiqaməti, xarakteri ilə nizamlanır. İnsanın, istər şüuraltı, stereotipləşmiş, istərsə də iradi fəaliyyətində orqanizm daxilindəki fiziki, kimyəvi, bioloji, fizioloji və psixoloji əlaqələrin belə birləşmiş mürəkkəb konstruksiyası yaranır.

Başlanğıcına görə şüur belə sintezə malikdir. Belə çıxır ki, İ.Kant şüurun xarakterini dərk etmənin birləşdirici prosesi kimi izah etməkdə haqlı imiş. Bu vəziyyət, çoxsaylı elementlərin birlikdə fəaliyyətini sistemlərarası əlaqəyə aparıb çıxarır. Bu əlaqələndirici fəallıq düşüncə və əqli nəticədə, fiziki işdə özünü göstərir. Hər bir istək fikir və hislərin mərkəzləşməsi, orqanizmin buna müsbət reaksiyası yolu ilə baş verir. İstəkdə hər şey o qədər əlaqəli çıxış edir ki, nəticələrinə görə onu stimullaşdıran psixi enerjini müəyyən etmək mümkün olur.

Məsələ bundadır ki, bədən hərəkətləri, ümumiyyətlə, bədən quruluşu bir çox hallarda şüurun vəziyyətindən, fəaliyyət məqsədindən əhəmiyyətli dərəcədə fərqlənir. Çünki şüur özündən kənarında mövcud olan məkan və zaman deyil. Şüur fikir və düşüncələri nizamlayaraq insanı fəaliyyətə yönəldir. O, məkan və zaman baxımından dərk olunmur və hansısa fiziki sahəyə malik deyil. Şüurun məhsulu bizə yalnız simvolik formada təqdim oluna bilər.

Bədənin varlığının başlıca əlaməti məkanın formasını qəbul edərək öz hərəkətlərini məkana görə nizamlamaqdan ibarətdir. Deməli, bədən hərəkətləri bir sıra fenomenlərlə birbaşa, köklü şəkildə bağlıdır:

- Şüur tərəfindən müəyyən edilmiş fəaliyyətin plan və məqsədindən daha çox real vəziyyətlə;
- Situasiyanın şəraiti, məkanın, zamanın, hərəkətin qavranılması ilə;
- Bu vahidliklərdə hərəkətin mümkünlüyünün dərk olunması ilə.

Özlüyündə bu izahda mürəkkəb heç nə yoxdur. Sadəcə olaraq, bədən öz sahəsinə, xassə və xüsusiyyətlərinə, funksiyalaşması və enerji ilə nizamlanması tərzinə uyğun olaraq özünü nizamlayır, mühitə uyğunlaşdırır. Psixologiyada bədənin məkanda hərəkətinin təhlili – xrestomatiyası da buna əsaslanır. Ancaq bunun üçün bədənin psixoloji göstəricilərini öyrənmək lazım gəlir. Bu göstəricilər ayrılıqda yalnız bədənin ümumi görünüşünə deyil, onun ayrı-ayrı sahələrinə aid edilir, sonda isə nəticələrin korrelyasiyası aparılır.

Bir çox digər dillər kimi bədənin dili də “sözlərdən”, “frazalardan”, “ifadə və işarələrdən” ibarətdir. Müsahibin hansı hislər keçirdiyini, hazırki ünsiyyətdə nə hiss etdiyini onun bədən hərəkətləri ilə anlamaq mümkündür. Onun keçirdiyi bu hislərlə sözlərini, fikrini qarşı-qarşıya qoymaq, söhbətin aparıldığı kontekst və şəraitə diqqət yetirmək, aparılmış təhlil nəticəsində müsahibin məhz nə düşündüyünü böyük dəqiqliklə aydınlaşdırmaq mümkündür. Əksinə, jest və siqnalları digərlərindən izolə etdikdə düzgün “oxumaq” çətinləşir. Ona görə də bədən dilinin siqnallarını düzgün başa düşmək üçün onlara blok, yaxud qrup halında baxmaq lazım gəlir. Bu baxımdan bədən dilini başa düşmək mürəkkəb mozaikanın yığılmasına bənzəyir. Bu zaman ayrı-ayrı çoxlu hissəciklər bir yerə yığılır. Bu halda fikirlərin bütöv mənzərəsini görmək olur. Xrestomatiyada heç vaxt bədənin dili onun

hissələrindən ayrı halda oxunmur, ona yalnız eyniyyətlə, assosiasiyalarla yanaşılır.

Elmi psixologiyada insan xarakterinin bədən quruluşuna görə öyrənilməsi konstitusional psixologiyanın adı ilə bağlıdır. Konstitusional psixologiyanın problemi insanın morfogenetip quruluşunun izahıdır. Morfogenetipi öyrənmək çətin olduğundan tədqiqatçılar bunu fenotip üzərində müəyyənləşdirirlər. Fenotip - görmək, toxunmaq, ölçmək, tərəzidə çəkmək mümkün olan canlı orqanizmdir.

Psixologiya elmində bu sahədə ilk dəfə olaraq Lavater (1804), Hell və Spursheym (1809) sistemli tədqiqatlar aparmışlar. Sonralar bu tədqiqatlar tədricən davranışa yönəldildi. Rostan (1824), Biola (1909), Suqo (1914), Nakkarti (1921), Kreçmer (1921) bu sahədə maraqlı kəşflər etdilər. Tədqiqatçıların gəldikləri qənaətə görə, insanın davranışı ilə onun bədən quruluşu arasında bilavasitə asılılıq var. E.Kreçmerin araşdırmaları sayəsində konstitusional psixologiyanın yeni mərhələsi başlandı. O, bu sahədə aparılması vacib olan tədqiqatları 3 istiqamətdə qruplaşdırdı.

1. Bədən quruluşuna görə fərdlərin obyektiv təsnifatının vasitələrini işləyib hazırlamaq;
2. Əvvəlcədən qoyulmuş diaqnozlar əsasında psixozların bədən quruluşunun təsnifləşdirilməsi;
3. Bədən quruluşuna görə davranışın uzlaşdırılması və müqayisəsi.

E.Kreçmer psixozların bədən quruluşlarının öyrənilməsi sahəsindəki tədqiqatlarının nəticələrini belə ümumiləşdirmişdir:

- Birinci tip - astenik: arıq, incə bədən quruluşuna malikdir;
- İkinci tip - atletik: əzələli, enerjili bədən quruluşuna malikdir;
- Üçüncü tip - bəstəboy: boyca kiçik, qarnı yekədir;
- Dördüncü tip - displastik tip: az təsadüf edilən, qeyri-adi, eybəcər görünüşlüdür.

XX əsrin əvvəllərində U.Şeldon və S.S.Stivensin tədqiqatları konstitusional psixologiyaya, sözün həqiqi mənasında, yeni ruh gətirdi. Bu tədqiqatlarda insanın psixoloji problemlərini onların bədən quruluşundan "oxumaq" mümkündür. Onlar 46 min şəkil üzərində tədqiqat apararaq "kişilərin xəritəsi"ni yaratdılar. Bu tədqiqatlar sonralar qadınlar üzərində də davam etdirildi. Nəticədə U.Şeldon və S.S.Stivens şəxsiyyətin xüsusiyyətlərini, orqanik və psixi problemləri samototiplərə görə ayırd etdilər. Fərdin samototipi - bədən quruluşunun 17 ölçüsünə, yaxud fərdin tarixinə adekvat olan ilkin komponentlərin üç ədədi göstəriciləri hesab olunur. Bədənin informasiya ötürücülüüyü qabiliyyətindən istifadə edilərək iki istiqamətdə iş aparılır:

1. Bədənin (konfiqurasiyanın) və sifətin fizioqnomik təhlili aparılır:
 - Bu yolla insanın psixoloji vəziyyəti haqqında ilkin məlumatlar əldə edilir;
 - Növbəti mərhələdə aparılan diaqnostik nəticələrlə müqayisə olunur;
 - Ümumi vəziyyət haqqında nəticə çıxarılır.

2. “Bədən dili”nin inkişaf mədəniyyəti üzrə iş aparılır:

- Jestlərin “dili” haqqında məlumat verilir;
- Zərərli vərdişlərin korreksiyası təklif olunur;
- Konsultasiyalar, treninqlər keçirilir.

Nəticədə insan qarşılıqlı münasibətlərdə öz hislərini düzgün ifadə etməyən qeyri-münasib bədən hərəkətlərini zəiflədə bilir. Süni işarə, jest və maneralardan ona öyrədildiyi kimi istifadə edərək səmərəli qaydada yararlanır.

Psixologiya elmi böyük Ruminin bu aforizmini əlverişli tövsiyə kimi qəbul edir: “Ya olduğun kimi görün, ya da göründüyün kimi ol!”. Ə.Bəhmənyar bunun vacibliyini bu fikirləri ilə əsaslandırır: “İnsanda yorğunluq o zaman başlayır ki, onun yeni fəaliyyətə uyğunlaşdırılması kortəbii aparılır. Bu zaman psixikada gedən dəyişiklik ağrı formasında özünü göstərərək ürəyə ötürülür, ona əziyyət verir. O özünün təbii vəziyyətinə qayıtdıqda isə hər şey öz qaydasına düşür”.

Jestlər: qamət, yerləş, hərəkət, yatmaq və nitq jestləri

İnsan kiminləsə qarşılaşanda onun bədən vəziyyəti, mimikası, jestləri, səsi qarşı tərəfdə lütfkarlıq və ya hədə-qorxu, hakimlik, avtoritarlıq və digər fikirləri siqnallaşdırır. Bu siqnallara uyğun olaraq, istər-istəməz ya ünsiyyətə, ya da özünümüdafiyyə hazırlaşır. Əksinə, bizə səmimiyyət, xoş əhval, xeyirxahlıq vəd edən görüntü qarşısında adekvat assosiasiyalar, ünsiyyətəgirmə arzusu oyanır. Bu işarələr müxtəlifdir. Hər bir xalqın milli rəqslərini müşahidə edərək onlarda bədən hərəkətlərinin stereotipliyini aydın şəkildə görə bilərik. Azərbaycan türklərində ritmik hərəkətlər həm musiqinin tempində, həm sürətində, həm də buna uyğun olaraq icra edilən rəqs elementlərinə görə bədənin hərəkətlərində, bütövlükdə bədənin duruşunda gözlənilirsə, belə ritmikaya, hətta digər türk xalqlarının rəqslərində belə rast gəlinmir. Onların (xüsusilə kişilərin) rəqslərində plastika daha çoxdur. Buna görə də insanlarla işləyən mütəxəssislər, o cümlədən praktik psixoloqlar göstərilən etnofunksional amili nəzərə almalı, işlədiyi insanlara özünün hərəkəti, jestləri, səsi ilə başqalarında pozitiv fikir, mövqe, münasibət yaratmağın yollarını göstərməlidirlər.

İnsan həyatında çoxsaylı rollar oynayır. Bu rollar içərisində onun təbiətinə yaxın olanlar və olmayanlar var. Mümkündür ki, insan hansısa situasiyada özünə xas olmayan maneralar, hərəkətlər etsin, çünki özünümaskalama insanın sosial təbiəti üçün xasdır. Belə maskalardan hər birimiz istifadə edirik. Ona görə də burada göstərilən əlamət və xüsusiyyətlərə kompleks şəkildə, xüsusilə təbii şəraitdə baxılmalıdır. Əldə edilmiş məlumatlar diaqnozlaşdırılan insanın təbii quruluşu haqqında ilkin məlumatlara daxil edilir.

Bir sözlə, münasibətlərin, eləcə də bir sıra şəxsi keyfiyyətlərin xarakteri insanın qamətində, yerləşində, davranışında “yazılır”. Bizə isə onları “oxumaq” qalır.

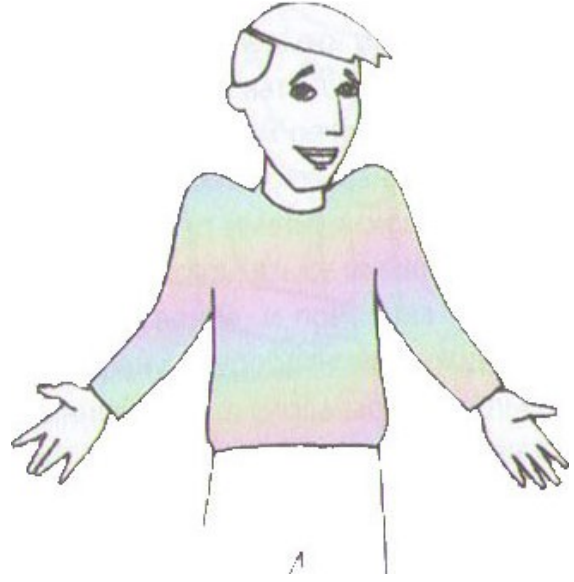
Qamət, hərəkət və yerləş jestləri

İnsanın qaməti və yerləş də jestikulyasiyaya daxil olmaqla onun sahibi haqqında xeyli informasiya verir. Diqqətli müşahidəçi bunlara baxaraq nəticə çıxara bilər. Yaxşı, düz qamət yüksək qəbuledilmişlik, açıqlıq, daxili gücdən tədricən, lazım gələndə istifadə etmək, hər hansı məhdudiyətlərdən azad olmaq əlamətidir. Bədənin hərəkətsizliyi, yaxud gərginliyi

özünümüdafiə, əlaqələrdən qaçmaq, qapalıq, həssaslıq, eləcə də hər şeyi tez həll etməyə cəhd etməni bildirir. Pis, əyilmiş, donqarlaşmış çiyin sakitlik, barışıqlıq, işə yaramaq ifadə edir. Dik vəziyyətdə dayanıb bir, yaxud iki əlini cibinə, əlləri çiyinlərə qoymaq, yaxud sinədə çarpazlaşdırmaq müstəqilliyin olmamasını, özünütədq tələbatını bildirir.

Xüsusilə, bədənin yuxarı hissəsi insan haqqında daha çox məlumat verir. Çiyinlər sıxılmış, bel bükülmüş vəziyyətdə sanki əyilməyə hazır olmaq köməksiz, əsəbi insan təsiri bağışlayır. Onlar üçün xroniki qorxu, inamsızlıq, özünəəminsizlik əlaməti xasdır. Çiyinlər qarşıya əyilmiş vəziyyətdə olduqda bu, zəiflik, təzyiq altında olmaq, natamamlıq kompleksini ifadə edir. Çiyinlərin rahat şəkildə aşağı buraxılması yeni yaranan əminlik hissini, daxili azadlığı, situasiyaya sahib olmağı bildirir. Çiyinlərin arxaya çəkilməsi hərəkət etməkdə qətiyyətliliyi, güclülük hissini, fəallıq, qərar qəbulu, bir çox hallarda öz imkanlarını qiymətləndirməyi simvollaşdırır.

Geniş açılmış döş qəfəsi fəal, özünüəhəmiyyətlik hissini inkişafda olduğunu, sosial əlaqələrə tələbatı ifadə edir (Şəkil 3.3). Sıxılmış döş qəfəsi çox zaman biganəlik, qapalıq, passivlik, sakitlik və yorğunluq bildirir. Ayaqlarını bərabər məsafədə bir qədər geniş açaraq düz dayanmış adam güclü, tarazlı, sakit, möhkəm xarakterli, şəraitə təsir edə bilən insan təsiri bağışlayır. Hərəkətsizlik, yaxud vurnuxma poza gərginliyini, pis uyğunlaşmanı, tərsliyi, zəif özünütədq siqnallaşdırır. Ayaqlar pəncələrinin tez-tez yerini dəyişməsi, gövdənin əyilməsi möhkəmliyin, intizamılığın zəif olduğunu, ümitsizlik və qorxunu ifadə edir. Bu poza həm də gərginliyin ifadəsidir.



Şəkil 3.3. Marağ və təəccüb jesti

Yerişin də bir sıra tipləri fərqləndirilir:

- Ritmik: əhval-ruhiyyənin yüksək forması olub əsasən gəzinti üçün tipikdir;
- Hərbi tipli marş addımları: iradi fəaliyyət, məqsədə can atma;
- İri addımlar: daha çox ekstrovertlər üçün xarakterik olub məqsədəyönəliklik, qətiyyətlilik, abstraktlaşmış təfəkkürə ehtiyacın olmaması;
- Qısa, kiçik addımlar: daha çox introvertlər üçün xarakterik olub hesabda ehtiyatlılıq, sürətli təfəkkür və reaksiya, özünü tuta bilmək, konkretlik ifadə edir;
- Ayaqların ritmik, güclü hərəkəti ilə yanaşı çiyinlərin yellənməsi: sadələvhlük, instinktiv davranışa etibar etmək, səmərəlilik, özünəəminlik, özünəvurğunluq;
- Sürünən, xırda addımlar: iradi güc və cəhd etmədən imtina etmək, əzginlik, lənglik, tənbellik;
- Möhkəm, bucaqlı, düz, "ağac" addımlar: çəkingənlik, əlaqələrin çatışmazlığı, cəsarətsizlik, azad təqdimetmənin olmaması;

- Daimi artan gərginlikli addımlar: cəhd etmə, üstünlük hissi, intellektə güclü tələbat;
- Bağlı ayaqlar, baldırların sıxılması: əlaqələrdən qorxu, özünəinam hissini çatışmazlığı.

Oturmuş insanın ayaqları:

- Qayğısız şəkildə aşılış ayaqlar, yaxud baldırlar geniş aralanıb: intizamsızlıq, tənbellik, biganəlik, primitivlik, ədəbsizlik;
- Ayaqların biri digəri ilə qapanıb: təbii özünəinamlılıq, yaxşı əhval-ruhiyyə, fəaliyyətə və ya müdafiəyə hazırlığın olmaması.

D.Nürenberq və Q.Kaleronun qənaətinə görə sürətli, əllərini yelləyərək yeriyən insanlar aydın məqsəd güdür, onu reallaşdırmağa hazırdırlar, ancaq əllərini (əlini) cibində saxlayıb ehtiyatla, yavaş-yavaş yeriyən insanlar tənqidə meyilli, qapalı olur, başqalarına təzyiq etməyi xoşlayırlar. Mənən yorğun vəziyyətdə olan insanlar da yeriyərkən daha çox əllərini cibində saxlayır, ayaqlarını sürüyür, az hallarda başını qaldıraraq getdiyi istiqamətə, ya da ətrafa baxırlar.

Stulun kənarında əyləşib, çiyinlər düz vəziyyətdə olan insan söhbətin mövzusuna yüksək diqqət göstərir. Özünü yüksək qiymətləndirən insanlar bədənini geri dartır, sinəsini qabağa verir, başını dik saxlayır. Ciddi adamlar gözə görünmək istəmir, buna görə də çiyinlərini sallayır, bədəni bir qədər əyilmiş, başı çiyinlərinə doğru sıxılmış olur. Tipik yaltaq insanlar bütün gövdəsini qabağa əyir, baxışlarını müsahibinə dikir, ağızını geniş açaraq gülür, bədənini tez-tez əyir ("Əhməd haradadır" filmində "Zülümov" obrazı).

Yatmaq vəziyyətinə görə jestlərin təyini

Psixologiyada yatmaq vəziyyətinə görə də insanın diaqnostikası üzrə kifayət qədər təhlillər aparılıb. Bununla bağlı olaraq S.Dankell və N.Proxorovun maraqlı qeydləri var. Onlar yatan adamın pozasını "insanın gecə dili" adlandırırlar.

Arxası üstə düz vəziyyətdə yatır: gündəlik həyatında özünə inamlı, güclü və sakitdir, yaşadığı mühitdə özünü lider kimi hiss edir. Daha çox əzizlənən adamlar bu pozada yatırlar. Arxası üstə yataraq qolunu (qollarını) başının altına qoyan insan adətən ünsiyyətçi, kövrək olur, öz çatışmazlıqlarını bilir, ancaq onlar haqqında düşünməməyə üstünlük verir. Bu insan aydın ağıla, ətrafdakılarla dostluq münasibətlərinə malikdir. Dünyanı olduğu kimi qəbul edir, həyatını çətinləşdirməyi xoşlamır.

Ayaqlarını bir qədər qatlayıb böyrü üstə yatır: tarazlı, yumşaq xarakterli insandır. Münaqişəyə az girir, ağıllı kompromislərə meyillidir. Yeni və fərqli həyat situasiyalarına asanlıqla alışır. Bununla belə, onlarda cəsarət, enerjililik, təkidlilik, şöhrətpərəstlik, öz məqsədinə çatmaq üçün cəhd etmə, lider olmaq, cəmiyyətdə yüksək mövqə tutmaq istəyi zəifdir. Kiminsə kölgəsində qalmağı qəbul edir. Özü üçün lazım olan situasiyanı, həyat şəraitini özü yaratmağa deyil, başqalarının yaratdıqlarından istifadə etməyə daha çox üstünlük verir. Adaptasiya qabiliyyəti də yüksək olub dəyişmələrə hazırdır.

Bəzisi bir ayağını digərinə (bəzən də eynilə bir qolunu digərinə) carpazlayıb yatır: bu, həmin insanın narahat xarakterindən, ətrafında baş verən hadisələri aydınlaşdırmaq,

onun haqqında düşünmək bacarığının zəifliyindən xəbər verir. Öz problemlərinin həllində başqalarının köməyinə ehtiyac hiss edir. Psixi enerji balansı pozulmuş insan üçün də belə yatmaq xarakterikdir. Yatarkən bədənin özünümüdafiə pozasını ifadə edən bu jest insanın öz enerjisini bərpa etmək, yaxud qoruyub saxlamaq tələbatından irəli gəlir.

Böyrü üstə yumurlanıb yataraq yastığı əlləri ilə qarnına doğru sıxır: həyatda zəif və müdafiəsiz insandır. Daim köməyə və qorunmağa ehtiyac hiss edir. S.Dankell belələrini obrazlı şəkildə “çiçəkləmək istəməyən qönçə” adlandırır. Onun qənaətinə görə bu insan şüuraltı olaraq uşaqlıqdan qopmaq istəmir, güclü xarakterli insanların “kəlgəsində” yaşamaq tələbatı hiss edir. Ona qayğı göstərilməsindən xoşlanır. Özünəinamsız və qətiyyətsizdir. Məsuliyyətdən qaçır, həm yaxşı, həm də pis təsirə meyilli olur. Bu həssas və impulsiv insan öz hərəkətlərinə zəif rəhbərlik edir, başqalarının təsirlərinə açıq olsa da sağlam düşüncəyə malik deyil. Yeniliklərə ehtiyatlı yanaşaraq onu qəbul etməyə tərəddüd göstərir.

Əlini və ayağını uzadaraq böyrü üstə yatır, sadəcə bir qədər yumurlanır: şəraitə yaxşı uyğunlaşa bilir, tarazlıdır, özü üçün əhəmiyyət kəsb edən məsələlərə yaxşı mərkəzləşir. Özünü çətinliklərlə sınağa o qədər də maraq göstərmir, asanlıqla başa gələn işlərə daha çox meyil edir. Özünü sədaqətli göstərməyə çalışsa da buna həmişə nail ola bilmir, çünki çətin anda zəiflik göstərir.

Bir ayağını qatlayır, əllərini çarpayı boyu üfüqi vəziyyətdə açır, qarnıüstə yatır: adətən özünə inamlı olur, dəqiqdir. Öz mülahizələrində ardıcıl mövqe tutur, nizam-intizamı sevir, gözlənilməzliliklərə qarşı dözümsüzdür. İşlərini hesabla görür, ehtiyatlıdır. Hər şeydə məntiq axtarmağa, həyata “ağ-qara” yanaşmağa üstünlük verdiyindən onu çox hallarda vasvasılıqda, təxəyyülün zəifliyində qınayırlar. Belə insan öz fikrində qalmağı, komanda verməyi, rəhbərlik etməyi xoşlayır, başqalarının fikir və mülahizələrinə o qədər də inanmır.

Üzüqoylu, qolları ilə yastığı qucaqlayaraq qarnıüstə yatır: hər hansı gözlənilməz həyat hadisələrindən xoşlanmır. Həmişə dəqiq və səliqəlidir. Məsuliyyətlidir, heç vaxt heç yerə gecikmir. Bu insanı həyatın fundamental məsələləri narahat edir. Hər şeydə özünü günahlandırmağa, başqalarının həyatında baş verənlərdə özünü məsuliyyətli hiss etməyə meyillidir.

Yatarkən, sanki durub qaçacaqmış kimi ayaqlarının birini, ya da hər ikisini çarpayıdan kənara çıxarır: bu insanlar real həyatda da daim qaçmaqdadırlar. Bu insanların bir qismində müxtəlif xarakterli sosial problemlərin, yaxud somatik xəstəliklərin (xüsusilə mədə bağırsaq sistemində və cinsi orqanlarda) olması ehtimalı da yüksəkdir. Gecələr narahat yatır, bir necə dəfə oyanır, qalxır, yerini dəyişir.

“Sfinks” pozasında yatır: həyatda çətinliklərlə üzləşdiyindən, yaxud səhhətində, psixikasında problemlər olduğundan yuxusu adətən pis olur. Ona görə də bu poza daim ayıq-sayıqlığı, real həyata qayıtmaq vəziyyətini ifadə edir.

Yorğana bürünərək yalnız burnunun ucunu onun altından çıxarıb yatır: utancaqdır, həyatda da küncə qısıılır, kiminləsə toqquşmaqdan qorxur. Bununla belə, həddən

artıq çalışqan və işgüzarıdır. Baş verən hadisələrə məntiqlə yanaşmağa, reallıqlara görə özünə sərfəli qaydada hərəkət etməyə üstünlük verir, lakin gördüyü işlərdə aydın məqsəd, ardıcılıq, planlılıq olmur. Qarşılaşdığı çətin situasiyalarda hər şeyi yarımçıq qoymağa hazırıdır.

İnsan səsinin xarakteri

İnsanın səsi də onun bəzi xarakterik xüsusiyyətlərindən xəbər verir:

- Nitqin sürəti, canlılığı, inamlılığı, tempi: impulsivlik, özünəinam;
- Sakit, ləng nitq: düşüncəlilik, ağıl, özünəəminlik;
- Nitqin sürətindəki nəzərə çarpan yayınmalar: tarazlıq, əminliyin olmaması, asanlıqla həyəcanlanma, həssaslıq, ehtiyatlılıq;
- Nitqin axıcılığı: ritmik, axıcı danışıq dilinə xas olan, yüngül, növbəli intonasiyalı səs hislərin zənginliyini, tarazlılığı, daha çox yaxşı əhval-ruhiyyəni, ciddi dövrleşməni bildirir. Düzgün danışıq yaşananların güclü şəkildə dərk olunmasını, iradənin gərginliyini, nizamlılığı, hislərin soyuqluğunu, vasvasılığı bildirir. Səsin axıcı manerası dərin, emosional əlaqələri olan insanlar arasında, süfrə arxasında, gəzintilərdə olur. Kobud, qaba manera şizotimiklər üçün xarakterik olub aydın, məhsuldar təfəkkürdən xəbər verir;
- Səsin yüksəkliyi və gücü: həyat gücünün çox olması, təbii imkanların genişliyi, təkəbbür;
- Falset (borudan çıxırmış kimi gur, "başdan gələn səs"): daha çox intellektual imkanlara əsaslanan adamlar üçün xasdır;
- Sinədən gələn səs: bu səs daha çox təbii amillərlə köklənir. Onun sahibi emosional, zərif, həssas, təbii və səmimidir;
- Yüksək qulaqdeşən səs: qorxu və həyəcanı ifadə edir;
- Aşağı səs: sakitliyi, dalğınlığı, ləyaqətliliyi, kövrəkliyi, bəzən də hiyləgərliyi, ehtiyatlılığı siqnallaşdırır;
- Sakit, zəif səs: sözünü tutmamaq, ciddilik, həyat gücünün çatışmazlığı, xarakter zəifliyidir;
- Səsin yüksəkliyinin kəskin dəyişməsi: emosionallıq və həyəcanı bildirir;
- Artikulyasiya: səsləri və sözləri, nəhayət fikri aydın, dəqiq ifadə etmək daxili nizam-intizama işarədir. Aydınlaşdırılması tələb olunan, canlılığı olmayan dağınıq tələffüz: güzəştə getmək, inamsızlıq, yumşaqılıq, iradə zəifliyinin əlamətidir.

Gülüş jestləri

Alman antropoloqu K.Nimis videomaqnitofonun köməyi ilə insan gülüşünün dinamikasını öyrənərək müəyyən etmişdir ki, gülüşün sürəti, dodaqların kənarlarının yuxarıya doğru qalxması, eyni vaxtda gözlərin genişlənməsi, kirpiklərin geniş açılmış vəziyyəti onun səmimiliyini, əksinə olan jestlər isə süni (yalançı) olduğunu bildirir.

K.Nimisin qeydlərindən aydın olur ki, gözlərin bir qədər uzun müddət gülüşlə birgə geniş açılmış vəziyyətdə qalmasına təhdid, qorxu kimi baxılmalıdır. Əksinə, gözlərin

qısamüddətli qapanması - mimikanın donuqluğunu ifadə edir. “Gülən gözlər” - “Mən Sizdən heç bir pis şey gözləmirəm, görürsünüzümü, hətta Sizə etibar etdiyimdən gözlərimi qapayıram” mesajını verir.

- A.Ştanqlın müşahidələri də gülüşün izahına imkan verir:
- ha-ha-ha: ürəkdən gələn, tamamilə aydın, yüngülləşdirici və qayğısız gülüş;
- he-he-he: o qədər də xoşa gəlməyən, qaba, qısqanc gülüş;
- hi-hi-hi: gizli, qapalı, ironiyalı və bədxah, paxıl gülüş;
- ho-ho-ho: yaltaqlanmaq, razı salmaq, öz əsasına görə ələsalma və üsyankar gülüş;
- hu-hu-hu: gizli, qorxu, ehtiyatlılıq ifadə edən gülüş.

Qarşılıqlı münasibətlərdə məsafənin “dili”

R.Eyketrin, E.Aronson, T.Uilson, A.Piz və B.Piz insanların qarşılıqlı münasibətlərində əlaqənin şəxsiyyətlərarası münasibətlərə uyğun olaraq yaradıldığını müəyyən etmişlər. Onlar ünsiyyət zamanı iki şəxs arasındakı məsafənin fərqli olduğunu təsdiq edirlər. Belə ki, bir şəxsin digər, özü də fərqli şəxslərlə ünsiyyəti zamanı onlar arasında saxlanılan məsafələrin hər birinin özünəməxsus etalonları var. Həmin etalonlar insanların qarşılıqlı münasibətlərinin daxili və xarici komponentlərində komplektləşir. Nəticə olaraq qarşılıqlı münasibətlərdə, ünsiyyət prosesində “icazələr”, “qadağalar”, “səmimilik və qeyri-səmimilik” yaranır. Bu komplekslər insanlar arasındakı ünsiyyət tərzini səciyyələndirməyə imkan verir. Belə qeyri-verbal kommunikasiya bəzən sözdən daha çox məlumat verir, ünsiyyətdəki soyuq və ya isti baxışlar, jestlər vasitəsilə münasibətin təbiəti anlaşılır.

Tədqiqatlardan aydın olub ki, kommunikasiya prosesində insanlar arasındakı siqnallaşma, jestikulyasiya və baxışların kodlarını qadınlar kişilərdən daha yaxşı “oxuyurlar”. Bununla belə, siqnallardakı yalanı kişiler qadınlara nisbətən daha yaxşı dəqiqləşdirə, müəyyənləşdirə bilirlər. Ona görə də ünsiyyət prosesində öz hisləri qadınları çox zaman aldadır.

Qarşılıqlı münasibətlərin arzuolunan istiqamətə yönəlməsi ünsiyyət motivasiyasından bilavasitə asılı olur. Qarşılıqlı münasibətlər və ünsiyyət prosesində ilk təsiredici amil: xarici, sensor təsirlər və bu təsirlərdən yaranan təəssüratlar əsas rol oynayır.

Geyim, konfigurasiya, davranış, jestlər, mimika və b. emosional vasitələr də qarşılıqlı münasibətlərin tənzimlənməsini müəyyən edir. Tədricən münasibətlər dərinləşməyə, xarici (sensor) amillərdən daha mürəkkəb amillərə doğru gedir. B Ünsiyyət prosesində kimisə özünə yaxın buraxmaq, qoluna girmək, yaxud uzaqlaşdırmaq lazım gəlir. A.Piz və B.Piz bunu “məsafə” adlandıraraq dörd yerə bölürlər:

- Birinci - intim məsafə: 15-46 sm. Bu məsafəyə ən yaxın emosional ünsiyyətdə olan şəxslər yaxınlaşa bilirlər;
- İkinci - şəxsi məsafə 46 sm-1,2 m. Bu məsafədə dostların bir-birinə yaxınlaşması və toxunması mümkündür;
- Üçüncü - ünsiyyət məsafəsi: 1,2-3,6 m. İşgüzar ünsiyyət üçün nəzərdə tutulur;
- Dördüncü - kütləvi məsafə: 3,6 m-dən çox. İctimai yerlərdə bir-birini tanıyanlar və tanımayanlar üçün.

Bununla yanaşı, insanların qarşılıqlı münasibətlərindəki ünsiyyət çətinlikləri sosial, psixoloji, bəzən də siyasi motivlərlə əlaqəli olur. Bu çətinliklər kommunikativ maneələr yaradır. Psixoloqlar belə maneələrin ünsiyyət mədəniyyətinin, sivil dialoq bacarığının yaradılması yolu ilə aradan qaldırılmasının mümkünlüyünü sübut edir və həmin yola üstünlük verirlər. Həmçinin şəxsi konfliktlərdə də fikir aydınlığı yaratmaqla qarşılıqlı uyuşmanı asanlaşdırmaq mümkündür. Bunun əsas göstəricilərindən biri diskussiya mədəniyyətidir. Diskussiya mədəniyyətinin yaranmasının başlıca şərti özündə aşağıdakı keyfiyyətləri formalaşdırmaqdır:

- Demokratik dəyərləri mənimsəmək, ictimai-siyasi bilikləri artırmaq;
- Diskussiya texnologiyalarını mənimsəmək, müxtəlif mövzularda diskussiyalara qoşulmaq;
- Öz mövqeyini münasib formada qəlibləşdirərək konkret fikirlərlə təqdim etməyi bacarmaq;
- Opponentlərin fikirlərinə alternativ fikir qoymağı öyrənmək, onların rəyinə hörmətlə yanaşaraq qarşılıqlı ittihamlara, təhqirlərə yol yermədən açıq dialoqa girmək.

Qarşılıqlı münasibətlərdə qolların və əllərin hərəkəti

A.Ştanql da öz tədqiqatlarında çoxsaylı jestlərin təsvirini vermişdir:

- Çarpazlaşmış qollar - qapalılıq bildirir. Bədənin arxasında asılmış vəziyyətdə olan qollar passivlik, hərəkətə hazır olmamaq, iradə zəifliyidir;
- Sinədə çarpazlaşmış qollar - müdafiə reaksiyasıdır. Arxaya, kürəklərə doğru uzadılmış çarpaz qollar hərəkətə hazır olmamaq, çətin vəziyyət, durğunluq, hərəkətsizlik jestidir;
- Yuxarı doğru açılmış əl (ovuc) - izahetmə, əminlik, açıq təqdimetmə, izahetmə mənasını bildirir. Bir və ya hər iki əlin qoltuqda, cibdə, nəyinsə altında gizlədilməsi o deməkdir ki, onun sahibi çətinliyini gizlədir, nəyəsə əmin deyil, çıxış yolu tapmır (ya da onu axtarır);
- Əl yumruqda sıxılıb - deməli, mərkəzləşmə gedir, həyəcan, narahatlıq, özünü təsdiq etməyə cəhd var. Əlləri silmək onun sahibinin özünə xoş gələn, onu qane edən, razı salan düşüncələrini simvollaşdırır;
- Əl nəyisə götürürmüş kimi bədənədən kənara doğru müəyyən istiqamətə hərəkət edir - bədənədən kənardakı material olanları zəbt etmə, insanın material olanlarla bağlı acgözlüyü, onlara sahib olmaq üçün həddən artıq çox düşünməsi əlamətidir;
- Əllə sifəti, yaxud onun bir hissəsini gizlətmək üçün edilən hərəkət öz vəziyyətindən qaçmaq, çətinlik və düşünmək istəyidir;
- Alnını əllə silmək hərəkəti - pis fikirlərdən uzaqlaşmaq, onları başından atmaq, düşünməyə mərkəzləşmək istəyi. Açılmış ovucla nəyisə (məsələn, digər əlini) tutmaq hansısa xoşagələn hissi, məsələn, zəriflik hissini, qayğıkeşliyi, xoş əhval-ruhiyyəni qoruyub saxlamaq istəyini simvollaşdırır.

Barmaqların vəziyyətinə görə hərəkətlərin təyini

Əl barmaqlarının və cizgilərinin fiziognomikası insanın psixoloji vəziyyətinə nəzarəti tənzimləməyə kömək edir. Çünki bu cizgilərdə həyat enerjisinin izləri əks olunub:

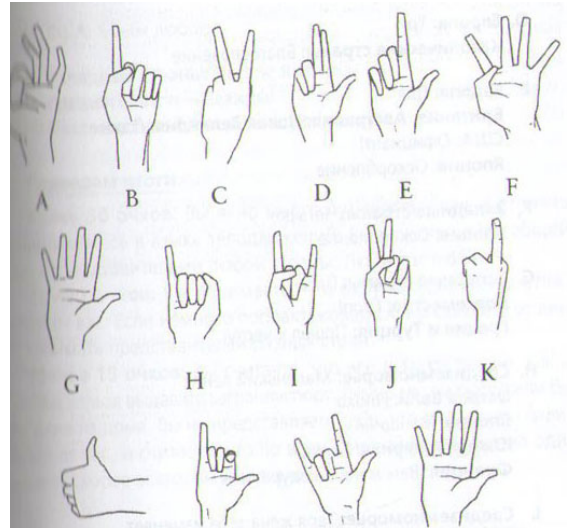
- Baş barmaq - acna çakrası ilə əlaqəlidir, intellekti, emosional xüsusiyyətləri, xüsusilə, qayğılılığı ifadə edir;
- Şəhadət barmağı - müladxara çakrası ilə əlaqəlidir, təhlükəsizlik və qorxu hislərini ifadə edir;
- Orta barmaq - svadistana çakrası ilə əlaqəlidir, seksuallığı ifadə edir;
- Adsız barmaq - vişudxa çakrası ilə əlaqəlidir, harmoniyanı, bütövlüyü, əhval-ruhiyyəni ifadə edir;
- Çeçələ barmaq - anaxama çakrası ilə əlaqəlidir, ürək, təbiilik, qəbuledilmə, yaxud inkaredilməni ifadə edir.
- Gərgin şəkildə irəli uzadılmış şəhadət barmağı - daxili vəziyyətə mərkəzləşmə, başqa insanlara biganə olmaq. Şəhadət barmaq dodaqlara toxunursa qeyri-əminlik, səbəb, kömək axtarmaq mənasını verir.

Barmaq ağıza soxulub - sadələvhlük, dağınıq vəziyyət, başa düşməmək. Barmağı gözə, yaxud qulağa toxundurmaq qeyri-müəyyən vəziyyətdə olmaq, zəiflik, reallıqdan qaçmaq arzusunu ifadə edir. Böyük barmağın başı ilə digər barmaqların başını ehmalca sığallamaq, toxundurmaq incə məsələyə, onun ən kiçik detallarına qədər yüksək dərəcədə mərkəzləşməkdir (Şəkil 3.4).

Əllərlə arxaya, oturmaqların üstünə dayaq verilir - "Mən"ə yardım etmək, özünün möhkəmliyini nümayiş etdirmək, özünəəminlik, çağırış, ən sadə formasından ən mürəkkəbinə qədər ötkəmlik, bəzən də özünün zəifliyini, çəşqin vəziyyətini gizlətmək üçün həddən artıq səy göstərmək. Qollar gövdənin yuxarı hissəsinə dayaq verir (məsələn, tribunaya, stola, stula), onu tutub saxlayır - daxili əminsizlik, hansısa ruhi dayaq tapmaq cəhdi.

Jestikulyasiyanın "oxunması" - Avtoritarlıq və dominantlıq jestləri

Avtoritarlıq jesti belə komplektləşir: əllər arxada birləşir, çənə hərbiçilərdə olduğu kimi yuxarı qalxır, sinə irəli çıxır. Ümumiyyətlə, əgər öz üstünlüyünüzü bildirmək istəyirsinizsə, o zaman müsahibinizə fiziki üstünlüyünüzü nümayiş etdirməlisiniz. Bunun üçün ondan yuxarıda oturmaq, yaxud onun qarşısında ayaq üstə durmaq lazımdır.



Şəkil 3.4. Jestikulyasiyada barmaqların "dili" (A.Piz)

Dominantlıq ifadə edən jestlərə - salamlamaq üçün əlini çiyin səviyyəsində qaldırıb xəfifcə yelləmək, qollar çarpazlaşmış, ayaqlar aralı, lakin düz vəziyyətdə, sanki yerə basılmış kimi dayanmaqdır. Bu zaman baş dik qalxmır, baxışlar “Mən hamınızdən üstünəm” fikrini siqnallaşdırır (Şəkil 3.5).

Görüşərkən əli müsahibin əlindən üstə qoymaq da dominantlıq jestinə daxildir. Belə ki, bəzən görüşən zaman müsahibiniz öz əlini sizinkindən üstə yerləşdirməyə çalışır. Bu aqressiv jesti neytrallaşdırmaq çətin deyil. İki əlinizlə tutsanız onun əli sizin iki əliniz arasında sıxılmış olacaqdır. Görüşərkən müsahibinizə öz əlini sizin əlinizdən üstə qoymaq imkanı verirsinizsə, onun dominantlığını qəbul etmiş olur, ona tebe olmağa hazırsınız. Müsahibiniz söhbət zamanı öz əlini ehtiyatla cibinə qoyursa, bu zaman baş barmaq cibdən kənar qalır, öz üstünlüyünə əmindir.

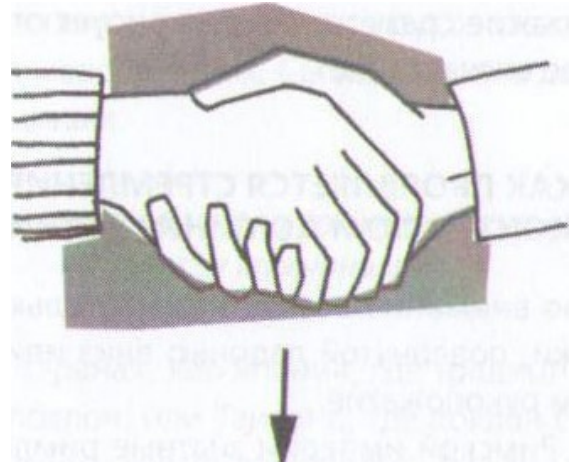
Həmçinin ola bilər ki, əl-ələ verən zaman kimin əli yuxarıdırsa həmsöhbətindən zövq alır, ancaq münasibətdə dominant rola iddialıdır. Qeyd edildiyi kimi, müsahiblərdən biri həmsöhbətinin əlini çevirməyə çalışırsa, nəticədə onlar bir-birinin əlini eyni möhkəmliklə sıxılmış olurlar. Bu halda hər iki iştirakçı bir-birinə bərabər və sakit münasibət bəsləyir, bir-birini qəbul və təqdir edirlər. Dominantlığın digər əlaməti bir-birinə sıxılmış ovucun sinə qarşısında saxlanmasıdır.

Etibarlılıq, tabeolma, özünənəzarət və hazırlıq jestləri

Bu qrupa aid olan jestlər bütövlükdə öz hiss və emosiyalarını nəzarətdə saxlamaq mahiyyəti daşıyır. Etibarlılıq hissi əl barmaqlarının başlarını qarşılıqlı qaydada toxundurmaqla (“təzim elementi”) ifadə olunur. Bəzilərinə bu özünə, öz fikirlərinə əminlik hissini, eqoizmi, tərsliyi, qürürluluğu da ifadə edir. Bu, rəhbərlik və tabe olan arasındakı münasibətlərdə geniş yayılmış jestdir. Əllər çiyinlərdən sallanmış, onu dartmış vəziyyət özünənəzarəti bildirir.

Digər vəziyyət: kresloda oturduqda, sanki diz həkiminin, müstəntiqin, vəzifəli şəxsin qəbulunda dayanırmış kimi barmaqlarını bir-birinə keçirərək ovucularını dizinin üstünə dayamaq.

Əllər yana sallanıb, ovucular düz vəziyyətdə ayaqlara doğrudur. Bu, idmançı və hərbcilərin “farağat” komandasındakı duruşa bənzəyir. Oturaq vəziyyətdə olarkən hazırlıq jesti insanın stulun ucunda, kreslonun kənarında oturması, bir əli üzərində digərinə dayaq verməsi ilə ifadə olunur. Müqavilə bağlayarkən, çıxışa hazırlaşarkən, yaxud getməyə hazırlaşarkən belə oturuş xasdır.



Şəkil 3.5. Dominantlıq jesti

Özünü sığortalamaq üçün barmaqların müxtəlif hərəkəti baş verir. Bu hərəkətlər: özünəinamsızlıq, daxili münaqişə, ehtiyatlanmaq hissini bildirir. Bu halda uşaq barmağını sorur, dırnaqlarını gəmirir. Yaşlı adamlar isə əlindəki qələmi tutan barmaqlarını dəyişdirir, yaxud onu barmaqları ilə sığallayır. Boş barmaqların da bir-birini sığallaması jesti də bunu bildirir. Bu qrupdan olan digər geniş yayılmış jestlər əl barmaqlarının, sanki havada uçması, stola, stula, toxunmaq, bir əllə digər əlin üstünü, süfrəni sığallamaq və s. daxildir. Qadınlar üçün daxili əminliyin olmamasını bildirən özünü sığortalamaq jesti əllə boynunu ehmalca sığallamaqdır.

Açıq mənfi və ya pozitiv münasibət, səmimilik və qeyri-səmimilik

İnsanın emosional vəziyyətinə uyğun olan hər bir poza və ya jest ona rahatlıq verir.

Açıq mənfi münasibət: müsahib bu zaman əl baryeri ilə məsafə saxlayır, baş əyilir (təqdir etməmək) və əllə dayaqlanır (maraqsızlıq), sağ qaş sallanır (skeptizm), barmaqlar bükülür (neqativlik), ayaqlar çarpazlaşır (müdafiə), bədən geri dartılır (maraqsızlıq).

Kim sizə münasibətində tamamilə vicdanlı, yaxud səmimidirsə, şüuraltı olaraq danışmaq zamanı barmaqlarını aralayacaq, kim səmimi deyilsə, eynilə həmin qaydada şüuraltı olaraq ovcunu görmə sahəsindən gizli, cibində, yaxud qolların arasında saxlayacaq. Çünki jestlərin dilinə görə yalan danışan adam əllərini gizlətməyə çalışır. Əllər, sadəcə olaraq soyuq olduğuna görə, yaxud digər səbəbdən çarpazlanırsa, insanda neqativ təsir hissi baş qaldırır. Qapalı adamlar bu pozada müdafiə mövqeyi tutaraq özlərini rahat hiss edirlər. Siqaret çəkən müsahib üstünü aşağı üfürürsə, bu da neqativ münasibətdir.

Pozitiv münasibət: baş və bədən yüngülcə qabağa əyilir (maraq), söhbət zamanı barmaqlar açılır (maraq). Bu pozada barmaqların evcik forması - qətiyyətlikdir. Hansısa nəticə gözlədikdə əllərin bir-birinə yüngülcə, ehtiyatla sürtülməsi - həzz alma, tələsmədən, nəyi isə gözləmək, xoş hislərin yaranmasına əminlik, əllərin enerjili sürtülməsi - narahatlıq signalıdır.

Qulluq göstərmək prosesi ilə bağlı olan hərəkətlər: bədənin fəal görkəm alması, dik dayanmaq, sinəni qabağa vermək, əllər yanda sallanmış vəziyyətdə.

Müxtəlif əşyalarla manipulyasiya etmək: eynək, siqaret, qələm, kağız vərəqi, göstərici, telefon və digərlərindən istifadə edərkən onların müxtəlif vəziyyətdə saxlanması.

Frustrasiya və əsəbilik jestləri (darıxdırıcılıq, qapalılıq, narahatlıq, tərəddüd və yalan)

Frustrasiya jestlərinin əlamətləri çoxdur. Bunlara: qısa fasiləli tənəffüs, az təsadüf edilən və aydın olmayan fısıltı, inilti səsi, mırıldanmaq, mızıldanmaq və s. daxildir. Frustrasiya halında tənəffüsün tez-tez dəyişməsi, xoşagəlməzliklərə baxmayaraq öz dediyini sübut etməyə səy göstərmək, fikirlərini təkrarlamak baş verir. Barmaqlar sıxılmış, əllər gərgin vəziyyətdə olur. Başqalarına dediyini sübut etməyə çalışan insan əli ilə ona toxunur, ətrafdakıları öz fikirlərinə inandırmağa çalışır. Uğur əldə edə bilməyən insanların əlləri çox vaxt bir-birinə keçirilmiş vəziyyətdə olur. Çətinlik qarşısında qalan, ciddi mühakimə ilə üzləşmiş, ona qarşı təzyiq edildiyi halda boyun ovucun içi ilə sığallanır, baş bir qədər əyilir, ayaq üstə dayandıqda gah bir, gah da digər ayağa dayaq verilir.

Əsəbilik zamanı boğazın qaşınması, öskürək baş verir. Bu jestləri daha çox göstərənlərdə özünəinamsızlıq çox, bəzən də patoloji səviyyədədir. Onlara narahatlıq və həyəcan bildirən jestlər: bir yerdə qərar tuta bilməmək, yerini, duruşunu, fikrini dəyişmək xasdır. Əllərini stulun başına dayayır, barmaqlarını piramida şəklində tutur, bu vəziyyətdə barmaqların başını dodaqlarına toxundurur. Bəzi adamlar bu jestlərdən istifadə edərək partnyorunda çəşqinliq yaradır, onunla “siçan-pişik” oynayır, fikrini açıq şəkildə bildirmək istəmirlər. Əl barmaqlarını qatlayaraq stolun üstünə, ağızına dayamaq, bir əli ilə bu vəziyyətdə qolunun altına, dirsəyinə dayaq vermək, cibində qəpik oynatmaq qayğılı olmaq, pulsuzluq jestidir. Qulağını tutub sifətinə doğru əymək, dartmaq söhbəti yarımçıq qoyaraq getmək istəyi olsa da məcburiyyət üzündən qaldığını siqnallaşdırır.

Hər birimizdə **darıxdırıcılıq, yaxud gərginlik** haqqında siqnallar verən bir və ya bir necə təkrarlanan jestlər var: burnunu silmək, saçları barmağa dolamaq, yaxud düzəltmək ən çox yayılmış nümunələrdir. Bədən geri dartzılıb, söhbət zamanı əli ilə çənə altına dayaq verilərək baş qaldırılırsa bu, darıxdırıcılığı ifadə edir. Ələ nə qədər çox dayaq verilsə, deməli həmin məqam müsahib üçün bir o qədər çox darıxdırıcıdır.

Qulaqların ardını qaşımaq inamsızlığı siqnallaşdırır. Döşdə çarpazlaşmış əllər qapalıliğin universal jestidir. Gözün silinməsi uşaqlarda nə isə xoşagəlməz şeyi görməmək üçün iki əllə üzünü qapamaq cəhdinə yaxın olan jestdir. Belə jestlərin digərlərindən ayrılıqda, verbal ünsiyyətdən kənarında təkrarlanması stredən xəbər verir.

İnsanlar qarşılıqlı münasibətlərdə, bir qayda olaraq narahat, təhlükəli, o cümlədən düşmənçilik münasibətini ifadə edən müdafiə mövqeyində də olurlar. Bu jestlərə aşağıdakılar daxildir: əllər qoltuqda, bir-birinin üstünə qoyulmuş çarpazlaşmış ayaqlar, sifətin neqativ ifadəsi.

Darıxan adam ayağı ilə döşəməni döyəcləyir, əli ilə stolu tıqqıldadır, qələmin başını açıb bağlayır, başını bir, ya da iki ovucun içinə alır, kağızda eyni xarakterli cizgilər çəkir. Onun baxışları boş və mənasız görünərək: “Sizə baxsam da diqqətim başqa yerdədir” fikrini ifadə edir.

Qulluq etmək, əzizləmək, hörmət bəsləmək jestləri qadınlarda fərqlidir. Onlar bu zaman güzgüdə özünə baxır, onun qarşısında fırlanır, saçını sığallayır, alnına tökülmüş tükləri, paltarın düyməsini qaydaya salır. Kişilərin gözünün qarşısında ayaqlarını ehmalca götürüb qoyur, bir-birinə sürtür, onları çarpazlaşdırır, ayaqqabılarının burnunu balanslaşdırır, “Sizin yanınızda özümü rahat hiss edirəm” mesajını verir. Kişilər isə bu zaman qalstukunu, qol və yaxa düyməsini düzəldir, qamətini dik saxlayır, bədənini yuxarı dartır və s.

Tərəddüd: kimə isə iki variant arasında seçim etmək təklif etmisinizsə və o, çənəsini tutubsa bu jest onu göstərir ki, hələ qərar qəbuletmə prosesi gedir. Ona görə də çənəsindən əl çəkənədək gözləmək lazımdır.

Yalan: yalan danışmağa başlayan adamlar, eyni zamanda əli ilə öz üzünə toxunmağa başlayırlar. Kimsə yalan danışdıqda müsahibin bunu başa düşdüyünü hiss etdikdə o, tez-tez yaxalığını düzəldəcəkdir. Boynun qaşınması da qıcıqlanma siqnalına xidmət edə bilər.

Boyun nahiyəsində yaranan xoşagəlməz hissiyyatı yüngülləşdirmək üçün adam onu silməyə başlayır, yaxud, mexaniki olaraq əldə olmayan tozu çırpmağa cəhd edirsə, qarşısındakı insanın nöqtəyi-nəzərini təqdir etmədiyini aydın göstərir.

Şübhəlilik və gizlənmək jestləri: əllə ağızını qapamaq, bədənini gizlətməyə çalışmaq, müzakirə olunan məsələdən yayınmaq hərəkətləri etmək, baxışlarla digər istiqamətə baxmaq, yerini tez-tez dəyişməkdir. Ayaqlar, yaxud bütün bədənə getməyə hazırlaşmaq vəziyyəti almaq, söhbəti yarımçıq kəsərək görüşə, yaxud işə tələsdiyini bəhanə etmək, burnunu şəhadət barmağı ilə silmək, ya da qaşımaq da buna aiddir. Şübhəlilik zamanı bu jestin digər əlaməti şəhadət barmağı ilə qulağını qaşımaq, gözlərini silməkdir.

Fizioqnomik təhlil: başın və sifətin fizioqnomikası

Başın fizioqnomikası

İnsanın daxili təbiəti, şəxsiyyətin psixoloji məzmunu, sifət quruluşunun morfoloji xüsusiyyətləri hərəkətlərin, mimika və jestlərin bütöv bir harmoniyasını təşkil edir. Bütün bunlar mimika, baxış və jestlərdə ifadə olunur. Gözlərin hərəkəti baxışların istiqaməti, mənalılığı, bəbəklərin açıq və ya qapalılığı bədənin digər jestləri ilə birgə komplektləşdirilir.

N.Proxorovun izahlarına görə dik qalxmış baş özünənamlılığı, aydın özünüdərkətməni, ətraf mühitə tam açıq olmaq, onunla intensiv ünsiyyət qurmaq, münasibətdə olmaq istəyini bildirir. Bir qədər əyilmiş baş yaxınlığın olmamasını, özünəqapılmanı, bəzi hallarda yüksək özünüqiymətləndirməni ifadə edir. Başın həddən artıq yuxarı qalxaraq bir qədər arxaya doğru dartınması yüksək fəallıq tələbatını, yüksək özünüqiymətləndirməni, çağırışı göstərir. Əksinə, boyunla birgə aşağı əyilmiş, çiyinlərə doğru sıxılmış baş - şəxsi fəallıqdan imtina, müsahibinə tam səlahiyyətlər vermək, onun fikirləri ilə razılaşmaq, "təbəçiliyə meyillilik əlamətidir. Sanki boyundan asılmış baş - gərginliyə hazır olmamaq, iradəsizlik mövqeyini simvollaşdırır.

Sifətin fizioqnomikası

Sifətin fizioqnomikası ilə bağlı olaraq dünyada maraqlı fikirlər formalaşmışdır. Onlardan bir qismi ilə tanış olaq. Fizioqnomikada sifət 3 hissəyə bölünür:

- Yuxarı hissə - alın nahiyəsi. Bu nahiyə insan ömrünün 1-15, 15-30 və 30 yaşdan həyatın sonlarına qədərki dövrünü ifadə edir. Alının yaxşı forması, dərinin rəngindən, bədənin və ruhun vəziyyətindən xəbər verir;
- Orta nahiyə - qaşlardan burunun ucuna qədər. 35-50 yaş arasındakı ömrü ifadə edir. Həmin nahiyənin nizamlı vəziyyəti həyatın sakit keçdiyini göstərir;
- Aşağı nahiyə - dodaqların üstündən ağız, çənə və çənəaltı daxil olmaqla həyatın 51-77 yaş dövrünü ifadə edir. Bu hissənin tarazlı vəziyyəti xarakterin də tarazlı olması deməkdir.

Sifətin tipi

Sifətin diaqnostikası zamanı insanın psixi vəziyyətini, sağlamlığını, psixoloji durumunu müəyyən etmək mümkün olur. Qaşlar, gözlər, burun, çənə və qulaqlara görə insanın xarakteri müəyyənləşdirilir. Onların balanslı vəziyyəti insanın həyat enerjisinin xoşməramlı

(pozitiv) olmasının əlamətidir. Bu yəziyyəti “dolmuş quyu” kimi təsəvvür etmək olar.

Sifətin forması. Uzun sifət. İnsanın intellektini, həssaslığını, tarazlılığını, səliqəliliyini, nizam-intizamlılığını, planla, ağılla hərəkət etdiyini bildirir. Bu insanlar yaxşı təşkilatçılıq qabiliyyətlərinə və məqsədəyönəlikliyə malikdirlər. Uzun formal sifətin arxasında düzbucaqlı forma durur. Deməli, buna uyğun olaraq alın və çənə nahiyyə təxminən bərabərdir. Yaponlara görə bu, yapon xadimləri arasında tez-tez təsadüf olunan aristokrat sifətlərdən hesab edilir.

Trapesiya formalı sifət. Onlar üçün geniş alın, ancaq alına nisbətən o qədər də dar olmayan çənə xasdır. Adətən, belə insanlar həssas olub aristokrat xarakterə malikdirlər. Bununla belə, onlarda mübarizlik ruhu yoxdur. Belə sifətli qadınlar əsasən yüksək optimizmə malik olmaqla həmişə xoş atmosferli mühitlə əhatə olunurlar.

Üçbucaqlı sifət. Belə sifətin yuxarısı enli, aşağısı dar formadadır. Onlar üçün geniş alın, qabarıq (almacıq sümüyü qabağa çıxmış) yanaq, bir qədər qıyıq, dərinə batmış gözlər, arıq burun, kiçik ağız, qabarıq dodaqlar xarakterikdir. Almacıq sümüyü və buxaq arasında məsafə az olur. Belə insanlar yüksək həssaslığa malikdirlər. Eləcə də, onlarda yüksək istedadlılıq ola bilər. Ancaq eyni zamanda, belələrində hiyləgərliyin, qılıqsızlığın və bədrəftarın da olması mümkündür.

Kvadrat formalı sifət. Onlar adətən qəddar (kəskin), dözümlü, amansız, kobud, münasibətlərində qeyri-sabitdirlər. Uğurlara, liderliyə hərisliklə can atır, öz fəaliyyətini daim ona doğru yönəlmiş olurlar. Qadınlarda bu, dominantlıq kimi özünü göstərir.

Dəyirmi sifət. Bu, xeyirxah qəlbədən, xoş, yumşaq xasiyyətdən xəbər verir. Lider - komandirlər olan bu insanlar başqaları tərəfindən sevilmələrinə baxmayaraq şöhrətə can atmırlar. Burunları adətən hündür, almacıq sümükləri qabarıq, gözləri parıltılı olur.

Alın

Alın insan haqqında mühüm informasiya mənbəyi hesab olunur. Onu hündürlüyinə, qabarıqlığına, enliliyinə, formasına görə diaqnozlaşdırırlar. Bu təhlil əsasında insanın dəyərləri, münasibətləri və digər məsələlər haqqında fikir yürüdülmür. Mütəxəssislər alın sahəni 3 hissəyə bölürlər. Birinci hissə - saçların qurtaracağından ortaya, ikinci - orta, üçüncüsü, ortadan qaşların üstünə qədər.

- Hündür alın. Bu, məntiqi təfəkkürü, dünyanı, insanları bütöv dərk etmə arzusu olan insanlara xasdır. Belə alına malik olan insanların hərəkət və fəaliyyəti sürətli, mənalı təfəkkürə əsaslanır;
- Dar alın. Onlarda saçlar və qaşlar arasında məsafə az olur. Belə alın sahibləri dəqiqliyi, səliqəliliyi xoşlayırlar. Onlar iti hafizəsinə, rəqəmləri, faktları yaxşı yadda saxlamalarına, ağıllı olmalarına görə fərqlənirlər;
- Geniş alınlı insanlar arzulamağı, daxili aləmi ilə dialoq qurmağı, öz-özü ilə mühakimələr yürütməyi xoşlayırlar. Gələcək haqqında çox düşünürlər;
- Kvadrat alın. Onlar yaxşı təşkil olunmuş, sistemli fəaliyyət göstərən insanlardır. Yüksək özünə nəzarətə malikdirlər. Yaxşı intizamı, öz hərəkətlərinə cavab vermələri

ilə başqalarından seçilir. Onlar həm də igid, müdrik, öz həqiqətlərinə əminliklə inanan insanlardır;

- Düzbucaqlı alın. Əsasən mühakiməli, iradi baxımdan formalaşmış insanlara xasdır. Onlar arasında əqli fəaliyyətlə məmnuniyyətlə məşğul olanların sayı çoxdur;
- Uzun alın. Belə alın ağlın çevikliyinə, zəngin təxəyyülü olan insanlara aid edilir. Ancaq bu keyfiyyəti heç də onların davranışına şamil etmək olmaz.

Baxışlar və qaşlar

Bu kimi əlamətlər sırasında N.Proxorov “baxışların dili”nə də xüsusi önəm verir. Belə ki, tam açılmış yüksək həssaslıq və mühakiməlilik, ümumi həyatsevərlik əlamətidir. Həddən artıq geniş açılmış gözlər ətraf mühitə optik bağlılıq hissi yaradır. Qapalı (yarımqapalı) gözlər qapalılıq, ətraf aləmə laqeydliyi, biganə münasibəti, yüksək özünüqiymətləndirməni, darıxdırıcılıq və yorğunluğu simvollaşdırır.

Dar və qıyılmış baxışlar, ya mərkəzləşmiş diqqət, ya da yanaşı baxmaqla nizamlanırsa, mənfi münasibəti, düşmənçiliyi, hiyləgərliyi, simvolizə edir. Düz və aydın baxış partnyora birbaşa, açıq münasibəti, maraqlılığı, inamı, birbaşa qarşılıqlı münasibətlərə hazırlığı bildirir. Yanakı, gözünün “ucu” ilə baxmaq tam cavab verməyə hazır olmamaq, etibarsızlıq bildirir. Baş aşağı əyilərək, aşağıdan baxmaq, ya aqressiv münasibətə hazırlığı, ya da baş çiyinə sıxılmış vəziyyətdə baxmaq, tabe olmaq, sakitlik, xitabətlik ifadə edir. Aşağıdan yuxarıya, geriyə əyilmiş baş və bu vəziyyətdə baxmaq – özünüöymə, eqoizm, nifrət, hakimiyyət axtarışı ifadə edir. Baxışlarda qaşlar, onun təbii quruluşu, ünsiyyət zamanı vəziyyəti, gözlərlə mimik koordinasiyası mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Qaşlar aşağıdakıları ifadə edir: əsəb sisteminin funksiyasını, mədə-bağırsağ yolunun, ifrazat sisteminin vəziyyətini, insanın doğulana qədər və bütün həyat yolunu.

Qaşın buruna yaxın, birləşən hissəsi embrional inkişaf mərhələsini, orta hissəsi uşaqlıq, qurtaracağı qocalığın izlərini ifadə edir:

- Qalın qaşlar - möhkəm xarakter, həyat enerjisinin yüksək səviyyəsi;
- Qırmızı rəngli qaş - böyrək kliyent likləri;
- Seyrək qaşlar - sentimental tip;
- Tükləri dik duran qaş - düşüncəli tip;
- Rombşəkilli qaş - qətiyyətsizlik, tənqidilik;
- Qaşın ucunun tüksüz olması - valideynlərin yoluxucu kliyent lik keçirməsini bildirir;
- Qaşlar arasındakı nazik bağlılıq - qətiyyəti və emosional kəskinliyi ifadə edir;
- Qaşlar arasında qalın bağlılıq (çatma qaş) - cinsi orqanların zəifliyi, qeyri-müəyyən davranış, özünəinamsızlıq;
- Qaşların ucları - orqanizmin fiziki və psixi vəziyyətini ifadə edir;
- Hər iki qaş yuxarı qalxıb - diqqətin mərkəzləşməsi pozulub, xarakterdə aqressiya, ürəkdə, böyrəkdə zəiflik;
- Hər iki qaş aşağı sallanıb - xarakterdə anlaşma və yumşaqlyq, böyrəyin və bağırsağın funksiyasının pozulması;

- Bərabər ölçüdə tarazlı qaşlar - fiziki və psixi bədən tarazlaşmış vəziyyəti;
- Qaşlar arasında müxtəlif qüsurlar (sızanaq, qırış və s.) - ailə problemləri;
- Qaşlarda uzun tüklər - xarakterdə mənəvi keyfiyyətlərin üstünlüyü;
- Qaşlarda qısa tüklər - xarakterdə əqli keyfiyyətlərin üstünlüyü, fiziki fəallıq, iradilik;
- Hündür qaşlar - fəal həyat gücü, sallanmış qaşlar - onun çatışmazlığı;
- Qaşlar vaxt keçdikcə kiçilir - həyat gücünün zəifləməsi;
- Yaş artdıqca qaşların qısalması - başlıca orqanların funksiyasının pozulması;
- Uzun qaşlar - enerji potensialının çox olması;
- Qısa və seyrək qaşlar - hər an adi halın dəyişə bilməsi;
- Qaşlar arasında tüklər - böyrək, mədəaltı vəz və dalaq xəstəliklərinin əlaməti;
- Seyrək, cod və biz duran qaşlar - dominantlıq əlaməti;
- Səliqəli, yumşaq və parlaq qaşlar - balanslaşmış xarakter;
- Kəskin şəkildə biz duran qaşlar - xarakterdə ədavətə meyilliyin, ziddiyyətlərin olması, ətraf mühitlə əlaqələrin çətin qurulması;
- Qaşların tüklərində və rəngində cansızlıq, həyatsızlıq - həyat enerjisinin zəif olması;
- Seyrək və biz duran qaşlar - "şeytan naturası", inadkarlıq, tərslik, güzəştə getməyən davranış tərzinə malik olma;
- Yüksəkdə yerləşən qaşlar - yüksək məqsədəyönəlişlik.

Burun

Burun manipur çakrası ilə əlaqəli olub onun işini müəyyənləşdirməyə imkan verir. Əgər insanın burnu yaxşı cizgilərlə əhatələnibsə, cizgilər dəqiqdirsə, bu, insanın sosial fəallığına dəlalət edir, onun material mühitə canatma istəyini göstərir.

İnsanın tənəffüs yollarını zərərli maddələrdən qoruyan respirator funksiyasını yerinə yetirən burun, eləcə də onun bir sıra xarakter əlamətlərini müəyyənləşdirməyə imkan verir. Belə ki, burunun forması beyinin ölçüsünə, keyfiyyətinə və vəziyyətinə uyğun gəlir. Burunun qiymətləndirilməsində onun orta statistik parametrlərini bu və digər xalqların antropoloji göstəriciləri ilə tutuşdurmaq lazımdır:

- Orta ölçülü, dəyirmi ucu, səliqəli pərdələri, gözəl görünüşü olan burun psixikanın yaxşı vəziyyətindən xəbər verir;
- Düz və uzun burun əsəb sisteminin yüksək həssaslığını bildirir;
- Qısa nazik burun qətiyyətliliyi və dayanıqlılığı, dözümlülüyü bildirir. Bu, optimizmin, açıq ruhun göstəricisidir;
- Böyük ölçülü burun böyük meyillərin, təfəkkür qabiliyyətinin göstəricisidir.

Burun məsamələri:

- Sağ məsamə ilə nəfəs almaq bədəni qızdırır, sol məsamə ilə nəfəs almaq soyudur. Burun tutulması (soyuqlama zamanı) enerji mübadiləsi pozulur;
- Yaxşı inkişaf etmiş məsamələr - qətiyyət, qoçaqlıq, güclü kişi xarakteri;
- Kiçik məsamələr - həssaslıq, yumşaq, qadınlıq;

- Məsələlərin darlığı - sərt xarakter, kişi gücünün zəifliyi, çatışmazlıq, homoseksuallığa meyillik.

Burunun yan hissələri və hündürlüyü

- Burunun üstündəki sümüyün qabarıqlığı (qozbellik) yanlara doğru yayıldıqda təfəkkürdə aydınlığın olmamasını və davranışın qeyri-dəqiqliyini ifadə edir;
- Çox hündür, uzun burun - xarakterdə və cinsi fəallıqda zəiflik, passivlik;
- Qısa, nazik burun - kişilərdə intellektin yüksək olmaması, xarakterdə kəskinlik, özbaşınalıq;
- Sümüklü, uzun burun - kişilərdə qürurluluq, qılıqsızlıq, yolagetməzlik;
- Hündür, qozbel burun - aqressivlik, narahatlıq, özünəmərkəzləşmə;
- Dik burun - hakimiyyətə cəhd etmə, təfəkkür qabiliyyətinin yüksək inkişafı;
- Sivri burun - yüksək əsəb oyanıqlığı, ürək-damar sisteminin zəifliyi;
- Asılmış (damla) burun - ürək-damar sisteminin, böyrək və sidik yollarının zəifliyi;
- Ucu şişkin, köpmüş burun - qan dövranının, limfa, ifrazat sisteminin pozulması;
- Ucu bərk burun - böyük miqdarda heyvan məşəli məhsulların, xüsusilə piyin qəbuluna görə orqanizmdə xolesterinin çox olması;
- Körüklənmiş, şişkin burun - ürək qüsurları, ürək tutmasına meyillilik;
- Ucu hamar, sanki yonulmuş burun - mineral maddələrin çatışmazlığı, ürək-damar sistemində qüsurlar, aritmiya;
- Əyri burun - psixofiziki konstruksiyada balansın pozulması;
- Burunun sola əyilməsi - daha fəal orqanlar soldadır, sağa əyilməsi - fəal orqanlar sağdadır.

Burunun rəngi:

- Burunun ucu qırmızıdır - ürək-damar sistemində pozuntu, arterial təzyiq yüksək olub hipertoniya kliyent likinə meyillik;
- Tünd qırmızı burun, burun kapilyarları genəlib: ürək-damar sistemində dövretmə təhlükəli vəziyyətdədir, ürəyin işinin dayanması, arterial təzyiqin enməsi mümkündür;
- Ağ burun - kapilyarların sıxılması, daralması, duzdan çox istifadə etmək, ətraflarda soyuqluq;
- Sarı sızanaqlar və ləkələr - ifrazat və həzm orqanları sisteminin pozulması;
- Ucu nazik burun - uşaqlıqda ağ ciyər sisteminin funksiyasının zəif olması;
- Burunun selikli qişasındakı şişlər - ifrazat və limfa sistemlərinin pozulması, burun seliyinə qan kapilyarlarının qarışması, avitaminoz.

Dodaqlar və ağız

Ağız və dodaqlar - svadxistana çakrasını təmsil etməklə mədə-bağırsağ, düz bağırsağ və anus yolunun başlanğıcıdır. Böyük, aydın cizgili dodaqlar bu sahə ilə bağlı olan çakranın enerjisinin kəmiyyət artımını göstərir:

- Üst dodaq - həzm yolunun yuxarı hissəsinin vəziyyətini bildirir, bu sahədəki əlamətlər periferik sahədə mədənin orta hissəsinin vəziyyətinə uyğun gəlir;
- Alt dodaq - mədə-bağırsağ yolunun aşağı hissəsinin vəziyyətini bildirir, nazik bağırsağ sol, yoğun bağırsağ sağ tərəfin vəziyyətinə uyğun gəlir;
- Dodaqların bucaqları - mədə-bağırsağ yolunun, 12 barmaq bağırsağın reaksiyalarını ifadə edir: sağ bucaq - 12 barmaq bağırsağın, sol bucaq - mədəaltı vəzin işini bildirir;
- Enli ağız - onun burunla eyni bərabərdə olması insanın güclü naturaya malik olmasına dəlalət edir;
- Böyük ağız - funksional sistemin vəziyyətinin göstəricisi hesab olunur: qadınlarda böyük ağız - onun fiziki zəifliyini, fiziki iş qabiliyyətinin, psixi tarazlığının zəif olmasını bildirir.

Ağzın eni və hündürlüyü

- Ağzın eni və hündürlüyü mədə-bağırsağ yolunun vəziyyətini bildirir;
- Ağız həm üfüqi, həm də şaquli istiqamətdə böyük olduqda - ananın hamiləliyi dövründə, eləcə də uşaqlıqda piyli və karbohidratlı qidaların çox qəbulu, onlarda dəri, əzələlər, periferik sahə yaxşı inkişaf etdiyi halda, daxili orqanlar: ürək, böyrək, mədə-bağırsağ yolu zəif olur;
- Ağız üfüqi istiqamətdə genişləniş, nazilib - fiziki və psixi konstruksiyada balansın pozulmasını, dözümlülüyün, müqavimətin, özünütənzarlıq, təkidliliyin zəifləməsini göstərir;
- Ağız şaquli istiqamətdə böyüyüb, üfüqi istiqamətdə normaya uyğun gəlir - mədə-bağırsağ yolunda pozuntuların başlanmasını göstərir, uşaqlarda çox vaxt toppuş, dolğun dodaqların olması onların mədə-bağırsağ yolundakı pozuntunu bildirir;
- Ağız normaldır, dodaqlar özünün təbii vəziyyətindədir - mədə-bağırsağ yolunun, tənəffüs sisteminin normal olduğunu göstərir;
- Bərk sıxılmış, qapalı və qalın dodaqlar - artıq duz qəbulundan böyrəyin və sidik kisəsinin işinin pozulması;
- Yarımçıq ağız - mədə-bağırsağ və nəfəs yolunun, ifrazat sisteminin funksiyasının pozulması;
- Üst dodaq şişmiş, köpmüş, genəlmiş - mədənin patologiyasını, qətiyyətsizliyini bildirir;
- Alt dodaq köpmüş - nazik və yoğun bağırsağın funksiyasının pozulmasını, panos və qəbzliyi, xarakterdə eqoistliyi siqnallaşdırır;
- Hər iki dodaq köpmüşsə mədə-bağırsağ sisteminin funksiyası pozulmuşdur.

Dodaqların dəyişməsi:

- Dodaqlarda qartmaq, yara, parçalanma, istilik - mədə-bağirsaq yolunun, 12 barmaq bağırsağın funksiyasının pozulması. Dodağın sarı rəngdə olması sidik kisəsində və böyrəklərdə biokimyəvi proseslərin pozulmasının əlamətidir;
- Dodaqlarda şaquli çatlar - hormonal və cinsi funksiyanın zəifləməsi, orqanizmdə hədsiz quru, duzlu qida qəbulundan yarana bilən susuzlaşma;
- Ağız dəqiq haşiyələnib - mədə-bağirsaq yaxşı vəziyyətdədir;
- Dodaqların mərkəzi hissəsi yaxşı ifadə olunub - ürək, yoğun bağırsaq, cinsi sistem sağlamdır, bu əlamətlərə görə müəyyən etmək olar ki, həmin şəxs qətiyyətli və özünə mərkəzləşəndir;
- Dodaqların mərkəzi hissəsi sıxılmış və soluxmuş vəziyyətdədir - diabetə meyillilik, mədə və mədəaltı vəzin funksiyanın pozulması;
- Ağız geniş açılıb – Daun sindromunun əlamətidir;
- Ağız geniş açılmış kvadrata bənzəyir - “şeytan ağız”, psixi sahənin pozulması, özünəmərkəzləşmə;
- Ağızın bir tərəfi sallanıb – tərslinin əlamətidir;
- Ağız əzələlərinin çox hərəkətli olması, dodaqları çeynəmə - əsəbiliyə meyillik;
- Kənarları sallanmış böyük ağız – hədsiz həssaslıq, başqalarına təsir göstərmək cəhdi;
- Burun və ağız arasındakı çökək dərin olmaqla burundan ağıza qədər gedirsə - hiyləgərlik, xainlik, qəddarlıq hislərinin olması ehtimalını ifadə edir.

Dodaqların rəngi:

- Parlaq qırmızı rəng - nəfəs yolunun funksiyasının pozulması, arterial təzyiqin artması;
- Ağ rəngli dodaq - qanın zəif dövr etməsi, qanda hemoqlobinin azalması;
- Dodağın tünd rəngi - qanda plazma, duz və turşuluğun artması, böyrəyin işinin, sidik ifrazatının pozulması;
- Tünd qırmızı rəng - ifrazat sisteminin və nəfəs yolunun işinin pozulması;
- Açıq qırmızı rəng - limfa və hormonal sistemdə patoloji prosesin olması;
- Alt dodaqda xallar - həssaslıq, var-dövlətə maraqlı, öz üzərinə məsuliyyət götürmək istəməmək;
- Üst dodaqda xallar - hədsiz naz-qəmzə, qadınlıq;
- Dodaqların altında xal – qapalılıq.

Çənə

- Çənəaltı sahə - fiziki bədənin muladxara çakrasını təmsil edir.
- Geniş, kvadratl çənə - çakranın yaxşı işini ifadə edir;
- Qabağa çıxmış çənə - enerji, güc, iradə, xeyirxahlıq, tərslilik, qəddarlıq;
- İçəri batmış çənə (sanki yoxdur) - yumşaq və qətiyyətsizlik;

- Ətli çənə - ağıl, həssaslıq, eqoizm;
- İkiyə bölünmüş (batıq) çənə - səbatsızlıq, qərarlısızlıq, dönüklülük, tez-tez aşıqolma, enerjililik, bilikli olmaq;
- Uzun və iti çənə - dərin ağılı, insanlara kinayəli, istehzal münasibəti ifadə edir;
- Əyilmiş (qatlanmış) çənə - qətiyyətlilik, hiyləgərlik;
- Qabarıq çənə - ağılı, fiziki davamlılığı ifadə edir.

Bütün bu qeyd edilənlər həm praktik psixoloji xidmətin digər sahələri, həm də bilavasitə konsultativ proses üçün olduqca faydalıdır. Bəzən kliyətlər konsultantı çaşdırmağa, ondan həqiqətləri gizlətməyə, özünün heç də yaxşı olmayan münasibətlərini, niyyətlərini ört-basdır etməyə çalışırlar. Ona görə də konsultant bədən dilini oxumağı, izləməyi bacarmalı, kliyəntin verdiyi cavablarla uyğunluqlarını müqayisə etməlidir. Bu nəticələrə intuisiyanın verdiyi informasiyaları da əlavə etməli olsaq, kliyənt haqqında bütöv bir ehtimallar mənzərəsi yaranır ki, apardığımız müşahidələrdə, etdiyimiz söhbətlərdə əldə etdiyimiz faktları təsdiq etməkdən ötrü bundan etibarlı yol, hələlik yoxdur. Ona görə də konsultativ psixologiyada insanın dəbən dilinin öyrənilməsinə maraq gündən-günə artır. Əvvəllər gərəksiz və etibarsız hesab edilən bu sahədəki məlumatlarınızı və təcrübənizi artırmaq üçün siz də insanın bəninin dilini öyrənməyə çalışın.



Tələbələr üçün fəaliyyətlər

1. Şagirdlərin psixoloji sağlamlığının qorunması üzrə aparılan fərdi konsultasiyanın nəticələrinin qiymətləndirilməsi meyarları haqqında referat hazırlayın.
2. Şagirdlərin akademik uğurları üçün əlverişli şəraitin yaradılması üçün fənn müəllimləri ilə qrup konsultasiyasının mərhələlər üzrə qiymətləndirilməsi meyarlarını müəyyən edin.
3. Şagirdlərdə aşkar edilmiş klinik problemlərin məktəb mühitində həlli yolları üzrə valideyn və pedaqoqlarla keçirilən konsultasiyanın nəticələrini qiymətləndirmə meyarlarını müəyyənləşdirin.
4. İzahat (söhbət, müzakirə, məlumatlandırma, şərhətmə) və reproduktiv (mühazirə, nümunələr göstərmək, nümayiş etdirmək, müqayisə aparmaq, məşq) qiymətləndirmə metodlarından istifadə edərək konkret mövzular üzrə nəticələrin qiymətləndirilməsi proseduru müəyyənləşdirin.
5. Problem (problemləli vəziyyət, oyun, ümumiləşdirmə, psixodrama), axtarış metodları (müşahidə, dialoq, müstəqil mühakimə, özünü-tədqimat) metodları üçün əlaqəli mövzular seçin.
6. Tədqiqat (tapşırıq, nəticələri modelləşdirmə, yeni faktların toplanması) qiymətləndirmə metodundan istifadə edərək konkret mövzular üzrə nəticələrin qiymətləndirilməsi proseduru təsvir edin.
7. Konstitusional müşahidə təcrübəsi əsasında konsultasiya prosesində başlanğıc vəziyyətin qiymətləndirilməsini aparın.
8. Psixoloji konsultasiya prosesində kliyentin konstitusional müşahidəsini apararaq nəticələri qiymətləndirin.
9. "Bədən dili"nin öyrənilməsi üçün qrupda rollu oyunlar təşkil edin.
10. İnsan səsinin xarakterini qrup üzvləriniz üzərində təhlil edin.
11. Qarşılıqlı münasibətlərdə məsafənin gözlənilməsi qaydaları üzrə qrup treninqləri təşkil edin.
12. Qarşılıqlı münasibətlərdə qolların və əllərin hərəkətinə görə şəkillər toplayaraq onları xarakterizə edin.
13. Tanınmış şəxsiyyətlərin fizioqnomik təhlilini aparın.
14. Konstitusional müşahidə təcrübəsi əsasında konsultasiya prosesində başlanğıc vəziyyətin qiymətləndirilməsini aparın.
15. Şəxsi "bədən dili"nin xəritəsini təsvir edin.



Qiymətləndirmə

Aşağıdakı qiymətləndirmə meyarına əsasən qiymətləndirəcəksiniz:

“Psixoloji konsultasiya prosesində kliyentin jestlərini qiymətləndirir”.

1. Konkret mövzu üzrə konsultasiyanın nəticələrinin qiymətləndirilməsi üçün əlverişli vasitə və mexanizmlər seçin.
2. Fərdi konsultasiya prosesində kliyentə xas olan səciyyəvi dəyişmələri ümumiləşdirin.
3. Konkret mövzu üzrə nəticələrin qiymətləndirilməsində sınaq qiymətləndirmə metodlarından istifadə edin.
4. Verilmiş 3 mövzu üzrə konsultasiya nəticələrinin qiymətləndirilməsi üçün əlverişli metodlar müəyyənəldirin.
5. Psixoloji konsultasiyaların nəticələrinin qiymətləndirilməsində köməkçi müşahidə metodundan istifadə edin.
6. Konstitusional müşahidənin köməyi ilə ilkin qiymətləndirmə aparın.
7. Psixoloji konsultasiya prosesində kliyentin “bədən dili” əsasında ilkin qeydlər aparın.
8. “Bədən dili”nin öyrənilməsi yollarını izah edin.
9. Yaxın insanlar üzərində qamət, yerləş, hərəkət, yatmaq və nitq jestlərini təhlil edin.
10. Ətrafınızdakı insanların səsini xarakterinə görə səciyyələndirin.
11. Qarşılıqlı münasibətlərdə qolların və əllərin hərəkətini göstərin.
12. Avtoritarlıq və dominantlıq jestləri nümayiş etdirin.
13. Açıq mənfi və ya pozitiv münasibət, səmimilik və qeyri səmimilik jestlərini göstərin.
14. Frustrasiya və əsəbilik jestləri üzrə nümunələr hazırlayın.

3.2. Psixoloji konsultasiya prosesində kliyenti müxtəlif vasitələrlə öz probleminə mərkəzləşdirir

3.2.1. Özünəmərkəzləşmənin psixoloji xarakteri

“Özünəmərkəzləşmə” sözü insanın ciddi psixoloji problemini həll etmək üçün yönəltmək istədiyi əlavə mənbələr, yol və vasitələrə ehtiyac duyduğu vəziyyətə aiddir. Bu, şəxsiyyətdə dəyişmə və çevrilmələrin artıq baş verdiyi, yeni dəyər yönümlərinin ortaya çıxdığı, psixoloji sağlamlığın ön plana keçdiyi və diqqət mərkəzinə gəldiyi zaman baş verir (Şəkil 3.6). Belə vəziyyətlərdə heç də hər bir insan psixologiya mütəxəssisinə üz tutmur.



Şəkil 3.6. Özünəmərkəzləşmənin simvolik təsviri

Çünki özünəmərkəzləşmə zərurəti yarandığı zaman müasir psixoloji təsir yolları ilə yanaşı, ənənəvi özünəmərkəzləşmə adətləri, dini ayinləri də vardır. Bununla belə müasir insanlar daha çox peşəkar mütəxəssislərə müraciət etməyə, onlardan məsləhət almağa üstünlük verirlər. İnsanda özünəmərkəzləşmə zərurəti yaradan amillər çoxdur, məsələn: ekologiya, bədənin enerji potensialını azaldan texnoloji təsirlər, ağır iş şəraiti, mütəmadi olaraq fiziki işlə məşğul olmaq, gərginlik, uzunmüddətli həyəcanlılıq, həyati təhlükəli stress səviyyəsi, depressiya, demoqrafik təsirlər, münaqişələr və s.

Məlumdur ki, insanın emosional gərginliyi, bu və digər tələbatlarının ödənilməməsi onu yadlaşmaya doğru aparır. Bəzən bu yadlaşma insanı psixi xəstəliyə qədər inkişaf edir. Belə xəstəliklərdən biri dəizlənmək qorxusu – maniyadır. Bu xəstəliyə düşən insanlar hər yerdə xəyalında gəzdirdikləri təhlükəni, düşmən situasiyanı görürlər. Qısqançlıq və məhəbbət maniyası da belədir. Tədqiqatçılar müasir insanların da üzləşdikləri buna bənzər problemlərin həllinə heç də nikbin yanaşmırlar. Səbəbi bununla əlaqələndirilir ki, hazırda bu fenomenin təzahürü, onun qanunauyğunluqları haqqında fikir yürütmək çətindir. Mövcud tədqiqatlar onun öyrənilməsinə və inkişafına, bu fenomenin psixoloji determinantlarının vahid sisteminin ayırd edilməsinə imkan vermir. Belə ki, interpersonal yanaşmanın tərəfdarları emosional üzüntünün səbəblərini insanların çoxsahəli fəaliyyəti, fasiləsiz işləmələri, xüsusilə, zehni yorğunluqları ilə əlaqələndirirlər. M.V.Borisova hazırda əksər tədqiqatçıların diqqət mərkəzindən kənar qalmış bu vəziyyətin mahiyyətini aydınlaşdırmışdır. Onun izahına görə müəllimin şagirdlərə (tələbələrə) canıyananlıq, insanpərvərliyi bilavasitə fiziki, emosional və əqli yorğunluqla əlaqəlidir. Bu gün insanlarda emosional yorğunluqdan qaynaqlanan emosional boşluq özünü göstərir. M.V.Borisova bu münasibəti “emosional canıyananlıq” anlayışında ümumiləşdirərək təəssüf hissi ilə qeyd edir ki, həmin anlayışı hazırda heç də bütün müəllimlərə şamil etmək olmaz. M.V.Borisovanın qənaətinə görə, bu keyfiyyət sosial sahələrdə çalışanlara xas olmaqla yaranma səbəbi bu tərkib hissələrə ayrılır:

- Professional fəaliyyətlə məşğul olmaq, əsas enerjini bu sahəyə yönəltmək;
- Emosional enerjinin tükənməsi: hədsiz iş yükü, emosional boşluq, üzüntü;
- İnsanın özününizamlamasına mane olan emosional çatışmazlıq, enerjinin tükənməsi;
- Depersonalizasiya - insanlara qarşı neqativ münasibət, onlara obyekt kimi yanaşmaqla, aşağı qiymətləndirmək, inkaredici münasibət.

İnsanın psixoloji sağlamlığına cavabdehlik daşıyan, bütövlükdə insan bədənlərinin vahidliyində, harmoniyasında pozuntu yarandıqda insanda özünəmərkəzləşmə tələbatı da artır. Bir sözlə, özünəmərkəzləşmənin əksmənalı anlayışı - "bütövlük", "vahidlik"dir. Psixoloji konsultasiyada bu sahədə problemləri olan kifayət qədər insanlar vardır ki, onlar çox zaman nələrin baş verdiyini anlaya bilmirlər. Əsas şikayətləri isə belə olur: "Özümü toparlaya bilmirəm, sanki dağılmışam, parçalanmışam".

Psixoloji konsultasiyada özünəmərkəzləşməyə yönəlik çoxsaylı nəzəriyyə, yanaşma və modellər mövcuddur. XX əsrin 90-cı illərinin əvvəllərindən başlayaraq bu istiqamət ABŞ və Avropada formalaşmış, dünyanın inkişaf etmiş ölkələrində psixoloji xidmət sahəsində daha geniş yayılmağa başlamışdır.

Psixoloji konsultasiya zamanı kliyentdə bütöv, yüksək səviyyədə mütəşəkkil, vahid psixoloji sistemin möhkəmləndirilməsi üçün əvvəlcə onun ayrı-ayrı psixoloji elementlərinin xüsusiyyətləri öyrənmək lazım gəlir. Çünki bu elementlərin imkanları onların birləşərək fəaliyyətdə, ünsiyyətdə təzahür edən quruluşların cəmindən köklü şəkildə fərqlənir. Əgər konsultant bu sahədə kliyentə yardımçı olmaq istəyirsə o, əvvəlcə 2 mühüm məsələni aydınlaşdırmalıdır:

1. Kliyentdə yaranan psixoloji böhranın səbəblərini aydınlaşdırmaq;
2. Yaranmış böhranın daha çox hansı psixoloji quruluşa təsir göstərdiyini müəyyənləşdirmək.

Bundan sonra konsultasiya prosesində psixoloq kliyentin həmin zəif tərəfi ilə iş aparır, onun diqqətini bu sahəyə mərkəzləşdirir. Öz işini necə qurmasından asılı olmayaraq, psixoloqun kliyenti özünəmərkəzləşdirmə praktikası hansısa bir sistemə bir yanaşmaya əsaslanmalıdır (Sxem 3.3).

Koqnitiv sahədə yayğınlıq	Emosional sahədə yayğınlıq	Davranışda yayğınlıq	Şəxsiyyətdə yayğınlıq
<ul style="list-style-type: none"> • Motivasiyanın zəifləməsi; • Maraqların sönməsi; 	<ul style="list-style-type: none"> • Həyəcan; • Stress; • Depressiya; • Münaqişə; • Aqressiya və s. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ünsiyyətdə çətinlik; • Fəaliyyətdə çətinlik; • Rol davranışda normaların gözlənilməməsi və s. 	<ul style="list-style-type: none"> • Oriyentasiyanın itməsi; • Dəyərlərin itməsi; • Əxlaqi münasibətlərin pozulması və s.

Sxem 3.3. Özünəmərkəzləşmə zərurəti yaradan kompleks amillər

Kliyentin psixoloji quruluşunda vahidliyə nail olmaq üçün həm kliyent, həm də konsultant öz görüşlərində eyni məqsədə tabe sistemli iş aparmalıdır. Bunun üçün kliyent ilk növbədə vəziyyəti düzgün dəyərləndirməli, gələcəkdə yarana biləcək psixiatrik, psixonevroloji və psixosomatik xəstəliklərin qarşısını vaxtında almaq üçün mütəxəssislə yaxından əməkdaşlıq etməlidir. Çünki bərabər işləyərək zəifləmiş psixoloji quruluşların, onların ayrı-ayrı elementlərinin ahəngdar qarşılıqlı əlaqəsini qurmaq, onların tərkib elementlərinin cəmində psixikanın daha yüksək səviyyədə təşkilatlanmasına nail olmaq lazım gəlir. Psixoloji sistemin ayrı-ayrı hissələrinin öyrənilməsinə əsaslanan belə konsultativ proses uğurla başa çatacaqdır.

İndi isə kliyenti özünə mərkəzləşdirmək üçün konsultantın üzərində işləməli olduğu psixoloji proseslərə və sahələrə ayrılıqda baxaq. Əvvəlcə psixi proseslərdən başlayaq.

Diqqət. İnsanda hissetmə səviyyəsinin artması müvafiq mərkəzin hissetmə mərkəzi ilə bağlı olan molekulyar dəyişmələrindən asılıdır. Belə dəyişmələr hissi təsirlərlə baş verir. Müvafiq hisləri oyatmaq üçün müvafiq mərkəzləri oyatmaq lazım gəlir. Burada diqqətin rolu böyükdür. Diqqət hansı təəssüratlar üzərində uzun müddət saxlanılırsa, həmin təəssüratların təsiri ilə yeni təəssüratlar yarana bilər. Psixikanın bu vəziyyətində qan dövranının vəziyyəti dəyişir. Xoş təəssüratların təsiri ilə baş verən kimyəvi reaksiyalar bioloji hadisələrə, onlar da fizioloji və psixoloji hadisələrə təsir göstərir. Narahatlıq hissi oyadan xarici və daxili təsirlərlə qan dövranının dəyişməsi nəticəsində narahatlıq hissi daha da artır. Belə hisləri gücləndirən qıcıqlandırıcı özünün hissi təsirinə görə beyin mərkəzlərində qeydə alınır. İnsan yenidən həmin obyektə qarşılaşdıqda oxşar hislər oyanır.

Duyğular. Hər şey ətraf aləmi hissetmədən – duyğulardan başlanır. Duyğular ətraf mühitin və daxili aləmin qıcıqlayıcıları: səs, işıq, forma, ölçü, hərəkət, ağrı, aclıq, yuxusuzluq, istək, narahatlıq və d. təsirlərindən yaranır. Spenserə görə xarici stimullardan asılı olan spesifik mənşəli hissetmə daxili stimullardan asılı olan periferik hissetmədən daha çox anlaşılır. Onların şüur tərəfindən təhlil olunma imkanları da fərqlidir. Biz daxili reseptorlardan gələn qıcıqları çox zaman ayırd etməkdə çətinlik çəkirik. Çünki daxili hissetmə bilavasitə deyil, dolay yollarla münasib orqanlara ötürülür. Onları aydınlaşdırmaq o qədər də asan olmur.

Əgər duyğular hansısa orqandan ötürülürsə onları aydınlaşdırmaq çətin deyil. Qarışıq, zəif, bir orqandan digərinə keçən qıcıqlar isə çətin hiss olunur. Onlar əhval–ruhiyyəyə təsir göstərərək günlərlə bizi öz təsiri altında saxlasa da onun mənşəyi və yaranma səbəbləri haqqında məlumat almaq çətinlikdir. Bu xüsusiyyət daxili reseptorların böyük əksəriyyəti üçün xasdır. Əvəzində onlar şüuraltı proseslərin köməyi ilə bədən hərəkətlərini öz məzmununa münasib qaydada stimullaşdırır. Nəticədə bədən daxili hislərə münasib ifadəli hərəkətlər nümayiş etdirir: dalgınlıq, laqeydlilik, hikkə, hədə, ehtiyatlıq, tələskənlik, qapalılıq, həyatsevərlik və s..

Qavrayış. Qavramanın hələ sistemləşdirilməmiş fəaliyyəti dərk etmədə əyani vasitələrdən istifadənin və perseptiv fəaliyyətin zərurətini artırır. Perseptiv fəaliyyətin inkişafı üçün müşahidəçilik qabiliyyətinin formalaşması zəruridir. Müşahidə - qavrayış

məqsədamüvafiq, planlı qaydada inkişaf etdirir. Obyektlər dəqiq qavranılır. Görmə, eşitmə, hərəkət qavrayışının qarşılıqlı inkişafı bu yaşda hələ çətinliklə həyata keçirilən məkan, zaman qavrayışına da inkişafetdirici təsir göstərir. Qavrama analizatorlarının birgə fəaliyyəti dərkətməni intellektual səviyyəyə çatdırır.

Hafizə. Konsultasiya prosesində kliyenti xoş əhval yaradan xatirələrə kökləndirmə, yaxud arzuların vizualizasiyasını yaratmaq hafizənin inkişafına müsbət təsir göstərir. Məsələn: insan daha çox obrazları, faktları, bilavasitə qavradıqları hadisələri yaxşı yadda saxlayır. Bu zaman obyektin emosional, eləcə də estetik məzmunu mühüm rol oynayır. Çünki hafizə ideyaların saxlanması və fikirlərin canlanmasıdır. İnkişafın əsas göstəriciləri mexaniki, əyani-obrazlı, daha sonra məntiqi hafizədə özünü göstərir. Təəssüratlarla sıx bağlı olan bu inkişaf ətraf aləmdən alınmış informasiyaların zənginliyi ilə yanaşı sistemlilik və ardıcılıqla, fikri fəaliyyətlə, əqli fəaliyyətin sıx əlaqəsi ilə şərtlənir. Ona görə də hafizədəki ləngidici xüsusiyyətlərin müəyyən edilməsində təəssüratların zənginləşdirilməsinə xüsusi diqqət yetirilir.

Təsadüfi görüntülərdə üzləşdiyimiz cisimlər, haqqında bəhs olunan hadisələr tez unudulur. Qarıışıq, dağınıq, anlaşılmaz təəssüratlar özünün ləngidici təsiri ilə xarakterizə olunur. Bəzən belə hallar da olur ki, insanda heç bir təəssürat oytatmayan, ciddi hissi dəyişmələr yaratmayan obyektlər uzun müddət hafizədən silinmir. Bu həmin obyektin hissi mərkəzlərə təsiri ilə bağlıdır. Onun rəngi, forması və d. əlamətləri, eləcə də daxili quruluşu belə təsiretmə imkanına malikdir. Hafizənin pozulmasına təsir göstərən amillər az deyil. Aqressiya, stress, frustrasiya kimi təsirlər hafizəni iradi baxımdan zəiflədir. Bu amillərin profilaktikası aşağıdakı yollarla aparılır:

1. Retroaktiv ləngiməni aradan qaldırmaq;
2. Yadda saxlanması nəzərdə tutulan materialı təcrübəyə tətbiq etmək;
3. Onu xüsusi nəzarətdə saxlamaq.

Bu zaman materialın xüsusiyyətləri, keyfiyyəti və informasiya dəyəri, əlverişli tətbiqi imkanları da yaddasaxlamaya təsir göstərir. Yaşlının nəzarət və tələbkarlığı, düzgün istiqamətləndirməsi özünənəzarəti gücləndirir, təcridən məsuliyyət hissini artırmaqla fəaliyyətini məhsuldar formada qurur. Bu zaman uşağı mənfi psixoloji təsirlərdən qorumaq vacibdir. Əks halda, hafizə təfəkkür proseslərini normal qidalandıra bilmir.

Təfəkkür. Təfəkkürün möhkəmləndirilməsi, hər şeydən əvvəl, çətin həyati situasiyalarda düzgün qərar qəbulunu asanlaşdırmaq üçün vacibdir. Buna hazır olmadıqda insan səhvlərə yol verir. Bəzən belə səhvlər ona həyatı bahasına başa gəlir. Ona görə də dərkətmə fəaliyyətinin profilaktikasında təfəkkür və intellektin inkişafı diqqət mərkəzində saxlanılır. Baş vermiş gözlənilməz hadisələri dəf etmək təfəkkürün bir sıra keyfiyyətləri, sensomotor hərəkətlər, qərarın strategiyası və s. əhatə edir. Təfəkkür və təxəyyül adekvat olaraq hərəkət məqsədini müəyyənləşdirərək "hadisə-obraz" formalaşmaqla fəaliyyət situasiyası yaradır. Fəaliyyətdə hərəkətin motiv və məqsədi şəxsiyyətin emosional-iradi tərəfləri ilə eyni məzmununda olur. Xarakterin davamlı tərəfləri, mənəvi keyfiyyətlər, xüsusi psixi hazırlıq səviyyəsi, özünütənzimləmə imkanları tam çılpalığı ilə üzə çıxır. Belə

psixoloji vəziyyətdə ümumi intellektual fəaliyyətinin daha spesifik hissəsini əmələ gətirən elementləri fərqləndirərək inkişaf etdirmək mümkündür. Onun spesifikliyi: qarşısına qoyulmuş məqsədin həllini təmin edə bilməsi, prosesin gedişini izləmək imkanına malik olması, öz hərəkətinin nəticəsini proqnozlaşdırma bilməsi və onun reallaşdırılmasındakı maraqları ilə izah olunur. Bu zaman fəallaşdırılmış əməli təfəkkür yalnız kliyentin malik olduğu biliklər sayəsində özünü aktiv fəaliyyətə yönəltməklə deyil, gördüyü işin əvvəlkindən kəmiyyət və keyfiyyətə fərqlənməsi ilə baş verir.

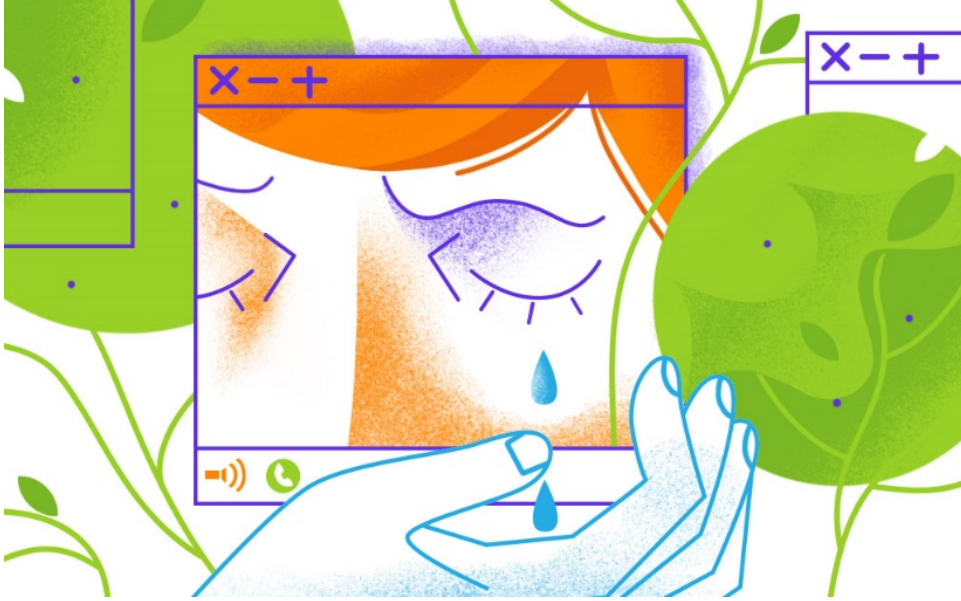
Dərketmə. Dərketmə qanunu və yeni biliyin yaranması bütün təcrübəni mənimsəməni, daha yüksək səviyyədə - Rühi Dünyanın qanunlarının dərkinə doğru yeni addım atmağı tələb edir. Son illər Səbəbiyyət Nəzəriyyəsinin yaranması ilə bağlı olaraq belə bir dərketməyə doğru yeni addımın-sağlamlaşmanın metodlarının yaradılması zəruriliyini önə çəkir. Hesab edir ki, məhz dərketmənin bu yeni elmi ənənəsini inkişaf etdirərək tədqiqatçılar insan ruhunun yeni fəaliyyət formalarını, dünyanın yaradıcı gücü ilə harmonik inkişafın yollarını tapmalıdırlar. Bu halda insan ruhunun mənəviyyət, dərketmə və qarşılıqlı təsir kimi sahələri yeni enerji informasiya texnologiyalarına uyğunlaşacaqdır. Bu istiqamətdə atılan addımlar Amerika və Avropanın inkişaf etmiş ölkələrində müasir insanın formalaşmasının səmərəli yolu kimi qəbul edilir. Özünüaktuallaşdırmaya aparan bu yol kainatın üçvahidli harmonik sahələrini- məkan,zaman, hərəkət amillərini əhatə edir. Belə ki, zamanın dəyişməsi, dövrün növbələşməsi insanı yeni təkamül yoluna yönəldir, yeni məzmununda inkişafa sövq edir. Bundan başqa, şəxsiyyətin elə sahələri vardır ki, həmin sahələrdə hər hansı problem yarandıqda, onun məhvəri pozulur. İnsan öz "Mən"indən uzaqlaşaraq özünə yadlaşır. Çox zaman belə hallar şəxsiyyətdaxili münaqişələrin əsas mənbəyi olur. Ona görə də konsultant kliyenti özünə mərkəzləşdirərkən onun aparmalı olduğu əsas iş problemin aradan qaldırılması üçün şəxsiyyətin motivasiya sahəsini hərəkətə gətirə bilən, onu fəallığa yönəldən və bu fəaliyyəti təşkil edən quruluşları nizamlamaqdır. Biz burada həmin prosesin necə baş verdiyini ayrılıqda təhlil etmək imkanında deyilik. Fikrimizcə, konsultasiya modulunda verilən məlumatlar bu sahədə aparılan işlərin məzmununu və istiqamətini müəyyənləşdirməyə imkan verəcəkdir. Burada isə şəxsiyyətin harmonik vəziyyətini təmin edən quruluşları xatırlatmaqla kifayətlənəcəyik.

Hissi-emosional sahədə özünəmərkəzləşmə

Konsultasiya zamanı kliyenti öz problemlərinə mərkəzləşdirmək üçün konsultant ilk növbədə onun emosional sahəsindən başlamalıdır. Məhz emosional sahədə toparlanma, bütövləşmə, birləşmə kliyenti digər sahələri də nizamlamağa yönəldə biləcək.

Hislər insanın psixi həyatında mühüm rol oynayır. O, mürəkkəb və hazır hissi-emosional sahə ilə dünyaya gəlsə də bütün həyatı boyu hislər aləminin formalaşması gedir. Konsultantın istifadə etdiyi ayrı-ayrı sözlər və söz birləşmələri, axıcı fikir və bu fikrin məna yükü kliyenti asanlıqla duyğulandırır. Mehriban, nəvazişli ifadələr özünəinamı, öz dəyərlərinə bağlılığı artırır, özünümüdafə və özünüdəyərlik hislərini möhkəmləndirir. Bir sözlə, hansı fikir, emosional təsir kliyentə xoş təsir bağışlayırsa, onları eşitməyə qarşı tələbat da güclü olacaqdır. Konsultant bunları ayırd edərək öz nitqində onlara üstünlük

verməlidir (Şəkil 3.7).



Şəkil 3.7. Emosional vəziyyətə psixoloji dəstək

Bir qayda olaraq 6-10 yaşlı uşaqlar üçün müsbət emosiyalar, sevinc hisləri, sağlam-əhval-ruhiyyə xarakterikdir. Eyni zamanda onlar emosiya və hisləri həmişə idarə edə bilmirlər, hislər davamsız olur. Hansısa kiçik müvəffəqiyyətsizlik, kobud söz, təhqir onların halını tamamilə dəyişdirir. Bədbinlik, pərişanlıq, kövrəklik hissi yaranır, lakin bu hislər tez yarandığı kimi də uşağın hafizəsindən tez silinib gedir. Ona görə də həmin yaşda uşaqlarla iş apararkən xüsusi dil üslubundan istifadə edilir.

Təəssüratların yenilənməsi

Gündəlik həyatda üzləşdiyimiz xoşagəlməz hadisələrdən yaranan dərin təəssüratlar xüsusi oyandırıcı gücə malik olub hərəkətlərdə, davranışda dərin iz qoyur. Xüsusilə, yeniyetməlik və gənclik yaşında insan belə hissi təsirlərə daha həssas olur. Oyanma və ləngimə prosesləri dinamik şəkildə bir-birini əvəzləyir. Bu dövrdə baş verən hadisələr uzun müddət yaddan çıxmır, hissi aləmdə təəssüratlar şəkildə qorunub saxlanır. Hələ kiçik məktəb yaşından başlayaraq təəssüratlar səbəb-nəticə əlaqələri baxımından xeyli möhkəmlənməlidir. A.Rean bu dövrdə təəssüratları 3 hissəyə bölür:

- Reproduktiv təəssüratlar - real aləmin hafizədəki obrazlarının hazırkı anda mexaniki canlanmasıdır;
- Produktiv təəssüratlar yeni cəhdlərlə bağlı olub hazırkı anda tətbiq olunmayan əşya obrazlarının istifadə edilən əşyaların təsiri ilə canlanmasıdır. Təəssüratların bu növü məzmununa görə təxəyyülə yaxındır;
- Statik təəssüratlar - yeni fikri fəaliyyət kontekstində əşyaların obrazlarının canlandırılmasının mümkün olmaması ilə səciyyələnən xüsusi növüdür.

Fəaliyyətin təlim elementləri ilə zənginləşməsi məktəbəqədər yaşlılar üçün daha çox xarakterik olan bu təəssürat növünü sıxışdıraraq öz yerini birinci 2 növə verir. 7-9 yaş da produktiv təəssüratlar fəal şəkildə inkişaf etməlidir. Hansı ki, yuxarıda göstərdiyimiz kimi

bəzi uşaqlarda statik təəssüratların üstünlük təşkil etməsi onların psixoloji problemlərindən xəbər verir. Bu sahədə bir sıra test nümunələri işlənilib. Məsələn, həndəsi formalar: dairə, kvadrat, üçbucaq, oval və d. köməyi ilə insanın daxili vəziyyəti müəyyənləşdirilir. Eləcə də onun əl işləri, çəkdiyi şəkillər, xətlər də eyni qayda ilə diaqnozlaşdırılaraq psixikanın daxili vəziyyəti müəyyən olunur. İnsanda silinməz təəssüratlar o zaman yaranır ki, onu yaradan qıcıqlar həyat enerjisini artırır, məmnunluq hissi güclənir, ürəyin fəaliyyəti ritmik olaraq tənzimlənir. Psixoloq bu vasitələrdən istifadə edərək kliyentin təəssüratlarını aydınlaşdırmalı, konsultasiyanın gedişində onun diqqətini neqativ təəssüratlardan pozitiv təəssüratlara köçürməlidir.

Refleksiya sahəsinin möhkəmləndirilməsi

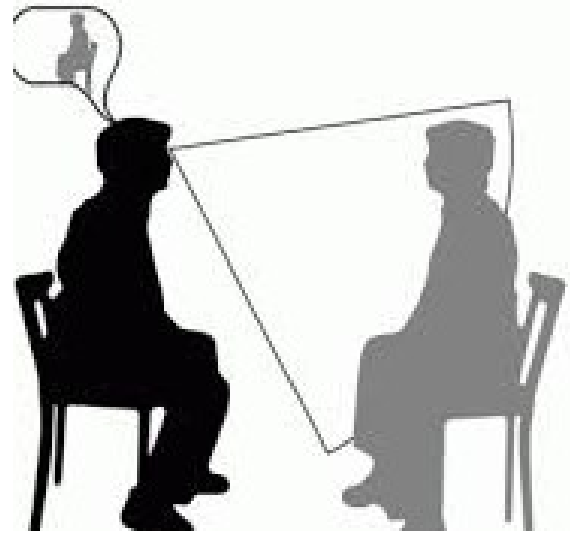
Psixoloji və fizioloji proseslərin qarşılıqlı əlaqəsi hələ qədim dövrlərdən insanları düşündürüb. Bu fikirlərin ilk empirik izahı Dekarta məxsusdur. İnsanın psixi fəaliyyəti ilə bağlı olaraq ali əsəb sisteminin dərinliklərinə nüfuz etdikcə əmin oluruq ki, psixi fəaliyyətin əsasında duran şərti refleks fizioloji anlayışdır. Davranışın sosial-fizioloji izahı özünü refleksiya anlayışında tapır.

Refleksivlik qabiliyyəti özünü həm də psixi proseslərin tənzimlənməsində göstərir. Bu aktual problem psixoloji xidmət işində həlli daha çox tələb olunan məsələlərdəndir. Bu sahədə o zaman problem yaranır ki, uşaq əvvəllər ona məlum olmayan hərəkətlər sisteminin qurulması, yenidən qurulmuş bu sistemin fəallaşdırılması zərurəti ilə üz-üzə qalır. Pedaqoji praktikada belə vəziyyət “problem-situasiya” adlanır (Şəkil 3.8).

Müasir konsultativ psixologiyada refleksiyanın möhkəmləndirilməsi önə çəkilir. Bir sıra mütəxəssislər bu sahəyə kliniki problemlər kimi yanaşsalar da hazırda psixoloji xidmətdə aktuallaşmaqdadır. Çünki inkişafda fiziki dayanıqlıq bacarığının formalaşdırılması bilavasitə refleksiya ilə bağlıdır. Bunun əsasında isə onun refleksivlik qabiliyyəti durur.

Problemlə situasiyaları hələtməyə mərəkləşmə

Problemlə situasiyalarda yalnız yeni hərəkətlərin icrası narahət vəziyyətdən çıxmaq üçün yetərli olmur. Əsas məsələ həmin hərəkətlərin yeni situasiyalar üçün nə dərəcədə yararlı olub-olmadığını müəyyənləşdirməkdir. Bunun üçün anlaşılmaz və çətin situasiyaların yenidən təhlili, onun maraqlarına zidd olan sosial təsirləri dəqiq müəyyənləşdirmək vacibdir. Yeni situasiyada dəqiqlik, çeviklik, cəldlik, dezadaptasiya hallarına qarşı iradi güc də tələb olunur. Psixoloji gərginliklər zamanı sadə həyat hadisələri



Şəkil 3.8. Problemlə situasiyaya psixoloji dəstək

də uşaqda problem-situasiya təəssüratı yaradır. Hər şey onun üçün gözlənilməz, qeyri-adilik təəssüratı əmələ gətirir, çünki o yenilikləri qəbul etməyə hazır deyildir. Bunun üçün hazır hərəkət sxemi, motivasiyası yoxdur.

Mövcud senso-motor biliklərin əsas mexanizmi, qorxu və həyəcan instinktlərinin yaratdığı reflekslər isə hərəkətlərin zəruri səmərəliliyini təmin edə bilmir. Bir neçə tapşırığı, hərəkəti ardıcıl yerinə yetirməli olduğundan psixikada gərginlik artır. Nəticədə aydın olmayan hislər, dolaşq düşüncələr, çaşqınlıq, vahiməyaranır. Davranışda subyektiv təşviş, həyəcan müşahidə olunur. Yeni hərəkət, planı qurmaq bacarığı olmadıqda fəallıq daha da ləngiyir. Vəziyyətin aydınlaşdırılmasına yönəldilmiş intellektual proseslərin ardıcılığı pozulur.

Yeni olan obyekt və hadisələrin mütəmadi olaraq bir-birini əvəzləməsi zamanı belə hallar daha çox baş verir. Diqqət, ümumi psixi fəallıq təəssüratların yeniliyinə, qeyri-adiliyinə yönəlir. Orqanizmin digər qayğıları unudularaq ləngidici qıcıqlayıcıların təsiri altına düşür. Belə məqamlarda göstərilən təsirlər beynin müdafiə qabiliyyətini artırır. Ləngidici proseslər əqli və hərəkəti fəallığı məhdudlaşdırdığı anda yeni instinktlər oyanır. Müdafiə xarakterli bu instinktlər yeni hərəkət obrazının bütün beyin quruluşu boyu fəallaşmasına səbəb olur. Özünümöhkəmləndirmənin effektindən asılı olaraq nizamlaşdırma sistemi işə düşür. Bütün bunlar dinamik stereotiplərin iş prinsipi əsasında reallaşır.

Konsultasiya zamanı psixi inkişafı zəiflədən proseslərə qarşı aktivləşdirilməli olan ilk hərəkət-diqqətin yenidən qurulmalı, yaxud möhkəmləndirilməli olan fəaliyyət, hərəkət üzərinə keçirilməsidir. Bu halda yalnız müəyyən edilmiş sensomotor bacarıq deyil, həm də psixi fəaliyyətdə uğur gətirə biləcək sahəyə yönəldilməlidir. Məhz belə uğur onun özünəinam hissini qaytararaq yeni tələbatlar yarada bilmək gücünə malikdir.

Psixoloji gərginlik halında yeni situasiya sistemində müstəqil hərəkəti olduqca çətinidir. Bu zaman onun hərəkətləri qısa əsəb sıçrayışları formasında qurulur. İdrak proseslərinin intellektual baxımdan əlaqəli tənzi mi pozulur. Digər tərəfdən müxtəlif insan tipləri arasında psixoloji vəziyyətdə hərəkət seçmə imkanları arasında da ciddi fərqlər özünü göstərir. Hər bir uşaq situasiyalara subyektiv yanaşır, çünki ali sinir fəaliyyətinin vegetativ nizamlanması psixofizioloji təşkilatın fərdiliyinə əsaslanır.

İradi iş qabiliyyətinin artırılması

İradilik və özünəinam hissini formalaşdırılması özünəmərkəzləşmənin inkişafı sahəsində aparılmalı olan işlərin mühüm tərkib hissəsidir. Hələ 5 yaşda iradi hərəkətlərin əsas elementlərinin qurulması gedir. Hər bir normal insanın özünə güvənli olması üçün məqsəd qoymaq, qərar qəbulu, hərəkət planı qurmaq və yerinə yetirmək, çətinliyin dəf olunmasında xüsusi səy göstərmək, öz hərəkətini qiymətləndirmək bacarığı nümayiş etdirmək imkanına malik olmalıdır. Çətin vəziyyətlərdə hərəkətlər özü şüurlu iradi fəaliyyətin obyektinə çevrilməlidir. Özünə mərkəzləşən insanın öz hərəkətlərini və diqqətini fəaliyyətin dəqiqliyinə yönəltməsi onun çətin şəraitə fiziopsixoloji hazırlığını, əqli və hərəkəti tapşırıqları düşünülmüş şəkildə qavramaq, dərk etmək və icra etmək imkanlarını, bilik, bacarıq və vərdişlərin mürəkkəb formalarına müstəqil yiyələnmək marağını artırır. Bu məsələlər müvafiq metodlardan istifadə etməklə, əlverişli yollarla həyata keçirilir:

- Problem-situasiyaların həlli üzrə təlim hərəkətlərinin icrası yolu ilə çətin hərəkətlərə alışdırılma;
- Mürəkkəb əqli hərəkətlərlə müşayiət olunan təlim məşğələlərinin təşkili;
- Video-materialların nümayişi;
- Refleksivlik tələb edən situasiyaların səhnələşdirilməsi: tamaşa-oyunlar və treninqlər;
- Problem-situasiyalar haqqında hazırlanmış səhnəciklərin təşkili;
- Layihələrin işlənməsi;
- Şəxsi həyatda üzləşdikləri hadisələrin həlli yollarının birgə axtarışı;
- Verilmiş nümunələr üzrə planlaşdırma və s.

Hərəkətlərin məqsədayönlüliyi

Öz gücünə görə hər bir insanın iradəsi digərindən fərqlidir. Biri hər hansı hərəkəti tez, digəri gec yerinə yetirir. Doğrudur, burada insanın temperament tipinin də rolu var, lakin biz insanın hərəkətlərinin dinamikasını deyil, fəaliyyətin quruluşu ilə bağlı olan daha əhatəli amilləri: tələbat, motiv, məqsəd və meylləri nəzərdə tuturuq. Bu baxımdan, bəzi insanlar öz fəaliyyətində: qətiyyətsiz, dalğın, tərəddüdü, melankoliyalı, digəri, əksinə: qətiyyətli, təşəbbüskar, cəld, mübariz, prinsipial olurlar.

Birinci qrup insanlar üçün kiçik bir səbəb gərəkdir ki, fəaliyyət motivləri dəyişsin, öz maraqlarından əl çəkərək fəaliyyəti tamamilə başqa istiqamətə yönəltsinlər. Yəni onların fəaliyyətinin qarşısını almaq üçün güclü qıcıqlayıcı tələb olunmur. İkinci qrup insanları fikrindən daşındırmaq çətinidir. Onlar ən münasib situasiyada öz məqsədinə çatmaq üçün cəsarətdə qərar qəbul edərək hərəkətə keçirlər. Birincilərdə iradi enerji tədricən artır, ikincilərdə bu enerji intensivliklə, var gücü ilə fəaliyyəti stimullaşdırır. Yəni iradə, bilavasitə insanın həyat enerjisi ilə, onun daşdığı enerjinin neqativ və pozitiv istiqaməti ilə müəyyən olunur. Birincidə bu enerji uzun müddət qorunub saxlanır, digərində tez itir: əzələlər zəifləyir, maraq sönür. Deməli, iradə heç də enerjinin intensivliyindən və istiqamətindən deyil, onun ümumi gücündən, enerjini balanslaşdıran daxili və xarici amillərdən asılı olur. Bu, iradənin müxtəlif tiplərə malik olmasının əsas göstəriciləridir. E.Ştern iradənin çoxsaylı tipləri arasında iki əsas tipi fərqləndirir:

- Mühakiməli-intellektual tip;
- Affektiv-emosional tip.

E.Ştern bu fikirlə də razı deyil ki, insanlarda yalnız bir davranış tipi hakimdir. Kimini yalnız hislər, kimini isə mühakimələr idarə edir. Hər halda, fərdlərdə onlardan hansısa birinin üstün olması şübhəsizdir. Bir qism insanlar öz hərəkətlərini hissi təəssüratlarla, digərləri ağıllı mühakimələrlə təhlil edirlər. Ona görə insanlar mühakiməli davranışlarına görə fərqlənirlər.

Birinci tip insanlar üzləşdiyi situasiyada soyuqqanlı olurlar. Onların fikirləri aydın, dəqiq, hərəkət planı son nəticəyə qədər rəasional düşüncəyə əsaslanmış olur. İkincilər öz davranışını instinktlərin, hislərin, tələbatların və istəklərin ixtiyarına buraxırlar. İnsanlar

arasındakı bu fərqlər yalnız həyatda deyil, onların fikri fəaliyyəti üçün də səciyyəvidir.

İradə şüur tərəfindən tənzimlənir. Ona görə də tədqiqatçılar iradənın məzmun dəyişmələrini şüurun vəziyyəti ilə əlaqələndirirlər. Belə ki, insan öz davranışını iradənın köməyi ilə tənzimləyir. V.Ştern insan iradəsini ikili təbiətini aktyorluq sənəti ilə məşğul olanlara da aid edir. Onlar bir əsərdə romantik, coşğun, dinamik, çılğın, affektiv, digərində sakit, təmkinli, rəasional təkəkürlü insan tipini yaradırlar. Doğrudur, aktyorluq sənətində hislərin başqalaşdırılmasında formalizm var, lakin hisləri başqalaşdırmaq bacarığı özü insanın iradi imkanlarının göstəricisi sayılır.

Aktyorlara verilən qiymət də elə bu bacarığa görə verilir. Hər il keçirilən Kann festivalı məhz bu ifaları qiymətləndirərək onları “Oskar”la mükafatlandırır. Məsələn, Mel Gipsonun “Cəsür ürək” filmində şotlandiyanın milli qəhrəmanı haqqında yaratdığı obrazla “Qadınlar nə istəyirlər” filmindəki qadınların hislərini, istəyini “oxuyan”, onlara kömək etməyə çalışan sadə bir reklam işçisi obrazı arasındakı fərqi xatırlamaq yetərlidir. Yaxud, Rasim Balayevin “Nəsimi” filmindəki Nəsimi obrazı ilə “Həm ziyarət, həm ticarət” filmindəki fırldaqçı obrazı arasındakı fərqi göstərmək olar. Bu fərqləri həmin obrazların mənəviyyatını tamaşaçıya göstərmək istəyən qabiliyyətli aktyorlar məharətli oyunları ilə yarada biliblər.

Bəzən insanın diqqəti iradənın təsiri altında hansısa fikir, mövqe, istiqamət üzərində cəmləşir. Burada, şübhəsiz ki, müxtəlif xarici təsirlərin rolu vardır. Məhz bu təsirlər, məsələn, bədii əsərlərdən oyanan hislər, kiminsə emosional hərəkətlərindən oyanan cinsi tələbatlar, şəhvət hərisliyi, qısqançlıq hissi kimi. Bütün bunların təsiri ilə fərddə maraqların müəyyən istiqaməti yaranaraq onun fəaliyyətini, müləhizələrini konkret istiqamətə yönəldir. Bu, elmi ədəbiyyatda “yönəlişlik” (ustanovka) kimi qəbul etdiyimiz psixoloji hadisədir. Yönəlişlikdə fərdin tələbatları, meylləri, maraqları, təsəvvürləri toplanır.

Real həyatda hər iki tipi özündə daşıyan kifayət qədər insanlar da var. Belə insanlar tarixi şəxsiyyətlər arasında da olub. Məsələn, Makedoniyalı İsgəndər böyük Ərəstunun elm, ağıl məktəbini keçməklə hərblə bağlı hərəkətlərini, planlarını rəasional şəkildə həll edirdi. Bununla belə, onun şəxsiyyəti, cinsi şəhvəti haqqında ziddiyyətli, hələ də dünya ictimaiyyəti üçün qaranlıq qalmış fikirlər də dolaşmaqdadır.

Leonardo do Vinçı forma və rənglərin psixologiyasını ən incə, dərk edilməsi mümkün olmayan dərinliklərinə qədər qavramaqla əks etdirirdi. Bu, yalnız mücərrəd təkəkür, yaradıcı təkəyyül və fantaziyanın fəvqəladə dərəcədə genişliyi, zənginliyi, ecazkarlığı sayəsində mümkün idi. O, eyni zamanda, dəqiqlik, riyazi analiz tələb edən və mürəkkəb hesablamalara əsaslanan ilk təkəyyarə və digər texniki konstruksiyalar da yaratmışdı. Şah İsmayıl Xətai sərəkərdəlik məharətinə malik idi. Bununla belə, o, incə zövqlü şerlərin müəllifi kimi də tanınır. Cəlil Məmmədquluzadə öz dövrünün ən cəsarətli ziyalılarından biri, Şərqdə savadsızlığa, insan hüquqlarının qorunmasına, qadın azadlığının boğulmasına qarşı təhlükəli qüvvələrlə mübarizə apardığı halda, gecədən, qaranlıqdan qorxarmış.

Konsultasiya işində iradi işin şərtləri tam aydınlığı ilə mənimsədilməlidir. Simvolik nəticələrlə razılaşma, güzəştli mövqe iradənın inkişafını ləngidir. Bu, iradənın ixtiyari işlə eyniləşdirilməsi halında da baş verir. Təkərbədə belə hallarla kifayət qədər təsadüf edilir. Fəaliyyətin bu iki xüsusiyyətinin oxşarlığı ondan ibarətdir ki, hər iki halda insan qarşısına

məqsəd qoyur, onu yerinə yetirir. Əslində iradi iş daha mürəkkəb xarakter daşıyır. O, ixtiyari işin xüsusi formasıdır. Onun iki mənası olur. Bu məna həyatı və xəyali motivlərlə şərtlənməklə intellektual və icra mərhələləri üzrə reallaşır:

- İradi işin planı qurulur;
- İş yerinə yetirilir.

Beləliklə, bizim fikir və emosiyalarımız əzələlərimizin funksiyalaşmasına və bədənin bütün elektromaqnit sisteminə asanlıqla müdaxilə edə bilən müəyyən elektromaqnit dalğalar oyadır. Ona görə də C.Xoll göctərir ki, ağılı inkişaf etdirmək üçün əlləri inkişaf etdirmək lazımdır. Bunun üçün iradi səy tələb olunur.

Şəxsiyyətin əsas quruluşunun möhkəmləndirilməsi

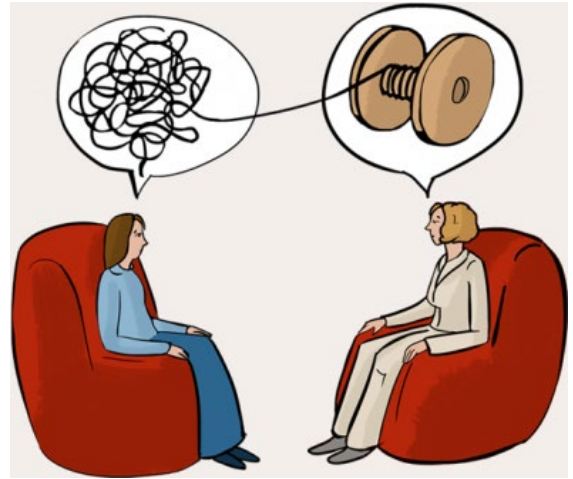
Şəxsiyyət, hər şeydən əvvəl insan bədənidir. İnsan bədəni qanunauyğun şəkildə bir-biri ilə assosiativ əlaqəsi olan somatik sistemlərin, morfofunksional və fizioloji baxımdan diferensiallaşmış proseslərin baş verdiyi orqanizmdir. Nəzəri baxımdan bu orqanizm Yer kürəsinin quruluşuna, zaman, məkan, hərəkət kateqoriyalarına uyğun olaraq yaradılmışdır. Bu yaradılış ən yeni psixologiyada enerji informasiya fenomeni ilə əlaqələndirilir. Bu enerji balansının pozulduğu orqanizmlərdə şəxsiyyət çətinliklə ya formalaşır, ya da, ümumiyyətlə, formalaşa bilmir.

Sağlam insanın tələbatları, motivasiyası, maraq və qabiliyyətləri, əxlaqi-mənəvi keyfiyyətləri və davranışı qarşılıqlı, ierarxik əlaqə zəminində inkişaf edir. Maddi tələbatlardan yeni məzmunlu mədəni tələbatlar yaranır. Sosial motivlərin diferensiallaşması hələ 5 yaş ərəfəsində müşahidə olunur. Psixi ləngimə zamanı isə şəxsiyyətin inkişafı, onu fəaliyyətə, inkişafa təhrik edən yeni motivlərin yaranması ləngiyir. Dərketmə proseslərinin müxtəlif ləngimələri də şəxsiyyətdə reqressiv əlamətlər yaradır. Bu halda insanın şəxsiyyəti ilə yanaşı, davranışı da bir-iki il əvvəlki ölçülərə uyğun gəlir.

Şəxsiyyətin ləngiməsi özünü daha çox insanın təəssüratlar aləmində, əxlaqında, mənəviyyatında göstərir. Onlar, ya həddən çox utancaq, çəkingən, ya da həya hissindən uzaq olurlar. Əxlaqda normal əlamətlərin olması hallarına da təsadüf edilir. Bu halda ləngimə şəxsiyyətin digər sahələrində, məsələn, mənəvi keyfiyyətlərin qeyri-sabitliyində, insanlarla qarşılıqlı münasibətində özünü göstərir. Yaşlıları ilə normal ünsiyyət qura bilmir, sosial normaları, oyun qaydalarını gözləmək, tələb və tapşırıqlara tabe olmaq üçün iradi imkanları məhdud olur.

Bu, onun emosional sferasında da müşahidə edilir. İnsanların hiss və həyəcanlarına biganə yanaşır, situasiyaya müvafiq davranış tərzi seçmək imkanları məhdud olur. Əhval-ruhiyyələri kiçik təsirlərdən belə kəskin dəyişir. Aqressivlik, başqalarına qarşı qərəzkarlıq, özünəqəsd, başını və bədəninə yerə, divara çırpma kimi çılgın hərəkətlər edirlər. Bəzən əsəb gərginliyi o həddə çatır ki, nevroitik tutmalar, qıcolmalar əmələ gəlir. Nəticədə ona hər şeydə güzəştə gedilir, hər bir arzusu yerinə yetirilir. Bu isə çox zaman yeni-yeni asosial keyfiyyətlər yaradır. Ona görə də belə kliyətlərin uzunmüddətli konsultasiya keçməsi, lazım gəldikdə tibbi müdaxilə vacibdir.

Şəxsiyyətin quruluşunun möhkəmləndirilməsində motivasiya önə çəkilir (Şəkil 3.9). Konsultasiyada motivlərin məzmunu nəzərə alınmalı, kliyentə göstərilən inkişafetdirici təsirlər bu kontekstdə həyata keçirilməlidir. Bunu zəruri edən bir çox amillər var. Məsələn, yaş dövrlərində yeni həyatın başlanması ilə əlaqədar tələbat və maraqların məzmunu dəyişir. Fəaliyyətin motivi yeni sosial təsirlərlə qurulur. Bu təsirlər müxtəlif və çoxcəhətli olur. Ona görə də konsultasiyada motivləşmə yaş dövrlərinə uyğun aparılır. Bu zəmində yeni-yeni idrak, təlim maraqları bir-birini əvəz edir.



Şəkil 3.9. Şəxsiyyətin möhkəmləndirilməsi üçün özünəmərkəzləşmə

3.2.2. Kliyentin özünəmərkəzləşdirilməsinə kosmoplanetar-sistem yanaşması

Hər bir insan vahid kosmoplanetar məkanın və Yer Kürəsinin enerji və informasiya sahəsinin tərkib elementi kimi çıxış edir. Buradan insanın quruluşu haqqında yeni təsəvvürün əsas müddəası ortaya çıxır: insan yerli və kosmik mənşədən ibarət olan ikili təbiətə malikdir.

Bu fikirlərin yaradıcı inkişafını akademik V.İ.Vernadskinin əsərlərində tapırıq. İnsanın quruluşu haqqında Şərqi alimlərinin təsəvvürləri, eləcə də enerji və informasiya mübadiləsi mexanizmləri haqqında Qərbi alimlərinin elmi əsərlərinin təhlili insanın fiziki bədənini baramaya bənzər formada əhatə edən adi gözə görünməyən planda efir, astral, mental, kauzal, budhi, atmanik bədənlərinin mövcudluğunu qeyd etməyə imkan verir (Cədvəl 3.1):

Qədim təsəvvürlər	Ezoterik təsəvvürlər	Müasir fəlsəfi təsəvvürlər
Ruh	1. Atmanik bədən ("Mənəvi" Mən)	Məna daşıyan mənəvi sahə
	2. Budhi bədən (ilahi məhəbbətlə işıqlandırılmış müdriklik, biliklər)	Dəyərlər sahəsi (akseoloji sahə)
Qəlb	3. Kauzal bədən (ruh tərəfindən verilən intuisiya)	Yaradıcılıq bacarığı, dühəlik, dahilik
	4. Mental bədən	Əqli sahə
	5. Astral bədən	Hissi -emosional sahə
Bədən	6. Efir bədən	İmmun sistemi, bionerji
	7. Fiziki bədən	Fiziki bədən

Cədvəl 3.1. İnsanın quruluşu haqqında təsəvvürlər

İnsanın özünü necə hiss etməsi, onun davranışı və düşüncəsi, ətraf mühitlə birləşən və enerji mərkəzləri olan çakralar vasitəsilə tənzimlənən qəlb, ruh və bədənə harmoniyaya uyğunlaşmasından asılıdır. Belə ki, bu yanaşmaya görə, insan təbiətin təkamülü nəticəsi

olaraq, mənəvi reallıq aləmində, iki aləmin kəsişdiyi məkanda mövcuddur. O, dünyanın birliyinə, harmoniyasına uyğun şəkildə yaşamağa qadirdir. İnsan məhz kainatın harmoniyasının qovşağında yerləşən bu harmoniyaya qovuşduqda öz həyatının mənasını tapır, onun üçün mücadilə aparır. Bu halda o, heç bir vəchlə xəstələnmişdir. İnsanın zaman və məkan çərçivəsindən xaricdə olan, lakin fiziki və mental (qəlb) bədəni ilə daim enerji əlaqəsində olan Ruhu isə onun kainatla əlaqəsini tənzimləyir. Bu əlaqə pozulduğu an insanın, sanki “dünyası dağılır”, “param-parça olur”. Yer həyatında ruhun əlaməti kimi azadlıq, mənəvilik, dəyər-məna sahəsi, yaradıcı fəallıq, bütövlük, (ilahi) eşq, ilahi dünyanın dəyərləri və ilahi aləmə qovuşmaq cəhdi çıxış edir.

V.A.Tiller bu yanaşmanın məğzini belə aydınlaşdırmışdır: “Bütün deyilənlərə rəğmən, insan zaman və məkan çərçivəsinə uyğun olmayan kosmik məxluqdur. Onun idrakı zaman və məkan çərçivəsinə məhdudlaşdırılmış bədənə yerləşdirilmişdir. O (idrak) əsl “mən”ini olduğunu dərk etməyi, onunla harmoniyada, birgə yaşayışını həyata keçirməyi öyrənsin”. Məkan və zaman çərçivəsində deyil, fəvqəlbəşər sahədə məskunlaşmış idraka görə, insanın şəxsi real aləmi, öz “mən”i haqqındakı məhdudlaşdırılmış təsəvvürləri ilə kainatın “şüuru” (kosmik şüur) və orada gedən kosmik proseslər, hadisələrlə hansısa formada əlaqəsi olmalıdır. Dində bu, “Allahla söhbət”, “Allaha sitayiş”, “Allahın qanunları ilə yaşamaq” və s. tərzdə izah edilir. Elmin yanaşması isə belədir: insan özünün 3 bədəninin (ruhi, fiziki və mental bədən) harmoniyasını yaratmalıdır. Bu sahədə insanın çoxsaylı bütöv bir sistem kimin nəzərdən keçirilməsi aşağıda sadalananların təmali üzərində qurulmuşdur:

- Kvant fizikasının nailiyyətləri;
- İnsan şüurunun holoqrafik modeli;
- Neyrofiziologiya və psixologiyanın nailiyyətləri;
- Kainatın holoqrafik prinsipi əsasında qurulan, onun haqqında informasiya daşıyıcısı kimi çıxış edən insan haqqında təsəvvürlər.

İnsanın biosistemi belə xarakterizə olunur:

1. Öz-özünü inkişaf etdirmək bacarığı, yəni genetik təbəqədən proqramlaşdırılmış yaş dövrünün inkişafı mövcudluğu. V.İ.Vernadskinin fikrincə, belə inkişafın əsasında canlı sistem məkanının asimmetriyası çıxış edir, o biri tərəfdən zaman və məkan bir-birindən asılı olduğuna görə, həyatın zamanı da asimmetrikdir. Yalnız bir istiqamətdə, doğulan gündən ölümə doğru istiqamətdə axır.
2. Öz-özünü realizə etmək bacarığı məhz bununla xarakterizə olunur:
 - Maddələr, enerji və informasiya mübadiləsi vasitəsi ilə öz-özünü yeniləşdirmə bacarığı;
 - Sərhədləri qoruma prinsipinə əsasən tənzimləmə bacarığı;
 - Regenerasiya, paralel şəkildə tənzimləyici nəzarətin çoxlu üsulları və kompensasiya dərəcəsi ilə müəyyənləşdirilən öz-özünü bərpa etmək bacarığı.
3. Öz-özünü yaratma bacarığı. Bu bacarıq orqanizmlərin sonrakı nəsillərinə genetik informasiya axınının verilməsi zamanı həyata keçirilir.

İnsanın mövcudluğunun bioloji aspekti onu canlı aləmlə birləşdirir, amma insan öz təkamülünü ilk əvvəl şüur, şüuraltı və yüksək idraka bölünən, eləcə də psixi materialın 90%-i dərk olunmayan hissəsini təşkil edən psixi sferada həyata keçirir.

İnsanın psixi səviyyədə inkişafına açıqlıq, öz-özünü yeniləşdirmə, özünün imkanlarını realizə etmə və öz-özünü inkişaf etdirmə kimi keyfiyyətlər də xasdır.

İnsanın təkamülü onun dərk olunmayan şüur hesabına dərk olunan şüurunun artmasını, yəni idrakın genişlənməsini nəzərdə tutur. İnsan açıq sistem kimi informasiya, enerji və maddələr vasitəsi ilə daima ətraf mühitlə mübadilə vəziyyətində olur. Belə mübadilə forması kimi qidalanma, tənəffüs, hərəkət (davranış), psixi və bioenerjinin informasiya mübadiləsi çıxış edir. Sağlamlaşdırma sisteminin əsası kimi mübadilənin bütün növlərinin optimallaşdırılması çıxış edir. İnsan məkan və zaman çərçivəsində inkişaf etdiyinə görə onun həyat fəaliyyətinin ətraf mühit bioritmləri ilə korreksiyası zəruridir. İnsan təkamülünün məqsədi bütün idrak sferasını, eləcə də şüuraltı sfera ilə bərabər üstün şüur sferasının dərk edilməsini əhatə etməkdir (Şəkil 3.10).



Şəkil 3.10. İnsanın kosmoplanetar varlığının simvolik təsviri

Bir sözlə, psixoloji sağlamlığın idarə edilməsi piramidanın zirvəsindən, yəni onun mənəvi elementindən başlanmalıdır. İnsan tərəfindən məişətin (yaşayışın) ali aspektləri, yəni həyatın mənasını, onun məqsədlərini və insanın özü-özünü realizasiya istiqamətlərini anlamadan öz namusu ilə razılaşmadan sağlamlığı formalaşdırmaq qeyri-mümkündür. Axı öz həyatından ləzzət almamaq psixi akvivalent vasitəsilə insanın qeyri-sağlam olmasına səbəb olur.

Sağlamlığın qorunması və bərpa edilməsi kontekstində ali psixi aspektlərin rolu aşağıdakıları özündə birləşdirir:

1. İnsanın bəslənməsi və yenidən tərbiyə olunması, onun həyat dəyərlərinin xudpəsəndlilik müstəvisindən alicənablıq sahəsinə keçirilməsi;
2. İnsanın həyatında onun psixikasını, eləcə də onun bədənini harmoniyaya uyğunlaşdırən, könüllü inkişaf etdirən ali, yaradıcı məqsədin qəbul edilməsi;
3. Öz sağlamlığının idarə edilməsində iradə və inamın qəbul edilməsi.

Alicənablıq, (ilahi) eşq, əfv etmə (kimi hislərin) harmoniyaya uyğunlaşdırılması prinsipləri üzərində transpersonal psixologiya və psixoterapiya, mənəvi sağlamlaşdırmanın bir çox üsulları qurulmuşdur.

Konsultasiyada özünəmərkəzləşmə işi aparılarkən kliyentə düzgün yaşamağı öyrətmək lazımdır. Özünün psixoloji sağlamlığına münasibət, özünü realizə etmək dərk

edilmiş fəallığa çevrilməlidir. Sağlamlığın qorunması və möhkəmləndirilməsi prosesi idarə olunmalıdır. İradə, cəhdlər - dərk edilmiş istəklərdir. İradə sağlamlığın idarə olunması üçün əsas vasitədir. Əgər psixoloji sağlamlığı bərpa etmək zəruridirsə, onda müvəffəqiyyətə inam labüddür. Özünün psixoloji sağlamlığının səbəblərinin dərk olunması haqqında ideya konsultasiyanın əsas vəzifələrdən biridir. O aşağıdakıları nəzərdə tutur:

- özünəmərkəzləşmə mexanizmlərinin fəallaşdırılması;
- özünəmərkəzləşməyə inteqrativ (sistem, holistik) yanaşma;
- profilaktik tədbirlərdən istifadə etmək;
- mənəvi, psixi və fiziki elementlərin iyerarxiyaya uyğunlaşdırılması.

İnsan daxili harmoniya və ətraf mühitlə münasibətlərini bərpa edəndən sonra sağlamlığın “təhlükəsizlik” zonasına qayıdacaqdır, sağlam həyat tərzini motivasiyasını yaradan valeoloq- mütəxəssisin nəzarəti altında sağlamlığın saxlanması və möhkəmləndirilməsi üzrə gələcək işlər, əsasən, insanın öz boynuna düşür və valeoloq- mütəxəssis yalnız istifadəçinin bədən quruluşu xüsusiyyətlərini nəzərə alan sağlamlığın təşkili üzrə tövsiyələr verir.

- Psixoloji sağlamlığın formalaşması əsas prinsiplərinin idarə olunması aşağıdakıları nəzərdə tutur:
- İnformasiyanın toplanması və mənəvləşdirilməsi (dərk olunması) (diagnostika və proqnozlaşdırma);
- Qərarın qəbul edilməsi və onun realizasiyası.

Realizasiya - sağlamlığın formalaşdırılması, qorunması və möhkəmləndirilməsi praktikasıdır. Bu təcrübənin metodoloji təməlinə aşağıdakılar çıxış edir:

- Birincisi, həyati situasiyalar və prinsiplərin əlaqəli fəaliyyətinə imkan verən fəlsəfi əsaslar, şəxsiyyətin inkişafında fəaliyyət və idrakın birliyi, nəzəriyyə və təcrübənin həmrəyliyi;
- İkincisi, özünəmərkəzləşmənin dünyagörüşlə bağlı tərəflərinin möhkəmləndirilməsi;
- Üçüncüsü, öz uğursuzluqlarında səbəb-nəticə əlaqələrinə sistemli yanaşma;
- Dördüncüsü, kliyentin şəxsiyyətinə həm fərdi, həm də sosial səviyyələrdə bütövlükdə nəzərə alan bütöv yanaşma.

Belə yanaşma yalnız yaradıcılığa, mənəviyyəti, məsuliyyət hissini, öz orqanizminin inkişaf etməsi və formalaşdırılması qanunlarını bilən və onları həyata keçirən fəal iradəli şəxsiyyətin formalaşması və bütöv qalmasında təməl olmasının dərk edilməsinə diqqətin cəmləndirilməsi şərtləri yerinə yetəndə mümkündür və öz-özünü tənzimləmə, öz-özünü bəsləmə, öz-özünü inkişafətdirmə sisteminin yaradılması üçün şərtləri müəyyənləşdirir və insana öz bioloji və mənəvi yaradıcılıq potensialını realizə etməyə imkan verir.



Tələbələr üçün fəaliyyətlər

1. Kliyenti öz problemlərinə mərkəzləşdirərkən konsultantın bu sahələrdə aparacağı konsultasiya işinin məqsədlərini aydınlaşdırın və aşağıdakı cədvəldə müvafiq qeydlər edin:

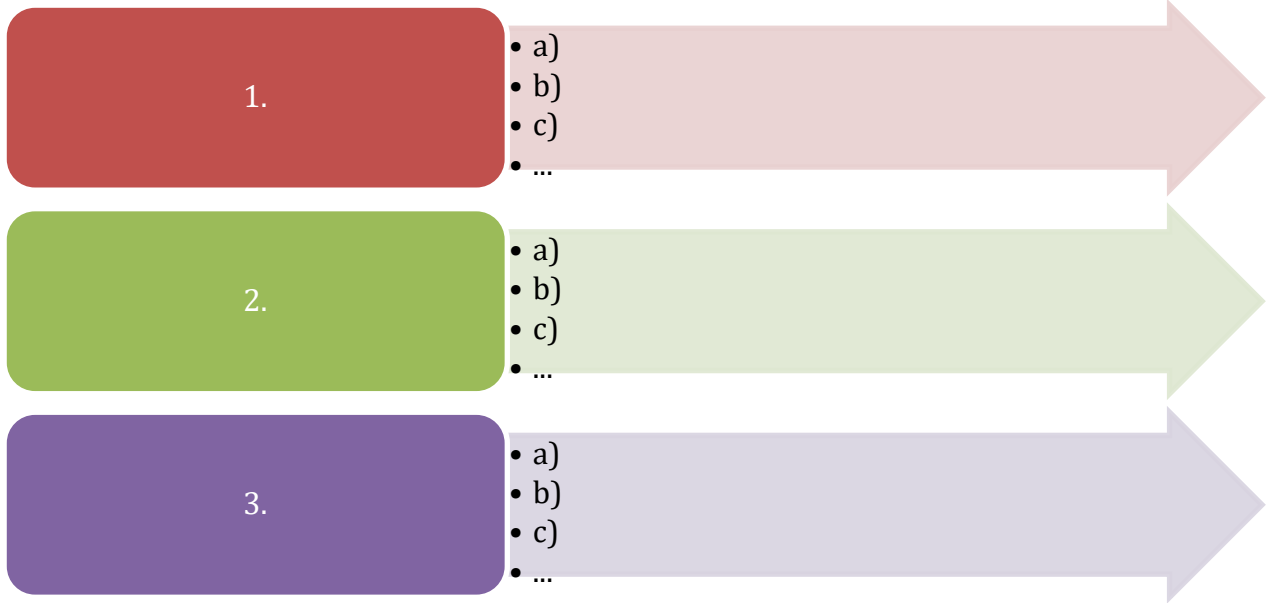
Ekoloji amillərin neqativ təsirini zəiflətmək	Bioloji amillərin neqativ təsirini zəiflətmək	Sosial amillərin neqativ təsirini zəiflətmək	Psixoloji amillərin neqativ təsirini zəiflətmək
• ?	• ?	• ?	• ?
• ?	• ?	• ?	• ?
• ?	• ?	• ?	• ?
• ?	• ?	• ?	• ?
• ?	• ?	• ?	• ?

2. Kliyentdə problemləli vəziyyət yaradan psixoloji amillərə aşağıdakı cədvəldə alternativ nümunələr göstərin:

Kognitiv sahədə yaygınlıq	Emosional sahədə yaygınlıq	Davranışda yaygınlıq	Şəxsiyyətdə yaygınlıq
• 1	• 1	• 1	• 1
• 2	• 2	• 2	• 2
• 3	• 3	• 3	• 3
• 4	• 4	• 4	• 4
• 5	• 5	• 5	• 5

3. Kliyentdə “Özümü toparlaya bilmirəm, sanki dağılmışam, parçalanmışam” qənaətinə gəlməyə səbəb olan psixoloji amillər haqqında müstəqil araşdırma apararaq şəxsi mülahizələrinizlə bağlı təqdimat hazırlayın.
4. “Təəssüratların yenilənməsi kliyentə öz problemlərini həll etmək üçün necə yardım edə bilər?” sualı ətrafında diskussiya aparın.
5. Refleksiya sahəsinin möhkəmləndirilməsi üzrə müstəqil iş yazın.

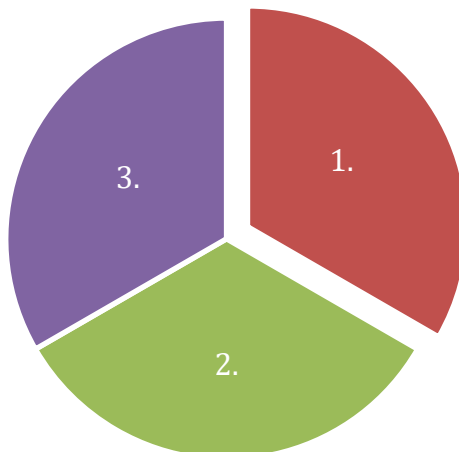
6. Problemlı situasıyaları həlletməyə mərkəzləşmək üçün kliyentə göstərilən yardımın əsas istiqamətlərini müstəqil tədqıqatlar əsasında müəyyənləşdirin və aşağıdakı sxemdə qeyd edin:



7. Kliyetin özünəmərkəzləşdirməsinə kosmoplanetar-sistem yanaşmada insan bədənleri barədə irəli sürülən fikirləri verilmiş cədvəldə göstərin:

Qədim təsəvvürlər	Ezoterik təsəvvürlər	Müasir fəlsəfi təsəvvürlər
Ruh		
Qəlb		
Bədən		

8. İnsanı özünə mərkəzləşdirən biosistemi verilmiş sxemdə xarakterizə edin:





Qiymətləndirmə

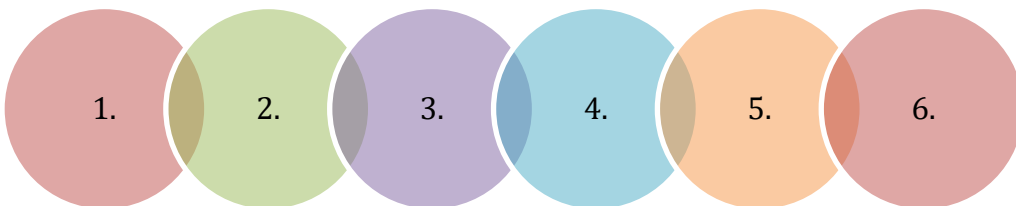
Aşağıdakı qiymətləndirmə meyarına əsasən qiymətləndirəcəksiniz:

“Psixoloji konsultasiya prosesində kliyenti müxtəlif vasitələrlə öz probleminə mərkəzləşdirir”.

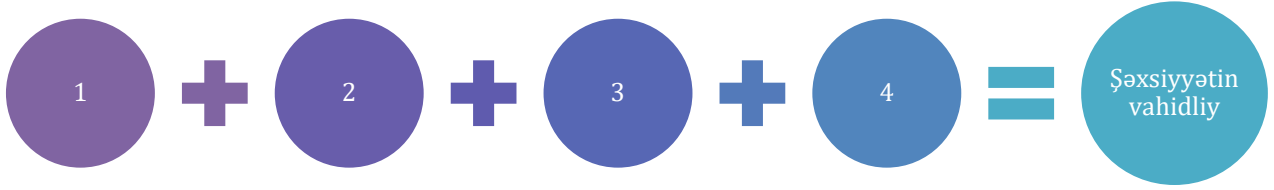
1. Verilmiş sxemdə özünümərkəzləşdirməyə xas olan psixoloji əlamətləri yerləşdirin:



2. Təhsil işçilərinə xas olan emosional üzüntü sindromu ilə bağlı müstəqil araşdıraraq aşağıdakı sual və tapşırıqları cavablandırın:
 - a) “emosional üzüntü” sindromu müəllimlərdə şagirdlərə qarşı onun əksi olan hansı münasibət formalaşdırır?
 - b) emosional üzüntü üçün xas olan əlamətləri göstərin:
 - c) “depersonalizasiya” anlayışı nəyi ifadə edir?
3. Psixoloji konsultasiya zamanı kliyentdə bütöv, yüksək səviyyədə mütəşəkkil, vahid psixoloji sistemin möhkəmləndirilməsi üçün konsultant ona yardımçı olmaq üçün hansı 2 mühüm məsələni aydınlaşdırmalıdır?
4. Kliyenti özünə mərkəzləşdirmək üçün konsultantın üzərində işləməli olduğu psixoloji proseslərə aid olanları qeyd edin:



5. Kliyenti özünə mərkəzləşdirərək onun şəxsiyyətində vahidlik yaradan əsas psixoloji quruluşları qeyd edin:



6. Hissi-emosional sahədə özünə mərkəzləşmə üçün kliyentlə aparılan işin əsas məzmunu şərh edin.
7. İradi iş qabiliyyətinin artırılması və hərəkətlərin məqsədəyönəlişliyinin kliyentin özünəmərkəzləşməsinə təsirini izah edin.
8. Şəxsiyyətin əsas quruluşunun möhkəmləndirilməsinin zəruriliyini əsaslandırın.

3.3. Psixoloji konsultasiya prosesində baş verənlərin mahiyyətini müvafiq şəkildə qeydə alır

3.3.1. Konsultasiya prosesinin qeydə alınması

Kliyəntin probleminin yaranma səbəblərinin müəyyənləşdirilməsi

Psixoloji konsultasiyanın qiymətləndirilməsində təhlil edilən bir sıra anlayışlar var. Əvvəlcə bu anlayışları aydınlaşdırmaq lazımdır.

“Kliyənt” – psixoloji konsultasiya üçün müraciət etmiş şəxsdir. O, özünün daxili emosional vəziyyətini idarə edə bilmədiyi üçün sosial həyatında üzləşdiyi sürətləndirici hadisənin təsiri altında, yaxud daxili gərginliklərindən yaranan çətin emosional vəziyyətinə görə psixoloqdan yardım istəyir.

“Ekspert” - psixologiya üzrə ali ixtisas təhsilinə və yüksək peşəkarlığa malik olan mütəxəssisdir. Psixoloji xidmət sahələri arasında psixoloji konsultantlar önəmli yer tutur. Ona görə də psixoloji konsultasiyanın nəticələrinin qiymətləndirilməsi konsultantın özü və ya başqa bir konsultant-mütəxəssis, yəni ekspert tərəfindən xüsusi şəraitdə, əksər hallarda psixoloji xidmət mərkəzlərində və ya təhsil müəssisələrində həyata keçirilir.

“Müəssisə”- psixoloji konsultasiya təhsil, inkişaf, psixoloji xidmət funksiyası daşıyan müəssisədə həyata keçirilir. Bu tipli müəssisə - mülkiyyət formasından asılı olmayaraq yeni nəslin psixoloji sağlamlığının qorunması məqsədinə xidmət edən, bu sahədə zəruri işləri yerinə yetirən, xidmətlər göstərən təsərrüfat subyektidir. Müəssisənin inkişafı ölkədə təhsilin inkişafına, insanların psixoloji aləminin ahəngdarlığına, ailədə, ictimai mühitdə mənəvi-psixoloji iqlimin yaxşılaşmasına xidmət göstərir. Psixoloji xidmət müəssisəsinin əsas vəzifəsi bu sahədəki xidmətin təşkilini həyata keçirməkdir.

Problem-situasiya. Problem-situasiya (yun. problema və situatio) - tapşırıq və vəziyyət mənasını bildirir. Konsultasiya üçün psixoloqa müraciət edən kliyənt çox zaman problemlə situasiyalarla üzləşmiş olur. Bu səbəbdən onun mahiyyətini aydınlaşdıraraq. Problemlə situasiya anlayışı psixologiyada bir sıra mənalarda işlədilir:

1. Fərdin və ya qrupun fəaliyyətini pozan, şəraitə və vəziyyətə uyğun olaraq eynimənalı həll yoluna malik olmayan ziddiyyətli vəziyyət;
2. Subyektin situativ şəraitdə obyektə dərk etməsi ilə bağlı yaranan anlama tələbatının psixoloji modeli, subyektin obyektə əlaqə forması.

A.V.Bruşlinskiyə görə, problemlə situasiya kifayət qədər dumanlı, hələ yetərinə aydınlaşdırılmamış və dərkedilməmiş, sanki siqnallaşdıran təəssüratlardır. Problemlə situasiya subyektivdir. O, fəaliyyət prosesində özü-özünə yaranır. Subyektin həyat və fəaliyyətinin gedişində situasiyalar biri-birini əvəz edir. Bu zaman təfəkkür prosesləri gedir. Problemlə situasiya fəaliyyətin gedişində yaranan və təfəkkür prosesləri üçün həlli çətin olan: anlaşılmaz, qeyri-məlum, narahatlıq yaradan situasiyadır.

Problemlə situasiyanın ən səciyyəvi xüsusiyyəti gözlənilməzlikdir. Onun iki əsas tipinə dəfənilməzlik və dərkedilməzlik aiddir. Buna səbəb isə daha irəliyə doğru hərəkət edə

bilməmək və biliklərin çatışmazlığıdır. Situasiyanın qeyri-adiliyindən əmələ gələn hissin oyatdığı təəccüb ola bilsin ki, adəti vərdiş və bacarıqların, davranış vasitələrinin uğursuzluğundan baş verir. Birincisi, problem-situasiya qarşıya qoyulmuş məqsədə çatmaq üçün köhnə, əvvəlki fəaliyyət vasitələri yetərinə olmadıqda baş qaldırır. Əvvəlki biliklərin və bacarıqların lazım gəlmədiyi hallarda problem-situasiya yaranmır. İkincisi, situasiyanın problemliliyi təfəkkürün öhdəsindən gələ bilməsindən, biliklərin çatışmazlığından asılıdır. Təfəkkür həmişə axtarış və yeninin kəşfidir. Nəticədə biz buna əmin oluruq ki, problem situasiya - fəaliyyətin gedişində subyektin vəziyyətindən asılı olaraq yaranan problemliliyi psixoloji vəziyyətdir.

Situasiyanın psixologiyası müasir psixologiya elmində olduqca aktual, həlli yollarının tapılması vacib olan problemlərdəndir. Bu problem psixologiyasının bir sıra məktəb və cərəyanlar tərəfindən öyrənilib: ümumi psixologiya (praktik təfəkkürün psixologiyası), sosial psixologiya (sosial situasiyalar), pedaqoji psixologiya (təlim psixologiyası), fəaliyyətin psixologiyası, davranışın psixologiyası, şəxsiyyət psixologiyası (sosial öyrənmənin psixologiyası, koqnitiv və sosial koqnitiv psixologiya) və digərləri.

Psixologiyada ilk dəfə olaraq "problem situasiya" ("problemliliyi situasiya") konsepsiyasının böyük potensialını dərindən fərqləndirən ilk tədqiqatçı, ən güclü və nüfuzlu nəzəriyyəçilərdən biri olan Z.Freyd olmuşdur. O, problemliliyi situasiyaya paradigma statusu vermişdir. İlk nəzəri quruluşda psixoanaliz insan davranışını iki kateqoriyanın - "kateksis" ("peg") və antikateksis ("anticathexis") ilə əlaqələndirir. Kateksis (cathexis), müəyyən obyektlərə yönəldilən, axıdılması tələb edən instinktlərin psixi enerjisi, antikateksis instinktin razılığının təmin edilməsinə mane olan problemliliyi situasiyadır. O, davranış, bütün daxili və xarici psixodinamik proseslərin instinkt və problemliliyi situasiyaların qarşılıqlı təsirindən yarandığını bildirir.

K.Levinin şəxsiyyət nəzəriyyəsində də "problemliliyi situasiya" anlayışı mühüm yer tutur. Şəxsiyyətin formalaşmasında əhəmiyyətli məqamların tədqiqatçılarından bir çoxu "hədəf-problemliliyi situasiya" səviyyəsində baş verən hadisələrin xüsusiyyətlərini öyrənmişlər. Problemliliyi situasiyaları aradan qaldırmaqda əldə etdiyi müvəffəqiyyət fərdi iddiaların səviyyəsini artırır, fəaliyyət və zehni inkişafı stimullaşdıran "müvəqqəti perspektivləri" və psixi inkişafı yaradır. Keçilməz problemliliyi situasiyalar insanın təşəbbüsünü və enerjisini söndürür, iddia səviyyəsini və intellektini zəiflədir. Z.Freyd kimi, K.Levin də problemliliyi situasiyaları fəallığı əvəzləyən amillər yaratdığını təsdiq edir.

Problemliliyi situasiyaların dəf edilməsinin tanınmış tədqiqatçılarından biri də B.M. Kedrovdur. B.M.Kedrov bu fenomeni elmi yaradıcılıq sahəsində tədqiqatçının üzləşdiyi idrak problemliliyi situasiyaları dəf etmə qabiliyyəti kimi izah edir. Kəşf problemliliyi situasiyanı aradan qaldırma prosesi kimi həyata keçirilir. Çünki yaradıcılıq prosesi "problemliliyi situasiya" anlayışı olmadan baş verə bilməz. Bu konsepsiya əsasında pedaqogikada problemliliyi-təlim anlayışı meydana gəlmişdir.

Beləliklə, problemliliyi situasiyalarla bağlı fikirlər psixologiya üçün yeni deyil. Müasir araşdırmaların əksəriyyətində problemliliyi situasiyaların inkişafında onun vaxtında və uğurla dəf edilməməsi əsas amil kimi götürülür. Əgər fərd tərəfindən mənə aradan qaldırılsa,

situasiya problem vəziyyətindən çıxır. Problemlə situasiya olduğu kimi qalır, deməli, situasiyanın problemlə vəziyyəti davam edir.

Bununla yanaşı, problemlə situasiyalar haqqında bütün fikirləri bir araya gətirmək, daha çox ümumiləşdirmələr etmək üçün vaxt gəlib çatmışdır. Əslində, bu günə qədər problemlə situasiyaların fəaliyyətə təsiri əsasən fərdi səviyyədə tədqiq edilmişdir. Hazırda başlıca məqsəd onu universal səviyyəyə qaldırmaqdır. Bildiyimiz kimi, koqnitiv fəaliyyətdə qarşıya çıxan problemlə situasiyanın dəf edilməsi imkanları, ümumiyyətlə insan idrakının inkişafının məntiqi səviyyəsi ilə ölçülür. Situasiyalar müxtəlifdir. Mənbələrdə onun bir neçə tipi ayırılır:

- Gərgin situasiya (M.İ.Dyaçenko, N.A.Ponomarenko);
- Emosional-çətin, patogen, böhranlı situasiya (V.N.Myasişev, F.E.Valilyuk);
- Münaqişəli situasiya (K.Levin);
- Affektogen situasiya (F.V.Bassin);
- Psixoloji böhran situasiyası, çətin situasiya (E.E.Danilova, N.İ.Naenko, A.Y. Nayenko, A.Y.Ansupova, A.İ.Şipilov);
- Problemlə situasiya (İ.Linqard, A.M.Matyuşkin);
- Emosional situasiya (P.Fress, R.Xarr, R.X.Şakurova).

Problem-situasiya - kifayət qədər dumanlı, hələ yetərinə aydınlaşdırılmamış və dərk edilməmiş, sanki siqnallaşdırın təəssüratlardır. Problem situasiya subyektin ətraf ələmlə qarşılıqlı əlaqəsini, eləcə də dərkədən şəxsiyyətin psixoloji vəziyyətini xarakterizə edir. Fəaliyyət prosesində hansısa ziddiyyəti dərk etmək (məsələn, əvvəllər mənimsənilmiş biliklərin köməyi ilə nəzəri və praktik tapşırıqları həll etməyin mümkünsüzlüyü) bu ziddiyyətləri həll etməyə imkan verən yeni biliklərin əldə edilməsi tələbatının yaranmasına gətirib çıxarır.

R.X.Şakurov problemlə situasiyaları dərkətmənin bir sıra formalarını göstərir. Həmin formaların hər biri ayrı-ayrı koqnitiv quruluşlara malikdir:

- Yaradıcı - özündə subyektin mühitdə tələbatlarını ödəməyə mane olanlara qarşı müqavimət göstərməkdən ötrü səfərbərliyə alınmış resurslarını birləşdirən, hərəkətləri (davranışı) nizamlayan daxili şərtləri inkişaf etdirən, onların funksional imkanlarını stimullaşdırın;
- Ləngidici - öz tələbatlarını ödəmək üçün insanın həyat fəaliyyətini zəiflədən, ləngidən;
- Təzyiqəddici - vacib tələbatların ödənilməsində təcrid olunma gedir, şəxsiyyətə təsir göstərən, destruktiv, patogen təsir.

Göründüyü kimi, hər kəsin bilməsi vacib olan məsələ budur ki, problemlə situasiya subyektin vəziyyətinə uyğun olaraq yaranır. O, subyektin vəziyyətindən asılı olaraq fəaliyyətin gedişində, subyektin vəziyyətinə uyğun halda meydana çıxaraq fikri proseslərin əsasını qoyur.

Qeyd edilənlərdən belə aydın olur ki, problemlə situasiyanın ən səciyyəvi xüsusiyyəti -

gözlənilməzlikdir. Onun iki əsas tipinə dəfəndilməzlik və dərkəndilməzlik aiddir. Buna səbəb daha irəliyə doğru hərəkət edə bilməmək və biliklərin çatışmazlığıdır. Situasiyanın qeyri-adiliyindən əmələ gələn hissini oyatdığı təəccüb ola bilsin ki, adəti vərdiş və bacarıqların, davranış vasitələrinin uğursuzluğundan baş verir.

1. Problem-situasiya qarşıya qoyulmuş məqsədə çatmaq üçün köhnə, əvvəlki fəaliyyət vasitələri yetərincə olmadıqda baş qaldırır. Əvvəlki biliklərin və bacarıqların lazım gəlmədiyi hallarda problem-situasiya yaranmır.
2. Situasiyanın problemliliyi təfəkkürün öhdəsindən gələ bilməsindən, biliklərin çatışmazlığından asılıdır. Təfəkkür həmişə axtarış və yeninin kəşfidir. Nəticədə biz buna əmin oluruq ki, problem situasiya - fəaliyyətin gedişində subyektin vəziyyətindən asılı olaraq yaranan problemlili psixoloji vəziyyətdir.

Həyat situasiyalarının modelləşdirilməsi fəaliyyətə marağı daim artırır. Problemin həlli prosesində kliyent ona göstərilən etimada qarşı məsuliyyət hiss edir, qarşısında duran vəzifəni yerinə yetirmək və başa çatdırmaq üçün iradəsini səfərbərliyə alır. Bu vəziyyətdə bir sıra hallarda başqasının köməyinə müraciət edir, doğru qərarı tapmağa və həyata keçirməyə çalışır. Ən başlıcası, biz artıq qeyd etdiyimiz kimi, burada söhbət müstəqil bacarıqların yeni, qeyri-adi yollarının axtarışındadır.

Fəallığın səfərbər edilməsi zəif təbiətli insanlara fərqli yanaşma tələb edir. Fərqli səviyyələrdə problemlili vəziyyətlərin yaranması: məsələn, güclülərdə kifayət qədər başlanğıc məlumatları olmayan, atipik problem təklif olunur, zəiflərə müqayisə və fərqləndirmə problemlili ilə formalaşdırılmış situasiyalar təklif edilir. Ona görə, tələblərə əsasən, vəzifəni müəyyənləşdirmək yolları aşağıdakılara uyğun olmalıdır:

- Bilməli olduğu informasiyalar;
- Texniki imkanlar;
- Bu mövzunu qavramaq üçün kliyentin hazırlıq səviyyəsi;
- İşin növü və forması;
- Problemin həlli prosesinə mərkəzləşmə dərəcəsi.

Problemlili vəziyyətləri təyin etmək üçün bir çox vasitələr vardır və onların keyfiyyəti konsultantın hazırlığı səviyyəsinə, kliyentdə maraqlar formalaşdırma bacarığına daha çox bağlıdır. Konsultasiya prosesində praktiki problemi yaratmaq üçün aşağıdakı üsullar istifadə edilir:

- Problem qoyulmadan əvvəl, qərarın qəti ardıcılığı vurğulanır;
- Problemin həllinə dair müxtəlif yollar təklif olunur;
- Problemlili situasiya yaradılır, kliyent onu həll edir.

Beləliklə, konsultasiya prosesində kliyentin üzləşdiyi problemlili situasiyaların həllində yaranan çətinliklərin bir neçə növünü ayırd edək:

1. Kliyent problemlili situasiyada qoyulmuş məsələnin həlli yolunu bilmir;
2. Problemlili situasiyanın yaranma səbəbi kliyentin keçmişdə mənimsənilmiş biliklərinin yeni situasiyaya tətbiqi zərurəti olduqda meydana çıxır;

3. Problemlə situasiya o halda özünü göstərir ki, onun həlli ilə bağlı nəzəri baxımdan nəzəri baxımdan mümkün hesab edilən həll yolu ilə gerçəklikdə tələb olunan yol arasında ziddiyyət olur;
4. Problemlə situasiyanın həlli ilə bağlı lazım olan biliklər olmadıqda həll etmək çətin olur.

“Münaqişə” anlayışı konsultasiya prosesində mütəxəssislərin ən çox üzləşdikləri psixoloji problemləri ifadə edir. Münaqişə 2 cür olar: şəxsiyyətdaxili və şəxsiyyətlərarası. Şəxsiyyətdaxili münaqişələrin bir neçə təsnifatı mövcuddur. Bu təsnifatların hər biri müxtəlif elmi konsepsiyalara əsaslanır. Şəxsiyyətdaxili münaqişələrin göstəriciləri çoxdur. Həmin göstəricilərlə tanış olmaq üçün şəxsiyyətdaxili münaqişələrin müasir konfliktologiyada daha çox öyrənilən konkret tiplərinə müraciət edək. Hazırda bu sahədə ən səciyyəvi xüsusiyyətlər aşağıdakı sahələr üzrə fərqləndirilir.

Şəxsiyyətdaxili münaqişələrin A.Y.Ansupova və A.I.Şipilova tərəfindən verilmiş təsnifat öz əsasını şəxsiyyətin dəyər-motivasiya sahəsindən götürür. Şəxsiyyətin daxili aləminin hansı tərəflərinin münaqişədə iştirakından asılı olaraq onların aşağıdakı növləri fərqləndirilir.

Motivasiya münaqişələri. Tarixilik baxımından psixologiyada ən əsaslı tədqiqatlar motivasiya sahəsindəki münaqişələrin öyrənilməsi ilə bağlıdır. Bu sahənin ilk tədqiqatçısı K.Levin hesab olunur. Onun üçün öyrənmə predmeti uyğunsuzluq səbəbindən mübarizə aparan və eyni anda aktuallaşan motivlərdir. Eyni zamanda, K.Levin münaqişələrə bərabər ölçülü, əks tərəfə istiqamətlənmiş motivlərlə təsir edirdi. O, münaqişə vəziyyətinin bir sıra xüsusiyyətlərini fərqləndirir:

- Alternativ münaqişələr - cəlbədicə olmaqla yanaşı, həm də bir-birini inkar edirlər;
- Alternativ münaqişələr - eyni səviyyədə cəlbədicə olurlar;
- Münaqişələr insanda fəaliyyətsizliyə, passivliyə maraq yaradır;
- Münaqişə vəziyyətində insan şüursuzluğa cəhd edir;
- Münaqişə vəziyyətində nailolma və təhlükəsizliyə cəhd zəifləyir.

Koqnitiv münaqişələr. Bu tipli münaqişələrin mənbəyində uyğunsuz təsəvvürlər dayanır. Koqnitivistlərə görə, insan bu halda ziddiyyətsiz həyata, daxili sistemin təsəvvürləri, dəyərləri və b. ilə razılığa cəhd göstərir. Bu struktur pozulduğu zaman özünü narahat hiss edir. L.Festingerin koqnitiv dissonans nəzəriyyəsində bildirilir ki, insan bu daxili tarazlığa malik olduğu zaman ondan uzaqlaşmağa, tamlığını yenidən qurmağa cəhd edir. Əgər əvvəlki yanaşmalarda qərar qəbulu prosesinə daha çox diqqət yetirilirsə, koqnitivistlər insan psixikasında bu prosesdən sonrakı vəziyyəti, nəyin baş verdiyini müəyyənləşdirməyə çalışırlar. Koqnitiv münaqişələr zamanı şəxsiyyətin koqnitiv sahəsində aşağıdakı dəyişmələr gedir:

- “Mən” obrazında ziddiyyətlər yaranır;
- Qərar qəbulunda ləngimə baş verir;
- Problemlə situasiyalarda seçim zamanı çətinliklər yaranır;

- Subyektdə özünün motiv və prinsiplərinin təbiiliyinə şübhə yaranır və s.

Emosional münaqişələr. Sosial gərginliklərin yaratdığı dəyişmə emosional sferada daha aydın müşahidə olunur: sifətin ifadəsinin, mimik sahənin dəyişməsi, nəticədə dalğınlıq, biganəlik, pessimizm, itaətkarlıq kimi ifadənin əmələ gəlməsi qamətin pozulması, konfigurasiyanın əyilməsi, simmetriyasının itməsi. Emosional sahədə yaranan münaqişələrin həlli psixoprofilaktikanın yönəldilməli olduğu ən mühüm sahələrdəndir. Çünki emosional münaqişələr öz ardınca digər sahələrə də yol açır. Emosional münaqişələrin əsas və ümumi əlamətləri bunlardır:

- Psixoemosional gərginlik;
- Əksmənalı təəssüratların əhəmiyyətli dərəcədə artması;
- Öz vəziyyətinin çıxılmaz olduğunu düşünmək.

Rol münaqişələri. Rol münaqişələri fəaliyyət subyekti olan bütün insanlar üçün xasdır. Qərb sosial psixologiyasında C.Mid və C.Kulinin bu sahədəki araşdırmaları maraqlı doğurur. Onların nöqtəyi-nəzərinə görə, insanın özü haqqındakı sosial müəyyənliyi qrupda başqa insanlarla qarşılıqlı təsir sistemi vasitəsilə əldə edilir. Qrupun gücü onun bütün iştirakçılarının gücünə bərabər deyil. Qrupun müxtəlif üzvləri qarşılıqlı təsirdə rol adlanan müxtəlif funksiyaları yerinə yetirirlər.

Qrup prosesində razılıq ona göstərilmiş rol daxilində davranış qaydalarını gözləmələrə uyğun yerinə yetirməsi ilə təmin olunur. Hər bir rol öz məzmununa malikdir: fəaliyyət şablonları, bilik, bacarıq və qabiliyyətlər, başqalarının işlərinə reaksiya və s. Şəxsiyyət öz hərəkətlərinin məntiqini sosial gözləmə və normalar baxımından əlaqələndirə bilər. Burada da şəxsiyyətdaxili konfliktlərin mənbəyi gizləndiyindən şəxsiyyətin müxtəlif rol mövqeləri ilə ziddiyyətin əmələ gəlməsi nəticəsində aşağıdakı sahələr üzrə rol konfliktlərinə gətirib çıxara bilər:

- Adəti sosial rolların yerinə yetirilməsində çətinliklər;
- Bir neçə rolun eyni vaxtda reallaşdırılmasının mümkün olmaması;
- Zaman hissənin zəifləməsi, vaxt çatışmazlığı;
- Sosial rollarla bağlı qiymətləndirmələrin dəyişməsi;
- Rollararası əlaqənin itməsi;
- Öz işini yüksək səviyyədə yerinə yetirmək tələbatının zəifləməsi.

Dezadaptasiya münaqişələri. Bu halda normal adaptasiyanın mexanizmi pozulur, psixoloji stress güclənir. Şəxsiyyətin vəziyyətdən çıxış yolunu tapması üçün əsas şərtlər yaranmış münaqişəni, ziddiyyəti dərk etmə bacarığı ilə izah olunur. Əsas əlamətləri bunlardır:

- Subyekt və onu əhatə edən mühit arasında tarazlığın pozulması;
- Sosial və yaxud professional adaptasiya prosesinin pozulması;
- Miqrasiya səbəbindən yaranan adaptasiya çətinlikləri;
- Yeni mühitdə təhlükəsizliyə inamsızlıq;

- Əhatəsində olduğu insanlara etibarsızlıq və s..

Davranış münaqişələri. Məlumdur ki, insanın həyatda qazanmaq istədiyi hər şey onun davranışı ilə reallaşır. İnsanın həyatdakı uğurlarının başlıca səbəbi - yaxşı fikir, yaxşı əməl hesab olunur. Uğursuzluğun səbəbi düşünülməmiş qərar, affektiv iradəyə əsaslanan məsuliyyətsiz davranışdır. Cəmiyyətin maraqlarına yönəlmiş fəal, məhsuldar, məqsədyönlü və qurucu davranış yüksək qiymətləndirilir. Burada “qurucu davranış” dedikdə - öz normaları baxımından uğur qazanmaq, müvafiq situasiyalarda əxlaq normalarına hörmətlə yanaşaraq hərəkət etmək, yaşayıb yaratmaq başa düşülür. Əksinə, yalnız şəxsi maraqların, tələbatların, zövqlərin, istəklərin ödənilməsinə yönəlmiş, yaxud cəmiyyətin maraqlarına zidd olan davranış “eqoist”, “asosial” davranış kimi qəbul olunur.

Davranış münaqişələrinin xarakterini belə səciyyələndirmək olar:

- Fəaliyyətin keyfiyyət və intensivliyinin enməsi;
- Fəaliyyətdən məmnunluğun enməsi;
- Ünsiyyətin neqativ emosional fonu.

Davranışın nizamlanması üçün bir sıra məsələlər öz həllini tapmalıdır:

- Şəxsiyyətin daxili aləminin aktualizasiyası;
- Tələbat və motivlərin mürəkkəb və inkişaf etmiş ierarxiyası;
- Hiss, emosiya, tələbat və dəyərlərin inkişafı;
- Mürəkkəb, assosiativ, inkişaf etmiş koqnitiv quruluş formalaşdırmaq;
- Fərdin özünütəhlili, refleksiya bacarığı.

Əxlaqi-mənəvi münaqişələr. Mədəniyyətlər inkişaf etdikcə insan əxlaqı da dəyişir. Bu onunla izah edilir ki, dünyada əhali artımı, demoqrafiya, miqrasiya artdıqca, texnologiya inkişaf etdikcə insanlar arasındakı rəqabət güclənir, özünütəsdiq tələbatının ödənilməsi çətinləşir. Nəticədə qarşılıqlı münasibətlərdəki ziddiyyətlər dərinləşir. Bütün bunlar insanların dözümlülük səviyyəsini aşağı salır, depressiv reaksiyalar, stress simptomları dərinləşir, nevrozların, aqressiv davranışın əhatə dairəsi genişlənir.

Mənəvi azadlığı məhdudlaşdıran amillərin birincisi bir insanın digər insan (insanlar) üzərindəki zorakılığı, onun iradəsinə və istəyinə zidd hərəkətlər törətməsidir. Təbiidir ki bəzi insanlar öz təbiətinə, yəni şəxsiyyət tipinə görə zorakılığa meyilli olurlar. Onun xislətindəki özünümüdafiə instinkti bu halların təsiri ilə fəallaşır, qanunlarla, normalarla idarə edilməsi mümkün olmayan, yaxud etmək istəmədiyi problemləri zorakı yolla həll etməyə çalışır. Bu zaman insan başqaları üçün təhlükəyə çevrilir. Belə insanların fəaliyyəti başqalarının azadlığının məhdudlaşdırılmasına yönəldikdə münaqişə yaranır. Bütün bunlar insan mənəviyyatından izsiz ötürmüşür. Bunlar nəzərə alınaraq hazırda əxlaqi münaqişələr daha çox başqalarına qarşı zorakılıq meyillərinin artması baxımından öyrənilir. Mənəvi-əxlaqi münaqişələr zamanı aşağıdakı hallar yaranır:

- İstək və borc hissənin zəifləməsi, bəzən itməsi;
- Əxlaqi prinsiplərin dəyişməsi;
- Şəxsi bağlılığın zəifləməsi.

Natamamlıq kompleksi və qeyri-adekvat özünüqiymətləndirmə münaqişələri.

Natamamlıq hissi şəxsiyyətdaxili münaqişələr yaradan daxili səbəblərdən biri hesab olunur. Bu hiss insanın həm fiziki, mənəvi, həm də sosial problemlərindən yararlanaraq inkişaf edir. Natamamlıq hissi yaşayan insanlar qarşısına məqsəd qoyur, lakin qoyduqları məqsədə çatmaq üçün kifayət qədər fəallıq göstərmirlər. Bu vəziyyətdə bir sıra sahələrdə dəyişmələr gedir:

- Adəti şeylərdən həzzalmanın zəifləməsi;
- İstək və gerçəklik arasında ziddiyyətlərin yaranması;
- Özünüqiymətləndirmənin aşağı göstəriciləri;
- Bütövlük hissini zəifləməsi;
- Öz istəyini reallaşdırmağın mümkünsüzlüyü hissini güclənməsi.

Qeyri-adekvat özünüqiymətləndirmə konfliktini şəxsiyyətin iddiası və öz imkanlarının qiymətləndirməsi arasındakı fərqə görə meydana gəlir. Bunun nəticəsində emosional həyəcan, gərginlik və utancaqlıq baş qaldırır. Bu halda şəxsiyyətdə aşağıdakı vəziyyət yaranır:

- Başqalarının uğurlarına həsəd hissi;
- Özünün uğur qazana biləcəyinə inamsızlıq;
- Özünüqiymətləndirmənin aşağı həddi;
- İradə zəifliyi;
- Təşəbbüskarlığın enməsi;
- Paxıllıq, qisasçılıq, kin, hiddət hissini yaranması;
- İnsanların, şəraitin və qismətin ona qarşı olduğunu düşünmək.

Nevrotik münaqişələr. Nevrotik konfliktlər şəxsiyyətdaxili konfliktlərin uzun müddət saxlanması nəticəsində baş verir. Belə ki, xarici aləmin mürəkkəbliyi insanın əlverişli davranışı üçün problemlər yaratdıqda əxlaqi aləmdə ziddiyyətlər yaranır. Buna paralel olaraq, daxili aləmin gərginliyi artır, subyektin insanlarla münasibətləri kəsilir və ünsiyyət pozulur. Vəziyyətdən çıxmaq üçün şüurun fəallaşması nəticəsində insanın mənəviyyatla ziddiyyət təşkil edən hərəkətlərə yol verməsi mümkündür. Bu halda vəziyyətdən çıxış yolu olaraq fəaliyyət motivlərinin, davranışın daxili aləmlə razılığı ilə ziddiyyətin aradan qaldırılması göstərilir. İnsan şüurlu qaydada motivləri seçməli, onları nizamlamalı, kompromis həll yolu tapmalı, bir sözlə, mürəkkəbliyi aradan qaldırmalıdır. Konfliktli situasiyadan çıxmaq, onu həll etmək mümkün olmadığı zaman böhran vəziyyətinin dərinləşməsi, nevroitik halların artması qaçılmazdır.

Psixologiyada işlənmiş konfliktoloji konsepsiyalarda şəxsiyyətdaxili konfliktlərin müxtəlif tipləri fərqləndirilir. Onlardan bir neçəsi cədvəl 3.1-də verilmişdir:

1.	Mənəviyyat və əxlaq, arzulanan və mövcud olan, mənəvi ideal və gerçəklik arasındakı konfliktlər	İ. Kant
2.	Bioloji və biososial xarakter daşıyan istəklər, bioloji tələbatlar və sosial normalar arasındakı konfliktlər	Z. Freyd
3.	Şəxsiyyətə təsir göstərən eyni səviyyəli güc arasındakı seçimin vacibliyi ilə şərtlənmiş konfliktlər	K. Levin
4.	“Mən-konsepsiyası” ilə “ideal Mən” arasındakı konflikt	K. Rocers
5.	Özünüaktuallaşdırmaya cəhd və real nəticə arasındakı konflikt	Maslou
6.	Həyatın mənasına cəhd və ekzistensial boşluq arasındakı konflikt	V.Frankl
7.	Şəxsiyyətin daxili quruluş elementləri ilə motivləri arasındakı konflikt	A. Leontyev

Cədvəl 3.1. Münaqişə konsepsiyaları

Hər bir insan yalnız sosial mühitlə deyil, öz daxili aləmi ilə münaqişəli situasiyalar yaşayır. Bundan qorxmaq lazım deyil. Çərçivədən çıxmayan daxili münaqişəli situasiya psixi cəhətdən normal olan hər bir insan üçün tamamilə təbiidir. Hər bir insan öz daxilində özünəməxsus münaqişə generatoruna malikdir. Şəxsiyyət, onun quruluşu münaqişənin yönəldiyi əsas sahədir. Başqa sözlə - şəxsiyyət daim öz daxilində münaqişələri yaradır və yenidən hasil edir. Bu, inkişaf qanunauyğunluqları əsasında baş verən birinci qrup münaqişələr hesab olunur. Normal insanın bütün həyatı boyu daxili münaqişələri yaranır və həll edilir.

İkinci qrup münaqişələr ontogenezin böhran mərhələlərinə təsadüf edilənlərdir. Z.Freyd, E.Erikson, Q.Olport, L.S.Viqotski, S.L.Rubinşteyn, D.B.Elkonin və b. bu mərhələləri 1, 3, 7, 12, 17, 21, 40, 50, 60 və s. yaşla əlaqələndirirlər. Əsas xüsusiyyətlər kimi iki başlıca amil vurğulanır:

- İnsanın ətraf mühitlə, şeylər aləmi ilə qarşılıqlı münasibətinin dəyişməsi ilə;
- İnsanın insanlarla qarşılıqlı münasibətinin dəyişməsi ilə.

Z.Freyd belə böhran mərhələlərində inkişafın pozulması ilə bağlı özünün konsepsiyasını da yaratmışdır. Bu konsepsiyaya görə, inkişafda baş verən pozuntular həm daxili, həm də xarici səbəblərdən yaranmaqla belə dəyişmələrin baş verməsi qaçılmazdır. Belə pozuntular daha çox intensiv inkişafın gedişində baş verir. İnkişaf və yeniləşmədə instinktiv atılan hər bir addımın nəinki yalnız yeni uğurlar, eləcə də yeni problemlər yaratması da mümkündür.

Üçüncü amil hər bir fərdin həyatında baş verən situativ hadisələr ola bilər.

- Ətraf aləm tərəfindən insan bədənində əlaqəsiz neqativ təsirlər - əks istiqamətli hava cərəyanı, soyuq, isti, çirkli su, keyfiyyətsiz qida və digər ekoloji təhlükələr;
- Hədsiz yüklənmə, məsələn, çox yemək, həddən çox ağırlıq qaldırmaq, siqaretçəkmə,

yaxud çox alkoqol qəbuletmə, cinsi təcavüzə məruz qalma, qəzalar, məişət travmaları: əzinti, sınıqlar, yanma və s.;

- Başqa insanlardan yoluxan viruslu infeksiya xəstəlikləri; qrip, angina, vərəm və s.;
- Orqanizmin hansısa funksiyasının məhdudlaşdırılması nəticəsində həmin orqanın normal işini pozan psixoloji təsirlər, eləcə də insanın yaradıcı fəaliyyətinin sıxışdırılması.

Münaqişələrin yaranmasının situativ şərtlərini aşağıdakı kimi qruplaşdırmaq olar:

- Xarici təsirlər: əvvəlkilərin təmin olunması nəticəsində yeni motivlərin yaranması səbəbindən təbiətlə, sosial mühitlə mübarizə, cəmiyyət tərəfindən insan üçün vacib motivlərin məhdudlaşdırılması;
- Daxili təsirlər: şəxsiyyətin “Mən”ləri arasındakı ziddiyyət, vəziyyətin subyektiv həllinin mümkünsüzlüyünün dərk.

Göründüyü kimi, psixoloji konsultasiyaya müraciət etmiş kliyent bu münaqişələrin hər hansı biri ilə üz-üzə qala bilər. Ona görə də konsultant onun sürətləndirici hadisədən əvvəl hansı emosional vəziyyətlər keçirdiyini, hansı problemlə situasiyalarla üzləşdiyini aydınlaşdırmalıdır.

“Sürətləndirici hadisə”. Psixoloji konsultasiyada “sürətləndirici hadisə” anlayışı geniş işlədilir. Bu anlayış kliyenti konsultasiyaya sövq edən son hadisə hesab edilir. Kliyent özünün əvvəlki həyatında baş verənləri o qədər də təhlil etmədən gərginlik yaradan son hadisə və hadisələrdən bəhs edir. Ancaq psixozanaliz göstərir ki, bu hadisə keçmiş emosional vəziyyətlərin bir növ “alovlandırılması”, “qızıqandırılması”, “qıcıqlandırılması” və ya “oyadılması” funksiyasını yerinə yetirib. Ona görə də psixoloji konsultasiya zamanı kliyentin keçmiş həyatının analizinə də yetərincə diqqət ayrılmalıdır.

“Simptomlar”. Psixoloji konsultasiya və terapiyada “simptomlar” anlayışı ilə də mütəmadi olaraq rastlaşırıq. Hazırda bu anlayış psixokorreksiyada sosial məzmun almaqdadır. Simptomları – münasibətlər problemini həll etmək üçün təsirli cəhdlər kimi başa düşmək olar (Luborski, 2003). Kliyenti dinləyərkən, təqdim olunan problemlərin simptomlarının şəxsiyyətlərarası kontekstinə diqqət yetirmək lazımdır. Bu məzmun həm simptomlar, həm də zehni yüklənmə yaradan daxili və xarici şərtlərdən ibarətdir. Daxili şərtlər mərkəzi münaqişələrdəki münasibətlərin dəyişməsinə, xarici davranışı, eləcə də kliyentin mərkəzi münaqişələrdəki münasibətləri prizmasından qəbul etdiyi digər insanların davranışlarını əhatə edir. Luborskinin sözlərinə görə, problemi həll etmək cəhdi kimi simptomla yanaşma və kliyentlə söhbətdə belə bir yoldan istifadə etmək onun üçün çox faydalıdır.

3.3.2. Qiymətləndirilən situasiyaların izlənilməsi

Psixoloji konsultasiyanın qiymətləndirilməsi onun nəticələri əsasında həyata keçirilir. Təcrübə göstərir ki, kliyentin müraciət etdiyi ərəfədə ona neqativ təsir edən hansısa sürətləndirici hadisə və ya bir neçə belə hadisənin birləşməsi baş versə də, əslində, onun

şəxsi emosional reaksiyaları çox vaxt keçmişi ilə bağlı olur. Həmin reaksiyaların nədən yarandığını araşdırmaq, psixanaliz texnikaları ilə təhlil etmək konsultantın ilkin vəzifəsidir. Bundan sonra kliyentin vəziyyətinə uyğun hazırlanmış konsultasiya proqramının məzmunu görüşlərin istiqamətini təyin edir. Ona görə də ilkin konsultasiya çərçivəsində sınaq araşdırması ilə nəticələnmə biləcək belə bir tədqiqat üçün ilk addım həyata keçirilir, kliyentin keçmiş həyat tərzi aydınlaşdırılaraq hazırki vəziyyətlə əlaqəsi öyrənilir.

Psixoloji konsultasiyada işlədilən "sürətləndirici hadisə"nin mənasını dərk etmək kliyentin çətinliklərinin və motivasiyalarının mahiyyətini anlamaq üçün açaqdır. Bununla da kliyent psixokonsultasiyaya cəlb edilməsinin daha ciddi səbəblərini anlayaraq özü könüllü şəkildə konsultanta kömək edir. Başqa sözlə, sürətləndirici hadisənin məhsuldar şəkildə öyrənilməsi kliyentdən məlumatın digər hissəsini aldıqdan sonra vaxtaşırı qayda biləcəyi ilkin konsultasiyanın başlanğıc nöqtəsi ola bilər.

Psixoloqla əlaqə qurmaq əksər hallarda uğursuz olmur. Bunun üçün konsultant baş verəcək və emosional baxımdan müəyyən qədər yüklənmiş, "sürətləndirici" adlandırdığımız hadisənin mövcudluğu fərziyyəsini sınaqmalıdır. Kliyentlə müzakirə etdiyi məsələləri o problemlər siyahısı kimi təqdim edir. Məsələn, konsultasiya prosesində davranış hansı hərəkət simptomlarından əvvəl izlənməlidir, hislər, əhval-ruhiyyə hansı duyğu simptomlarından əvvəl yaranır, onların təzahürlərindən sonra meydana çıxır kimi suallara cavab axtarılır. O kliyentə belə bir sual verə bilər: "Hazırda yardım istəməyinizə səbəb nədir?".

Konsultant əvvəlcə prosesi qoyduğu fərziyyəni sınaqmağa başlaya biləcəyi istiqamətə yönəldir. Eyni zamanda, kliyentin bu suala cavab verə bilməsi həmişə tez bir zamanda baş vermir. Buna görə də əvvəlcə kliyentin bu anda kömək istəməsinə səbəbin nə olması sualına cavab verməyə çalışmalı, baş vermiş hadisələr barədə öz fikirlərini onunla bölüşməlidir. Hər ikisi qoyulan fərziyyəyə cavabı birlikdə axtarırlar. Kliyentin üzləşdiyi problemlə hadisə, bir qayda olaraq, onun özünün inkişaf mərhələsi və ya həyat tərzi, şəraiti ilə əlaqələndirilir. Budman və Qurman bu üç sahəni qısamüddətli konsultasiyanın integrativ modelində birləşdirirlər:

1. Şəxsiyyətlərarası;
2. İnkişaf;
3. Ekzistensial.

Birinci model problemin təzahürüdür. O, özünü ilk növbədə kliyentin başqa insanlarla münasibətlərində göstərir. Artıq kiminsə köməyinə ehtiyacı olduğunu anlayır.

İkinci model inkişafda yaranan ləngimələri ifadə edir. Kliyent nələrsə düzgün getmədiyini şüurlu olaraq hiss edir, narahat olur, bunun qarşısını almağın yollarını axtarır.

Üçüncü model kliyentin hazırki emosional vəziyyətini əks etdirir. Kliyent artıq həyəcan və narahatlıqlar içərisində vəziyyətdən çıxmaq üçün qəti qərara gələrək psixoloji konsultasiya üçün müraciət etmişdir.

İlk görüş

Konsultasiyaya gələn insanların əksəriyyəti öhdəsindən gələ bilmədikləri emosional sıxıntılar yaşayır, narahatlığını azaltmaq üçün peşəkar kömək istəyirlər. Buna görə kliyent tərəfindən ağırlı hislərin sərbəst təzahürü, onların tanınması və konsultant tərəfindən qəbul edilməsi konsultativ qarşılıqlı əlaqənin vacib komponentləridir. Emosional təcrübələrə birbaşa müraciət, onların burada ifadə olunmasına dəstək ilkin konsultasiyalar zamanı çox faydalı müdaxilələrdir. "Görünür, siz hələ ala biləcəyiniz köməyin nə qədər əhəmiyyətli olduğunu öyrənməyə o qədər də vaxt ayıra bilmirsiniz" və ya "Bu qərar sizin üçün çətin göründü, ancaq zamanla nə qədər doğru bir addım atdığınıza əmin olacaqsınız." Bu cür ifadələr kliyentə deyilir ki, əksər insanlardan fərqli olaraq öz hisləri barədə açıq, sərbəst, narahatçılıq keçirmədən, etibar edərək danışa bilsin. Kliyentlə hələ ilk görüşdə o, elmi təcrübəyə yaxınlaşır, lakin məhsuldar ilkin konsultasiyanın əsasını konsultasiya psixoloqlarından və psixoterapevtlərdən digərinə ötürərək onları tətbiq etməkdə uzun illərin təcrübəsi lazımdır (Route, 2002).

Bir qayda olaraq, şəxsiyyətlərarası, ekzistensial və inkişaf kontekstindəki əsas problemin müəyyənləşdirilməsi və öyrənilməsi ilkin konsultasiya vaxtının əhəmiyyətli hissəsini alır. Buna görə də əksər hallarda yekun konsultasiya zamanı problemin inkişaf tarixi haqqında məlumatın ətraflı toplanması üçün vaxt qalmır. Bundan əlavə, bəzi ilkin araşdırmalar zamanı keçmiş təcrübələr haqqında sistemli və əsaslı bir sual qoyulur. Bu, problemin emosional məzmununu, hazırki vəziyyətlə əlaqəsini ayırd etməyə imkan verir. Viderman (Viederman, 2002) hesab edir ki, "keçmiş yalnız intellektual bir tarix kimi deyil, keçmiş kimi mövcuddur. Buna görə kliyent belə bir təklifə müsbət cavab verdikdə, konsultasiyadan əvvəl keçirilən müsahibələr zamanı onun həyat tarixi barədə məlumat toplamaq daha məqsədəuyğundur. Bununla birgə, keçmişin bəzi cəhətlərinin öyrənilməsi, habelə fərdi xüsusiyyətlər və əhəmiyyətli münasibətləri onunla ilk görüşdə nəzərdən keçirmək daha faydalı ola bilər.

Kliyenti fərdi olaraq tanımaq üçün bu addımı atmaq olar: "İndi kömək istəməyinizin səbəblərini öyrəndiyim üçün bir insan olaraq sizin haqqınızda daha çox bilmək istərdim. Özünüz haqqında mənə məlumat verə bilərsinizmi? (Kernberg, 2000). Kliyentnin problemlə üzləşmə səviyyəsini qiymətləndirmək üçün hazırladığı qurulmuş müsahibədə şəxsiyyət xüsusiyyətləri və şəxsiyyətlərarası münasibətləri araşdırmağa başlamaq üçün oxşar iki sual təklif edir.

Konsultant: "İndi bir insan olaraq sizin haqqınızda daha çox bilmək istərdim. Özünüzü necə gördüyünüz, necə deyərlər, başqalarının sizi necə tanıdıqları, qısa müddət ərzində mənə sizin haqqınızda dəqiq bir fikir əldə etməyimə kömək edən hər şey haqqında danışın".

Konsultant: "Zəhmət olmasa həyatınızda çox şeyi ifadə edən insanlar haqqında bizə məlumat verin. Onlar haqqında bir şey söyləməyə çalışın ki, bizim ixtiyarımızda olan qısa müddət ərzində onları dəqiq təsvir edirəm" (Kernberg, 2000)

Kliyentin bu suallara cavab vermə qabiliyyəti və konsultantın sorğu-sual müdaxilələri bizə onun şəxsiyyət pozğunluğunun səviyyəsini (nevrotik, sərhəd və ya psixotik) qiymətləndirməyə imkan verir (Kernberg, 2000; Mac-Williams, 1998).

Öz problemlərini və çatışmazlıqlarını bir mütəxəssisə açıqlamaq kliyenti utanc və zəiflik hissində apara bilər. Buna görə kliyentə yalnız onun problemləri ilə deyil, həm də onun həyatının müsbət cəhətləri və şəxsiyyətinin güclü tərəfləri ilə maraqlandığınızı göstərmək çox faydalı ola bilər. "Özünüz haqqında nəyi sevdiyinizi söyləyin", "Həyatda ən çox zövq verən nədir?" Və ya: "Ən vacib nailiyyətiniz barədə mənə məlumat verin" - bunu etmək üçün bir neçə yol var. Bundan əlavə, kliyentin əldə etdiyi nailiyyətləri dərk etməsi ilə, onun inancları və dəyərləri, eləcə də həyatının uğurlu, xoşbəxt bir dövrü haqqında məlumat əldə edə bilərsiniz.

İlk konsultasiya

İlk seansda kliyent və konsultant arasında hələ tanışlıq gedir. Daha doğrusu, konsultant kliyentin psixoloji problemi ilə tanış olmağa, konsultasiya işini haradan başlayacağını müəyyənləşdirməyə çalışır. İlk seansda kliyentdə dolaşq fikirlər və hərəkətlər ola bilər, çünki bəzən insanlar, əslində özündə nələrin baş verdiyini, hansı hislərin onu narahat etdiyini dəqiq anlaya bilmirlər. Ona görə də ilk görüşdə kliyent tərəfindən, hislərin yanlış əks olunması, dolaşq fikirlərdən yaranan daxili qarşıdurma baş verir. Bu zaman şərhətmə kimi metodlardan istifadə edərək ona özünüifadə üçün yardım göstərilir.

Belə hallarda konsultantın sınaq müdaxilələrinə kliyentin verdiyi cavab reaksiyaları təklif edilən bu yardımdan istifadə etmək istəyinin dərəcəsini göstərir. Bu o deməkdir ki, konsultant ona nəyi təklif edə biləcəyini, ilk seansda onun probleminə nə qədər yaxınlaşmağın mümkünlüyünü müəyyənləşdirməlidir. Bu, həm də konsultanta kliyentin bəzi xüsusiyyətlərini öyrənməyə imkan verir. Serman və Fredmanın qeyd etdiyi kimi, "hər bir konkret texnikanı eyni vaxtda psixodiagnostik test hesab etmək olar" (Sherman, Fredman, 1997).

Kliyentin sınaq müdaxilələrinə nə dərəcədə cavab verməsi onun açıqlığını, öz hisləri ilə əlaqə qurmaq istəyini, öz problemlərini başa düşmək üçün marağını göstərir. Kliyentin yaşadığı hislərin, emosional halların aydınlaşdırılması və təsviri konsultanta olan etimadı artırır:

- "Sizi çox yaxşı başa düşürəm!";
- "Yəqin bunu eşidəndə çox məyus oldunuz!";
- "Baş verənlər Sizi kədərləndirir!";
- "Sizi əsəbləşdirən hadisələr haqqında danışa bilərsinizmi?";
- "Bunları danışanda hansı hisləri yaşayırsınız?".

Beləcə, konsultant kliyentin dərinliklərdə yaranan emosional təzahürlərinə diqqət yetirərək öz hislərini ifadə etmək üçün ən uyğun sözlərlə onu etirafa sövq edir. Məsələn Viderman ilkin konsultasiya zamanı keçmiş seçici şəkildə nəzərdən keçirməyi təklif edir. Kliyentdən keçmiş konsultantla kliyent arasındakı söhbətin mərkəzində baş verənlərlə bağlı xatırlatmalara istinad etməsini xahiş edir. O, yazır: "Müsaibə irəlilədikcə, keçmiş araşdırır və kliyentlərin təsvir etdikləri davranış nümunələrinə diqqət edirəm. Kliyent bu nümunələri aydınlaşdırdıqda və adlandırdıqda, həyatın erkən dövrünə qayıtmalarını xahiş edirəm. Bu

nümunələrin şüurda nə yaratdığı barədə açıq-aşkar düşünün” (Viederman, 2002).

Konsultant: “Həyatınızda bu cür reaksiya görmüsünüzmü? Heç eyni vəziyyətdə olmusunuzmu? Bəlkə indiki kimi eyni intensivliyə sahib deyilsiniz. Bəlkə keçmişinizdən bir şeyləri xatırlayıb fikrinizə gələnləri söyləyəsiz?”

Konsultant: “Keçmişdə qəzəbinizi içərinizdə saxlamaq lazım olduğunu anladığınız vaxtlar olubmu? Belə hallarda Sizə çətindirmi?” Yaxud, A.Adlerin terapiyasına (Mosak, 1989) uyğun olaraq (fərdiyyət psixologiyası) kliyentdən ilk uşaqlıq xatirələrini danışmağı xahiş etmək olar.

Konsultant: “Ən erkən uşaqlıqdan xatırladığın ilk hadisə nədir?”

Kliyənt 1: “Mənim Yadımdadır ki, qardaşlarım məni atamın yük maşınına minməyə məcbur etmişdilər. Sürücülər məni ələ salmaq istəyirdilər və mənə gülürdülər. Kabinəyə mindim. Bir az maşını əl əyləcindən çıxardım. O, aşağı yuvarlandı. Atam çox əsəbiləşdi.

Kliyənt 2: “Evimizin zirzəmisində bir boruya necə zərər verdiyimi xatırlayıram. Atamın alətləri ilə oynadım və su borusunu çəkiclə vurdum. Axmağa başladı və zirzəmini su basdı” (Sommers-Flanagan, 2006).

Erkən xatirələr vacib məlumatlardır. Yaddaşda dinc və ya döyüşkən bir mənzərənin olması, iştirakçıların kimliyi və etdikləri - bunların hamısı kliyentin daxili dünyası haqqında vacib məlumatlardır. Tez-tez təqdim olunan erkən yaddaş, hər hansı bir duyğusuz, statik, mənasız, hətta "axmaq" görünən emosiya belə kliyent haqqında məlumat verir. Çox vaxt kliyentin söylədiyi xatirələr onun hazırkı həyatı üçün vacib olur. Bu xatirələr kliyentin indiki zamanda həll etməyə çalışdığı əsas mövzuları və problemləri göstərir. Bu fikir kliyentin həyatında əhəmiyyətli olanlarla münasibətləri qiymətləndirmək üçün istifadə edilə bilər. Ona görə də kliyentlərdən başqa insanlarla əlaqəli olan ilk yaddaş haqqında soruşmaq faydalıdır.

Ricard Lozarus. Problemin təhlili üçün orijinal metodlardan biri kimi multimodal terapiyanın yaradıcısı Arnold R. Lazarus təklif etmişdir (cədvəl 3.2). O, 2001-ci ildə müxtəlif ölçüləri, xüsusən müəyyən bir simptomun və ya problemin əvvəlki şərtlərini, nəticələrini müəyyən edərkən nəzərə alınması vacib olan 7 təcrübə metodunu müəyyən etmişdir. Ricard Lazarusun modallıq anlayışı müxtəlif problemlərlə işləmək üçün fərqli konsultasiyadan, çoxsaylı üsullardan istifadə edənlər üçün xüsusi əhəmiyyət kəsb edir. Konsultasiya metodlarını tətbiq edənlərdən ötrü Ricard Lazarusun istifadə etdiyi təcrübə üsulları faydalı ola bilər, çünki bu təcrübədə problemlə məsələlərin fenomenoloji xüsusiyyətlərinə ayrıca diqqət yetirilir. Lazarus nümunə olaraq 33 yaşındakı kliyentin depressiya şikayəti ilə bağlı prosesi nümunə gətirir. O, aşağıdakı modallıq üzrə əsas problemləri kifayət qədər ümumiləşdirdiyini etiraf edir (Cədvəl 3.2):

Modallıq	Problem
Davranış	Uzaqlaşma, qaçma, inersiyalılıq
Affekt	Depressiya, günahkarlıq, özünügünahlandırma
Duyğu və qavrayış	Əzginlik, astagəllik, gücsüzlük
Təsəvvür	Ölüm obrazları, ailənin ondan imtina mənzərələri
Dərketmə	Keçmişdəki uğursuzluqlar, fərdi əhəmiyyətsizlik haqqında öz iddialarına dair məlumat
Şəxsiyyətlərarası münasibətlər	Passivlik, qısqanclıq, özünütəsdiq üçün qabiliyyətsizlik

Cədvəl 3.2. Kliyətlə müzakirə olunan hər bir modallıqdakı xüsusi problemlərin siyahısı

Kyök (2002) insan münasibətlərinin mənası haqqında daha dəqiq və dərin məlumat verir. İnsanları psixoloqun kabinetinə gətirən bütün çətinliklər və bədbəxtliklərin ortaq bir nöqtəsi var – sevgisizlikdən yaranan məyusluq. Tapılan və itirilmiş sevgi, axtardığı sevgi və ya ümumiyyətlə tapmaq mümkün olmayan sevgi. Klinik oyanıqlığın mənbəyi kimi sevgidə məyusluq gündəlik həyatda adi bir hadisədir, lakin klinik praktikada o qədər tez-tez nəzərə alınmır. Səriştəsiz mütəxəssis kliyenti konsultasiya edərkən digərindən diqqət və qayğı axtaran bir insanın həyatını pozur. Beləliklə, ümumiləşdirmə belədir: ilkin görüşdə konsultant ilkin bağlayıcı ipə xüsusi diqqət yetirməlidir. Əgər ilk görüşlərdə bu hala toxunularsa, kliyent konsultantın həyatında ən vacib şeyi başa düşəcəyinə əmin olaraq rahatlaşır.

Növbəti konsultasiya(lar)

Otto Fridman Kernberg təklif edir ki, həyat şərtlərini, kliyentin öz hərəkətləri ilə bağlı qavrayış və izahlarını öyrənmək üçün psixoterapiyanın aydınlaşdırma, qarşıdurma və şərh kimi dinamik texniki vasitələrindən istifadə edə bilərsiniz. Bu müdaxilələri o, aşağıdakı kimi müəyyənləşdirir:

- **Aydınlaşdırma** - təqdim etdiyi məlumatda qeyri-müəyyən, çatışmayan, sirli, ziddiyyətli və ya natamam olan hər şeyin kliyətlə birlikdə araşdırılmasıdır. Aydınlaşdırma kliyentin söylədiyi hər şeyin şübhə altına alınmayan, ancaq bunun nədən qaynaqlandığını və problemini nə dərəcədə başa düşdüyünü və ya nə qədər qarışıq olduğunu qiymətləndirmək üçün müzakirə edilən ilk elmi addımdır.
- **Qarşıdurma** - kliyətlə bir-birinə zidd və ya uyğun olmadığı görünən məlumat ortaya qoyur. Əvvəla, kliyent hərəkətlərində tamamilə dərk etmədiyi və ya təbii hesab etmədiyi, lakin terapevtin qeyri-adekvat, digər məlumatları zidd və ya çəşdirici bir şey kimi qəbul etməsi ilə ifadə olunur. Qarşıdurma səliqə və səbr tələb edir ki, bu kliyentin psixikasına təcavüzkar hücum və onunla münasibətləri qütbləşdirən hərəkət deyil.

- **Şərhetmə** - qarşıdurmadan fərqli olaraq, burada və indi şüurlu və şüuraltı material kimi ehtimal olunan və ya mümkün şüursuz fəaliyyət və ya motivasiya ilə bağlayır. Başqa sözlə, şərhetmə gizli fəallaşdırılmış narahatlıq və qarşıdurmalarından bəhs edir. Qarşıdurma müşahidə edilə bilənləri müqayisə edir və yenidən təşkil edir. Şərhetmə bu materiala səbəb olanların dərinliyini, hipotetik ölçülməsini nəzərdə tutur. Beləliklə, konsultant kliyentin aktual davranışını onun təzahürləri arxasında duran əsas çətinlikləri görməyə imkan verən dərin narahatlıqları, səbəbləri və münaqişələri ilə əlaqələndirir (Kernberg, 2000).

Bir sözlə, aydınlaşdırma kliyentin müəyyən bir material barədə məlumatlılığının sərhədlərini öyrənmək üçün sadə bir idrak vasitəsidir. Qarşıdurma materialının potensial ziddiyyətli və uyğun olmayan tərəflərini kliyentin ağına gətirməyə çalışır. Şərhetmə ziddiyyətli materiala müəyyən məntiq yaradan şüursuz motivlər və müdafiələri aydınlaşdıraraq bu münaqişəni həll etməyə çalışır.

3.3.3. Psixoloji konsultasiyaların müsbət nəticələri üçün vizuallaşdırmadan istifadə

Dünya təcrübəsindən də məlumdur ki, psixoloji konsultasiyaların müsbət nəticələri yalnız konsultasiya prosesinin gedişi ilə müəyyən olunmur. Bu prosesdə konsultant kliyentin üzləşdiyi problemləri əhatəli şəkildə həll etməyə çalışır. Bəzən yalnız konsultasiya proqramı tətbiq edərək həmin problemləri həll etməkdə çətinliklər meydana çıxır. O zaman hər bir problemin həllinə özünəməxsus yanaşma zərurəti ilə üzləşməli oluruq. Bu sahədəki rəngarəngliliyi, fərqlilikləri nəzərə alaraq hazırda psixoloji konsultasiya prosesinə paralel olaraq aparılan işləri təqdim edirik.

NLP seanslarından istifadə. Neyro-lingvistik proqramlaşdırma (NLP) öz-özünə baş vermir. O, şeylərin və təcrübənin insanın həyatına gətirilməsi üçün səmərəli vasitədir. Əgər vizuallaşdırma təcrübəsi aydın və emosional deyilsə, işləməyəcək, istək olaraq qalacaq. Kliyent istədiklərini kifayət qədər emosiya, sevinc, ümid yaşayaraq təsəvvür etməlidir. Təsviri aydın yadda saxlamalıdır, sanki bu həqiqətən də var. Bu halda insan düşüncələrini əldə edə bilər.

Yaradıcı NLP ideya və məqsədlərin başlanğıcıdır. Bu toxumlar yavaş-yavaş yuxarıya qalxacaq. İnsan ideyalarını qorumalı, təəssüratlarında qalmağa çalışmalıdır. Ona materiallaşmaq imkanı verməlidir, gücünə və imkanlarına inanmalıdır. Yaradıcı vizuallaşdırmanın sirri də insana olduqca çox şey verə bilməsidir. N.Hill bildirirdi: "Fikirləş və varlan!".

D.Mak-Kinnonun yaradıcı insan üçün ən vacib hesab etdiyi şəxsiyyət keyfiyyəti cəsarətdir: "Yaradıcı insanın dahi əlaməti, onun daxili mahiyyətinin başlıca xassəsi cəsarətdir. Şəxsiyyətin cəsarəti, ağılın cəsarəti, ruhun cəsarəti, psixoloji və mənəvi cəsarət. Bunlar kreativ şəxsiyyətin daxili təməli, bünövrəsidir":

- Ümumi tərəfindən qəbul olunmuşlara şübhə ilə yanaşmaq;
- Heç kəsin düşünmədiyi kimi düşünmək;
- Daxildən və xaricdən qavramaya hazır olmaq;

- Məntiqə deyil, intuisiyaya əsaslanmaq;
- Mümkün olmayanı ifadə etmək və onu reallaşdırmaq;
- Lazım gəlsə kollektivçilikdən kənar olmaq, ona qarşı durmaq;
- Özü kimi olmaq.

Amper yazır ki, onun kəşflərindən hansısa birinin nəşri liseydə müəllim yeri əldə etmək üçün yaxşı vasitədir. Ancaq onu kəşf etməyə belə hislər gətirməyib. Elmə məhəbbətdən məhrum olmuş adam uğur əldə edə bilməz. Çünki, o, düzgün seçim etmək iqtidarında olmur.

A.Yeryomkin yaradıcılıq “vergisinin” xarakterini şüursuzluq, artmaqda olan, iradə və ağılla idarə edilməyən, eləcə də şüurun vəziyyətinin dəyişməsi kimi izah edir: “Yaradıcılıq insanın şəxsi dünyasına “pəncərə” açan, ali qüvvələrlə birləşdirən ruhi potensialın cəmidir”. Bu fikir yaradıcı insanların bir qismində yaradıcılıq vergisinin hansı səbəbə görə hələ uşaqlıqda, bəzilərinə yaşlı olarkən üzə çıxmasının səbəblərini aydınlaşdırır.

Yaradıcı vizualizasiyanın necə təsir göstərdiyini başa düşmək üçün bir-biri ilə bağlı olan bir neçə prinsipləri nəzərdən keçirmək əhəmiyyətlidir. Məsələn burasındadır ki, həmişə müsbət fikirlərə köklənmək də olmaz. Belə fikirlər üzündən insan ruhunda, sanki durğunluq yaranır. Yaxşılığa doğru yüksək səviyyədə dəyişmələr baş vermir. İnsan beyninin daim yeni informasiya almaq tələbatı olduğundan fikirlərdə də daim yenilənmə və inkişaf tələbatı olur. Bunun üçün insan həyatla qarşılıqlı münasibətlərini dəyişməkdən ötrü yeni şeylər öyrənməyə can atır.

Bütün bunlar vizualizasiyaya öz-özünə axıb gedən, öz-özünə baş verən proses kimi deyil, yaradıcı proses kimi baxmağın vacib olduğunu göstərir. Digər tərəfdən, yaradıcı vizualizasiyanın tətbiqi əhəmiyyətli dərəcədə dərin bir proses olmalı, onun gedişində üzə çıxan, inkişafa, uğurlara mane olan, həyatın dolğun olmasına imkan verməyən, qorxu yaradan amillərə üstün gəlməyə qadir olmalıdır. Müsbət nəticələr əldə etmək üçün maneələri görmək, onları yaradıcı vizualizasiyadan kənarlaşdırmaq lazım gəlir.

Başlanğıcda yaradıcı vizualizasiyanı müəyyən vaxtda, müəyyən məqsədlər üçün tətbiq etmək olar. Sonralar bu adətə çevriləcək. Yaradıcı vizualizasiyanın son məqsədi bu olmalıdır - həyatın hər bir anını gözəlləşdirmək, daha böyük şeylərlə doldurmaq.

Məsələn, yay gəlib. Kliyent istirahət yerlərindən birində dincəlmək istəyir, ancaq vəsaiti yoxdur. O, əvvəlcə bir neçə gün dincəlmək üçün lazım olan vəsaiti hesablamalıdır. Bunun üçün nə etmək lazımdır? Variantlara baxaq:

1. İnternetə baş vurmaq, turizm şirkətlərinin saytlarındakı qiymətlərlə tanış olmaq;
2. Həmin şirkətlərin özündə olmaq, “tet-a-tet” söhbət etmək, lazım olan informasiyanı toplamaq.

Bunları düşünərək təsəlli tapmaq olar. Əslində, deyilənləri etmək o qədər də xərc tələb etmir. Onları müzakirə etmək, əgər mümkün deyilsə, daha sadə variantlar axtarmaq olar. Kliyentə bunu təklif edə bilərsiniz: “Kənd turizmi”nə üz tutun. Hətta xərclərinizi hansısa yaxın dostunuzla, tanışınızla də bölüşə bilərsiniz. Bu daha maraqlı və ucuzdur, özü də təsəvvür etdiyinizdən qat-qat ucuz. Özünüzü rahat hiss edin. Məqsədinizi təsəvvür etməyə

başlayın. Təklif etdiklərimizdən hansı fikir sizin “cibinizə” uyğundursa, həmin hərəkət üzərində düşünün. Onu hissələrə bölün. Turizm şirkətləri ilə əlaqə qurmaq sizə çətin gəlirsə, bunu ailə üzvləri, dostunuzla, rəfiqənizlə müzakirə edin”.

Bu prosesdə iş kliyentin relaksiyasına görə davam etdirilir. Əgər bunlardan ruhlanırsa, deməli o artıq enerji mənbəyinə bağlanıb. Həqiqətən arzuladıqlarını yaratmaq üçün fəaliyyətə başlayacaq. İdeyalar axtaracaq. Daha sonra arzusunu dəqiq, yığcam təsvir edəcək. Bunun ardınca arzusunun detalları ilə reallaşdırmağın planını quracaq. Həyata keçirmək üçün hərəkətə başlayacaq.

3.3.4. NLP məşqləri

“Həyatın xırdalıkları” - “fildən çibin düzəltmək!”

Kliyentin həyatına pis təsir göstərən neqativ situasiyanı, təəssüf hissi yaradan hadisəni götürək. Məsələn, o, səliqəli bir görkəmdə, özündən, geyimindən razı halda toya gedir. Qürurla toy məclisinə daxil olur. Onun üçün təklif edilən yerə doğru yaxınlaşarkən, gözlənilmədən ayağı sürüşür və yerə dəyir. Hamı ona baxır. Kimi gülür, kimi yazıqlanır. O, ayağa qalxıb məclisi tərk edir, lakin içərisində utanç, heysiyyətə tapdanmış kimi neqativ hislər baş qaldırır. Yaranmış neqativ hislərə üstün gəlmək üçün o, iki cür hərəkət edə bilər.

Birincisi, xəyalında hadisənin baş verdiyi məkanı canlandırır. Özünü yenidən həmin vəziyyətdə təsvir edir: “Yıxılmağa bir qədər qalmış addımlarda daha diqqətli olur. Beləcə, getdiyi yolu uğurla addımlayaraq təklif edilən yerdə oturur”.

İkincisi, geri döner. İradəsini toparlayıb yenidən zala daxil olur. Əvvəl xəyalında etdiyini indi realıqda edir. Toyda özünü şən və qayğısız aparır, oynayır, gülür, zarafatlaşır. Bu halda baş vermiş hadisənin təsiri getdikcə zəifləyəcək. Onun yerini toy məclisi ilə bağlı şən xatirələr dolduracaq. Başına gələn bu hadisəyə utancla deyil, əyləncə və zarafat kimi yanaşacaq.

Göründüyü kimi, əslində, bunlar hər gün milyonlarla insanların üzləşdikləri oxşar problemlə situasiyalardır. Bəzilərinə psixoloq lazım gəlmir. Onlar özləri düşükləri situasiyadan uğurla, çətinlik çəkmədən çıxmağı bacarırlar. Bəziləri isə çibini fil edərək stress yaşayırlar. Bu halda NLP proqramı ilə məşğul olan mütəxəssislər insanlara böyütdükləri bu xırda situasiyaları kiçiltməyi, nəzərdən itirməyi, xatirədən silməyi, yaddaşdan pozmağı təklif edirlər. NLP-nin sirri bundadır. Bir sözlə, hadisələr insanın beynində film kimi cərəyan edərək bir şəkildən digər şəklə düşür. Beləliklə, kliyentin vəzifəsi toy zalına girişi dəqiq və aydın təsvir etmək, yıxılmaqdan yaranan neqativ hisləri aydın canlandırmaqdır. Sonra isə özünü rəqs edən vəziyyətdə tam mənası ilə təsvir edir. Əvvəlki hadisə tədricən öz təsirini azaldır. “Bu hamının başına gələ bilər, görürsünüz ki, toyda özünü necə lazımdırsa idarə etməyi bacarıram” fikri onun yerini tutur. Hətta yıxıldıqdan sonra keçirdiyi həyəcana görə özünü qınayır.

Başqa bir hadisə. Kliyent təsvir edir ki, çayın kənarında oturub ayağını suya salaraq yaxın dostu ilə söhbət edir. Bu zaman qolundan sevgilisinin (və ya xanımının, ərinin) bağışladığı qol saatını açıb qurdaşdır. Saat əlindən sürüşüb suya düşür. Əvvəlcə təşvişlə suyun onu necə apardığını, sonra isə dərinliyə enərək qərç olduğunu izləyir. Sanki geri

qaytarırmış kimi, bunun reallıqda baş vermədiyini düşünür. Bir qədər keçdikdə isə hadisə onda təəssüf və kədər oyadır. Bəs bu situasiyadan necə çıxmalı?

Kliyəntə təklif edirsiniz ki, saatın ardınca çaya bərk bir şey, məsələn, ağac parçası atsın. Atdığı ağacın ardınca baxaraq çayda necə uzaqlaşmasını izləyir. Xeyli müddət, gözdən itənə qədər ağacı beləcə müşahidə edir. Bu müşahidə prosesi saatın suda axıb getdiyini ya qismən, ya da əsasən unutturacaq. Sonda yorulub izləməni dayandıracaq.

Bu proses psixoloqlar tərəfindən düşünülmüşdür: insan təbiətində itirilmiş əşyanı arxada buraxarkən onda marağın itməsi xassəsi var. Əşya cizgiləri ilə birgə uzaqlaşdıqca gözdən itdikdə insan və əşya arasındakı məsafə əhəmiyyətli dərəcədə azalır, əşyaya olan maraq isə artıq zəifləyir, sönür.

Məsələn, maşında gedərkən oxşar hadisə baş verir. Maraqlı mənzərə ilə qarşılaşdıqda, hətta geriyə qanrılarlaq ona tamaşa edirik. Artıq boynumuz yorulur, o gözdən itir, yerini başqa bir mənzərə tutur. Bütün bu yorucu müşahidələrdən qurtulmaq üçün onu sakit şəraitdə yaratdığımız daha maraqlı əyləncələrlə əvəzləməli oluruq. Məsələn, yol üçün götürdüyümüz kitabı vərəqləyirik, telefonu qurdalayırıq, çərəz yeyirik və s.

Nəhayət ki, bu prosesdə nələrin baş verdiyi aydın olur. Təklif etdiyimiz NLP proqramının mahiyyəti də bundadır. İnsanı narahat edən situasiyada baş qaldırmış neqativ həyəcanlardan azad olmaq üçün onu mikroskopik ölçüyə qədər azaltmaq lazımdır. Bunu insan özü bacarmırsa, mütəxəssislərə etibar etməlidir.

“Hafizə izlərinin silinməsi”- “Ağ ləkə”

NLP ustalarının təklif etdikləri daha bir texnika “hafizə izlərinin silinməsi” və ya “ağ ləkə” adlanır. Bu texnikanın əsas prinsipi bizim üçün qarmaqarışlıq, anlaşılmaz olan hadisələri aydınlaşdırmaqdır. Bunun hansı prinsiplə baş verdiyini aydınlaşdırmaq üçün oxşar hadisələr seçməliyik. Məsələn, “Mən burada sudan çıxmış balıq kimi çabalayıram. Kimsə, nəyə bir şey versin, o isə heç nə vermir. Kimsə bir qadını balıqla hədələyərək ona gündə 3 dəfə 5 dəqiqə ərzində bu işi göyməyi təklif edir. Yoxsa, onu evdən getməyə məcbur edirlər”.

Göründüyü kimi, bu aydın olmayan, qarışıq fikirlər insanda nəyə necə etmək lazım gəldiyi barədə təsəvvür yaratmır, çünki təklif edilənlər real hərəkətlərə uyğun gəlmir. Bu prinsiplə insanlara təklif olunan fikirləri sahmana salmaq, real həyatla uyğunlaşdırmaq lazım gəlir.

NLP burada “hafizə izlərinin silinməsi” və ya “ağ ləkə” texnikası ilə işləyir. Əgər korreksiya işi apardığınız kliyəntin belə anlaşılmazlıqları yox edən mənzərələr haqqında xatirələri varsa, həmin obrazı daha aydın işıqlandırana qədər hafizəsində canlandırın. Nəyə isə unutmaq istəyirsə, həmin mənzərəni aydın görə bilməyə qədər oradakı təsvirləri xəyalında solğun rənglərlə xatırlasın. Bu təcrübə ona kömək edəcək.

Məsələn, “Bir kişi göldə balıq tutur. Tilovu atıb əvvəl tutduğu balıqların pulcuqlarını təmizləyir. Yanındakı qadın ona kömək edir. Kişi zarafatla qadına deyir: “Yaxşı ki, kömək edirsən, yoxsa sənə balıq verməyəcəkdim. Özüm tək yeyəcəkdim”. Qadın isə onun zarafatına - zarafatla cavab verir: “Mən də səndən küsüb atam evinə gedəcəkdim”. Kliyəntə yaşından, cinsindən, üzləşdiyi problemin xarakterindən asılı olaraq xəyalında digər bir mənzərə

canlandırmaq da təklif edilə bilər.

Başqa “əks NLP” texnikası da vardır. Əgər hadisənin bir hissəsi unudulursa, onu necə baş veribsə eləcə bərpa etmək vacibdirsə, əksinə düşünmək lazımdır. Bu, hadisələri daha canlı təsəvvür etməkdir. Məsələn, baş verənlər təsəvvürdə tünd rənglərlə canlandırılır. Bu halda bəzən gözlənilmədən şüuraltıdan hadisənin fraqmentləri yada düşür. Mənzərənin məzmununa, hansısa unudulmuş hissənin yada salınmasına giriş imkanı yaranır.

“50 il sonra” və ya “20 il bundan əvvəl”

İnsanların çətinlik çəkdiyi məsələlərdən biri də onlarda narahatlıq yaradan problemlə situasiyalardır. Bəzən adi bir hadisə gərginlik yaradır, təşviş və stressə səbəb olur. Buna imtahan, iş görüşməsi və digər bu kimi halları göstərmək olar. O zaman NLP-də çıxış yolu kimi hadisələrə gələcəkdən baxmaq tövsiyə olunur.

Narahatlığın intensivliyini azaltmaq üçün 50 il bundan sonra baş verə biləcək yeri xəyalına gətirir. “Faciyə” belə uzaq gələcəkdən yönələn nəzərlər, bir qayda olaraq, narahat edən və xoşagəlməzlik yaradanın mahiyyətini azaldır.

“Xoşbəxtlər diyarı”

Xoşbəxt həyat üçün çox az şey lazımdır. Bunların hamısı təfəkkür obrazlarından, münasibətlərdən asılıdır. Seans iştirakçıları xoşbəxtlik haqqındakı təsəvvürlərə, onların təhlilinə, hansının daha mühüm olması fikrinə mərkəzləşir. Seanslar bu fikrə gəlməyə əsas verir ki, hər hansı xoşbəxtlik heç də bütöv, bölünməz, vahid bir şey deyil. İnsan həyatının bütün sahələrində, eyni zamanda və eyni məkanda xoşbəxtliyin əldə edilməsi çətin, yaxud mümkünsüzdür. Eyni zamanda, hansısa xoşbəxtliyi əldə etmək üçün nəyi isə fəda etmək lazım gəlir. Eləcə də, kliyent mühüm həyat məqsədləri barədə düşünə bilər. Bu məqsədlərə çatarkən arzuladığı hansı xoşbəxtliyi əldə edəcəyi də ona aydın olmalıdır.

Təlimat: Kliyentə daha çox arzuladığı xoşbəxtliyi tapmaq üçün tapşırıq verilir. Təsəvvür edir ki, meşənin içərisi ilə, dar bir cığırla gedir. Onu əhatə edən meşəni təsəvvür etməyə çalışır. Ətrafa baxır. Meşənin kölgəli, yoxsa işıqlı olduğunu, nə eşitdiyini, qoxu hiss edib-etmədiyini, başqa hansı hislər keçirdiyini anlatmağa çalışır.

Gözlənilmədən getdiyi cıdır dönür. Onu açıq bir talaya gətirib çıxarır. Talada bir neçə istiqamətə gedən yollar var. O, yolların haraya apara biləcəyini xəyalında canlandırmalıdır. Bu zaman özü üçün ən vacibi xoşbəxtliyə aparan yolu ayırd etməkdir. “Xoşbəxtliyə gedən yol”un qurtaracağında onu nələrlə gözləyə bilər? Orada nələrin olması kliyent üçün maraqlıdır? Yola başlayır. Nəhayət, yol bitir. Bura kliyentin həsrətində olduğu, çatmaq istədiyi xoşbəxtlik diyarıdır.

İndi təsəvvür edir ki, orada hər şey ürəyincədir. Hər şeyi detallarına qədər “görməyə” çalışır. Gördüklərini dəqiq yadda saxlamalıdır. Çünki səfər bitdikdən, “xoşbəxtlər diyarı”ndan geri qayıtdıqdan sonra hər şeyi aydın təsvir etməlidir. Bunun üçün ona kifayət qədər vaxt verilir (bu vaxt 10 dəqiqəlik sükut ola bilər). Sonra tədricən geri qayıdır. Özündə rahatlıq, yüngüllük, xoşbəxtlik hiss edib-etmədiyini soruşursuz. Onu xəyaldan real həyata qovuşdurursuz.

Gözlərinizi açır. Düşünür, fikirlərini aydınlaşdırmaq üçün bir qədər vaxt verirsiniz.

“Gördüklərini” qarşısındakı vərəqdə yazır. Fasilədən sonra onu dinləyirsiniz.

“Mələk”

Hər kəs özünü dərk etməyə başladığı andan həm də özünü mühakimə edir: yaxşıdır-pisdir, sevilir-sevilmir, qəbul olunur-olunmur. Ətraf aləmin ona göstərdiyi münasibətlər fonunda insanın özünün-özünə münasibəti formalaşır. Bəzən mühit kimlərəsə qarşı ədalətsiz olur. Onu anlamır, düzgün başa düşmür. Nəticədə mühitlə fərd arasında qeyri-adekvat qarşılıqlı münasibət yaranır. Bu zaman fərdin özünüqiymətləndirməsi aşağı düşür. Onun təsiri ilə psixikanın digər sahələrində də böhranlı vəziyyət yaranır. Belə hallarda vəziyyətdən çıxmaq üçün ən qısa və səmərəli yol - “dünyaya yenidən gəlməkdir”.

Kliyentə təlimat verilir: o, təsəvvür edir ki, hələ ana bətnindədir: çarəsiz, günahsız, mələk kimi tər-təmiz varlıqdır. Artıq elə bir an gəlib çatıb ki, onu qoruyan bu məkandan çıxaraq dünyaya “getməlidir”. Artıq dünyada olmaq, yaşamaq təcrübəsi var. İndi ona qazandıqlarından hansılarsansa imtina etmək şansı yaranıb. Nə etmək lazımdır?

Əvvəlcə imtina etmək istədiyini xüsusiyyətlərini aydınlaşdırır, sahmanlayır. Sonra onları qovucuqlar formasında bir-bir boşluğa üfürür. Qovucuqlar əriyib itənə qədər müşahidə edir. Əgər yorulursa, təcrübəni növbəti görüşdə davam etdirmək olar. Həmin xüsusiyyətlərdən “azad olana” qədər işi beləcə davam edir. Sonda o özünü mələk kimi müqəddəs, təmiz, pak hiss edəcək. Həyata, insanlara, özünə münasibəti dəyişəcək, yenilənəcək.

“Mənim əkizim”

Bizdən həyat hadisələri ilə bağlı yaranmış problemləli situasiyalardan çıxmaq üçün seçim etmək, qərar vermək hansısa addımı atmaq, necəsə hərəkət etmək tələb olunur. Eyni zamanda, çoxlu irili-xırdalı məsələləri yoluna qoymaq, nəsə geyinmək, almaq, hazırlamaq, getmək, vaxt ayırmaq, istirahət etmək, görüşmək lazım gəlir. Hər gün, hər saat biz bu məsələlərlə üzləşirik. Hər biri ilə bağlı çoxsaylı suallar ortaya çıxır. Onların həll yolları istiqamətində tapşırıqları yerinə yetirməli, axtarışlar aparmalı oluruq. Bütün bunları uğurla həll etmək üçün kliyent özünə “Mənim əkizim” adlı proqram hazırlayır. Elə təsəvvür edir ki, bütün bunları o özü deyil, əkizi icra etməlidir. Onu vizuallaşdırır. Lazım olan keyfiyyətləri, xüsusiyyətləri özündə birləşdirən “Mən-Obraz” yaradır. Sonra onu işə salır. Bütün hərəkətlərini nəzarətə götürür. Nəyi necə etməli olduğunu mərhələ-mərhələ ona izah edir. Sanki bir robotu idarə edirmiş kimi daim hərəkətlərini nizamlayır. Bu onun həyatını xeyli asanlaşdıracaq.

“Harmoniya”

Bir çoxları vizualizasiyaya ciddi metod kimi yanaşırlar. Bəziləri isə tərəddüd edirlər. Səbəbi aydındır. Vizuallaşdırmaya meyilli insanlar düşünürlər ki, çox böyük zəhmət çəkirlər, nəyi isə arzulayırlar. Deməli, kainat onun istədiyini gətirib ayaqları altına atmalıdır. Əksinə də baş verə bilər. Vizuallaşdırdıqda boş ümidlərə qapılan, real hərəkət etməyən insanın düşdüyü vəziyyət vizuallaşdırmadan əvvəlkindən daha pis olacaq. Bir sözlə, fikirləri ideal gələcəyə mərkəzləşdirərək nəinki uğur əldə edə, əksinə onu azalda, mümkünsüz etmək olar. Bu o zaman baş verir ki, insan istədiklərini yalnız düşünür, arzulayır, vizuallaşdırır, həyata

keçməsi üçün real addım atmır.

Həyat stili – xəyaldan gerçəyə doğru

“Su”

Suyun enerji yükünə malik olması hələ qədimlərdən məlumdur. İnsan orqanizminin 80%-i sudan ibarətdir. Zərərli su bütün bədəni informasiyalaşdıraraq müxtəlif psixosomatik problemlər yaradır. Bu təsirdən yalnız sağlamlığı qorunması üçün deyil, özünəminliyin artırılması, uğur əldə etmək və digər pozitiv məqsədlər üçün də istifadə etmək olar. Bu məqsədlə kliyent aşağıdakıları edir:

1. Stəkana təmiz (bulaq suyu, yaxud qaynanmış su) tökülür. Onu əlinə götürür, yaxud rahat bir yerdə durub stəkana qarşısına qoyur, gözlərini yumur.
2. Xoş günlər, var-dövlət, karyera, sevdiyi insanlarla görüş, yaxşı iş yeri haqqında düşünməyə başlayır. CV göndərdiyi hansısa tanınmış şirkət onu işə dəvət edir. İndiki iş yerinə yüksək vəzifə təklif olunur. Ən çox sevdiyi dostu (rəfiqəsi) özü ilə birgə çoxdan planlaşdırdığı, lakin həyata keçirə bilmədiyi turist səfəri üçün güzəştli bilet, yaxud sevdiyi firmanın markalı paltarını hədiyyə alıb. Düşüncələr pozitiv və reallığa yaxın olmalıdır. Bir sözlə, hazırda real görünməyən, lakin reallaşması mümkün olanlar haqqında hər şeyi arzulamaq olar. Şüar budur: “arzulamaq pis deyil, pis olan - arzulamamaqdır”.

“Daxili saat”

Psixologiya insanın yaradıcı gününün yalnız intellektlə deyil, onun “daxili vaxtı” ilə də bağlı olduğu sübut etmişdir. Bu sahədə aparılan tədqiqatlarda maraqlı nəticələr əldə edilmişdir. Bunun üçün müxtəlif təhsil səviyyəsində olan qruplar seçilir: alim-pedaqoqlar, tələbələr, zəif oxuyan orta məktəb şagirdləri, oliqofrenlər. Nəticələrə görə, intellektin dəqiqlik kəmiyyəti alim-pedaqoqlarda daha yüksək olmuşdur. Bu kəmiyyət tələbələr, şagirdlər və oliqofrenlər siyahısı ilə aşağıya doğru azalır.

Hər bir qrup üzrə alimlər, tələbələr, şagirdlər və oliqofrenlər arasında intellekt temperament tipinə görə digərlərindən fərqlənir. İntellektin yüksək göstərici üzrə digər fərqli nəticə sınıflanların daxili aləminin emosional vəziyyəti ilə bağlı idi. Müxtəlif şəraitdə ən yüksək öyrənmə, ətraf aləmin qanuna uyğunluqlarını dərk etmə qabiliyyəti daxili aləminin “yaxşı” vaxtına (“keyfinin yaxşı çağına”) təsadüf edən fərdlərdə daha yüksək olmuşdur.

Buradan, alimlərin yaradıcılığının əsasında duran intellektin beyinin integrativ işinin məhsulu olması aydınlaşır. Bu, xüsusi psixogenetik qanunlarla müəyyən olunur. Ona görə də beyinə “subyektiv zamanı ölçən unikal saat mexanizmi kimi” baxmaq lazım gəlir. Yəni, insan təbiətində baş verənləri “yaxşı”dan “pis”ə qədər müxtəlif saat mexanizmləri ilə qarşılamaq mümkündür. Sanki intellektual anlamının açarı onun təmiz mexaniki xarakter daşması ilə bağlıdır. Bu, “saat mexanizmi” prinsipinə əsaslanır. Məhz bu kimi tədqiqatlar sözün, informasiyanın insan beyni tərəfindən qəbul edilməsinin bir çox sirlərini açmağa imkan verir. Hansı tərəfdən anlaşılmasından asılı olmayaraq, dəyişməyən bir şey var: insan yaradıcılığı sözlə oyanır, sözlə dayanır. Söz özündə nəhəng yaradıcı enerji yükü daşdığı

kimi, həm də ona adekvat olan dağıdıcı enerji də daşıyır.

“Yeni imic”

Hafizə obrazlarının canlandırılmasında məqsəd hər hansı xoş duyğu, yaxud yerinə yetirilən işlə bağlı yaşanan məmnunluq hissi ola bilər. Məsələn, kliyent özünə yay mövsümü ilə bağlı zövqlü, tanınmış markadan paltar almaq istəyir. İstəklər buna yönəlir. Əvvəlcə məşqlər paltarın konkret olaraq hansı modeldə, rəngdə və hansı naxışda olacağına yönəlir. Zövqə görə həmin paltar haqqında aydın təsəvvür yarandıqdan sonra onun qiyməti üzərində düşünür. İstəklə qiymət arasında ziddiyyət əvvəlcədən də var. Bu onun üçün ən çətin tapşırıq kimi görünə bilər, çünki ikisindən birindən imtina etməlidir. Ya istədiyi, zövqünə uyğun, baha qiymətli paltar və onu əldə etmək üçün yaşayacağı sıxıntı, ya da zövqünə uyğun, lakin ucuz qiymətli paltar və onu əldə etdikdən sonra yaşayacağı təəssüf hissi. İndi isə sıxıntı və təəssüf hisləri üzərində düşünmək lazımdır. Həmin hislərin hər ikisini yaşamağa çalışır. Hissləri yaşadığı anlarda nələrin baş verəcəyini təsəvvüründə canlandırır. Bu hislərin hansını yaşamaq ona daha çətin görünürsə, onun əksinə qərar verir. Təbii ki, zövqlü və markalı paltar almağı qərarlaşdırır. İndi isə pulu necə əldə edəcəyini düşünür: borc almaq, kredit götürmək, lotereya oynamaq, iş yerindən bir neçə ayın maaşını əvvəlcədən almaq, yoxsa əlavə gəlir mənbəyi haqqında düşünmək. Sonuncu daha səmərəli fikirdir. Elə isə, keçirik ikinci mərhələyə - yeni gəlir mənbəyi axtarmağa. Beləliklə ideyaların yeni axını başlayır. Yorulduqda fasilə verə bilərik. Əksinə, heç nə alınmırsa, kliyent arzularından əl çəkməməlidir. Yeni bir zaman gözləmək lazımdır. O kasıblıq hissindən azad olmayınca, kasıb olaraq qalacaq. Fikirlərində varlandıqda, özümüz də varlı hiss edəcək. Bu, boş yerə deyilmiş söz deyil. Dərin həqiqətdir. Yüzlərlə nüfuzedici sözlər var ki, insanın fikirlərini kökündən dəyişə bilər. Biz burada illüziyalardan deyil, reallıqlardan bəhs edirik. Təcrübəli praktiklər bu həqiqəti sübut edə bilərlər. Düşüncələrə görə bizə gülən adamlara əhəmiyyət verməməliyik. Ürəyimizin dərinliyində necə olmaq, kim olmaq, nəyi əldə etmək istədiyini aydınlaşdırmalı, onun üzərində dayanmalıyıq. Hər gün mərkəzləşərək, sakitcə, tam əminliklə özümüzə indi düşündüklərinizi tələq etməliyik. Arzumuz bir gün bizi təəccübləndirəcək. Özümüzü arzuladığımız kimi təsəvvür edək. Hər şeydən imtina edərək yalnız istədiklərimizə mərkəzləşək. Bunu şübhə etmədən yadda saxlayaq. Hər gün bir neçə dəfə təkrarlayaq: “Mən beləyəm!”.

Son görüş

İlkin konsultasiya aparmaq təcrübəsi olmayan şəxsə elə gələ bilər ki, hansısa kliyentlə əlaqə qurulduqdan və o, öz həyatı, mövcud problemləri barədə ətraflı danışıqdan sonra əksər hallarda artıq vəzifə yerinə yetirilir. Söhbətin sona çatdırılması o qədər də çətin məsələ deyil. Təcrübəli mütəxəssis isə bilir ki, əslində yekun - psixoloji xidmətin ən çətin hissəsi olan konsultasiyanın sonudur. Təəssüf ki, söhbətin tələsik yekunlaşdırılmış sonluğu ümumi konsultasiyada şübhə yarada bilər və ən çox rast gəlinən səhvlərdən biridir. Konsultasiyanın müvəffəqiyyətlə başa çatması, yaxud uğursuzluq birbaşa müsahibənin başlanğıc və orta mərhələləri, onların nə qədər məhsuldar olması, ya da söhbət zamanı səhvlərin baş verməsi, qüsurların olması konsultasiyanın başa çatma mərhələsində aşkar olunur. Beləliklə, çox zaman konsultasiyanın qiymətləndirilməsi səlahiyyətinə aid edilən bu

prosesə diqqət yetirmək vacibdir.

Problemin təhlilinin sonunda əsas faktları və mümkün kəşfləri ümumiləşdirmək mühüm məna daşıyır. Ümumiləşdirmə kliyentin dediklərini ümumiləşdirərək, konsultantın nəzərdən qaçırdığı hansısa vacib bir məsələni aydınlaşdırmaq, düzəltmək və əlavə etmək imkanı verir. Beləliklə, konsultant, olduğu kimi, düşüncələrinə əmin olaraq öz mülahizələrini kliyentə açır. Bundan əlavə, əsas problemin öyrənilməsinin nəticələrini ümumiləşdirərək onunla birgə əldə edilmiş nəticəni - genişlənmiş, dərinləşdirilmiş və bununla da kliyentin islah olunmuş probleminin həll edildiyini təsdiqləməyi təklif edir.

Konsultasiyanın praktik təcrübəsi ilə yanaşı, son görüşə kliyentin fərdi xüsusiyyətləri də təsir göstərir. D.Sommers-Flanagan və R.Sommers-Flanagan (2006) qeyd edirlər ki, əgər kliyentə sərtlik və tələsiklik xasdırsa, bu da onun vidalaşma üslubunda özünü göstərir. Əgər konsultasiyanın müsbət, inandırıcı nəticələri varsa, buna baxmayaraq kliyent prosesi başa çatdırmağa tələsirsə, soruşulanlar barədə məlumat vermək istəmirsə, yaxud özünə inamlı deyilsə və ya hər şeyi düzgün etdiyinə şübhə edirsə, son görüşü təxirə sala, təsadüfləri bəhanə gətirərək başqa bir vaxta keçirə bilər. Onun hansı qərar verməsində asılı olmayaraq konsultant əsəbləşə, görüşü tam olaraq bitirmək üçün güc metodlarından istifadə edə bilməz.

Konsultasiyanın sonu:

- Söhbətin məzmununun ümumiləşdirilməsi;
- Kömək istəməyin səbəblərini başa düşüldüyünün bildirilməsi;
- Məlumat və ya peşəkar konsultasiyanın verilməsi;
- Dəyişməyə real ümidinin ifadə edilməsi;
- Kliyentə sual vermək imkanının verilməsi;
- Baş verənlər barədə kliyentdən soruşulması;
- Növbəti addımın müzakirə edilməsi;
- Ev tapşırığının verilməsi.

Bir çox mütəxəssislər konsultasiyanın nəticəsini belə vurğulayırlar:

1. Söhbətin məzmunu qısa və yekunlaşdırma dəqiq olmalıdır;
2. Verilən izah kliyentin konsultasiya zamanı keçdiyi, onun üzləşdiyi əsas problemin həllinə yönələn prosesin mahiyyətini başa düşməsinə təmin etməlidir;
3. Kliyent özü öz vəziyyətini qiymətləndirərək hiss etdiyi dəyişmələri etiraf etməlidir.

Məsələn, Gözəl və Şüşə (2003) aşağıdakı variantları təklif edirlər.

1. Birinci yol deyilənləri, müzakirə edilənləri ümumiləşdirməkdir;
2. İkinci yol bəzi nəticələri sistemli şəkildə təqdim etməkdir: "Anladıq ki, həyat yoldaşınızın dəyişməyini gözləməməlisiniz, hislərinizi başa düşməli və nə edəcəyinizə qərar verməlisiniz. Başqa bir yol, əvvəllər qaldırılmış məsələlərdən birinə qayıtmaqdır: arvadınızın dərdini başa düşənə qədər onun üzləşdiyi kədərini öhdəsindən gəlməyin nə qədər çətin olduğunu danışdıq". Bu cür son sözlərdən sonra əlavə etmək olar: "Növbəti dəfə biz bundan başlayacağıq" və ya "Növbəti dəfə

bu barədə danışarıq".

Başqa sözlə, konsultasiyanın son mərhələsində konsultant əsas məqamlara, kliyentin paylaşdığı ən vacib məlumatlara diqqət yetirməlidir:

1. Son xülasədə görüşdə əhatə olunan vacib mövzulara dair ümumi məlumat vermək;
2. Söhbət zamanı müəyyən edilmiş əlaqələri və nəticələri qeyd etmək;
3. Kliyentin hislərini ümumiləşdirmək.

Konsultant: "Bugünkü söhbətimiz qızınızla münasibətlərinizdən getdi. Onunla olan ziddiyyətlərinizin əsasən ona daim öyrətdiyiniz kimi görünməsi ilə əlaqəli olduğundan danışdıq. Onun üçün narahatlığınızı bildirmək və konsultasiyaya kömək etmək istədiniz. Söhbətimiz zamanı belə bir qənaətə gəldik ki, hislərinizi başqa cür ifadə edə bilsəniz, narahatlıq və hislərinizi ona söyləyərsəniz, onunla münasibətləriniz yəqin ki, yaxşılığa doğru dəyişəcək" (Aleshina, 2000).

Yuxarıda göstərilən nümunə kliyentin birdəfəlik konsultasiya tələbi olduqda ümumiləşdirmənin necə olacağını göstərir. Aydın görünür ki, burada kliyentin köməyə ehtiyacı olduqda ümumiləşdirici söz kliyentin hazırki həyatındakı münasibətlərini və ya davranışlarını düzəltməyə deyil, mövcud problemlər üzərində işləmək motivasiyasına yönəldilir. Problemin son açıqlamasında konsultant əsas problemi şəxsiyyətlərarası münasibətlə əlaqələndirə bilər (kliyentin şəxsiyyətlərarası həyatında problemin yaranması ilə sürətləndirici hadisələr arasındakı əlaqə nəzərdə tutulur). Hazırki həyat vəziyyətini (mövcud streslər) və ya keçmişin şərtlərini (kliyentin mövcud təcrübələri ilə keçmişdəki münaqişə vəziyyəti arasındakı oxşarlıq) müəyyən etmək üçün, əlbəttə ki, bir görüş kifayət etmir.

Mak Villiams kliyentlərin çətinliklərinin xarakteri ilə bağlı konsultantın işlək fərziyyələri bilmək hüququna sahib olduğunu düşünür (1999). Onun fikrincə, konsultant tərəfindən kliyentin problemlərinin mənşəyi və funksiyaları ilə bağlı verdiyi ilkin rəylər sonrakı prosesin təməl daşı olur. Dinamik tərtibdə, əvvəlcədən mövcud olan anlayışa görə konsultasiyanın kliyentin problemlərini necə həll edəcəyi barədə bəzi fikirlər də olmalıdır. Konsultantın fikirləri ilə oyanan ümid hissi və məmnunluq hər iki tərəfin müəyyən müddət ərzində səmərəli əməkdaşlıq etməsi ilə yaranır.

Konsultant: "Depressiyanızda diqqəti cəlb edən şey, həyatınızda verdiyiniz itkilərə, ailənizin kədər hisləri ilə qarşılaşmağa hazır olmadığınız idi. Kədəriniz və keçirdiyiniz təəssüf, əsasən, hazırda Sizde özünü tənqid doğurur. Narahatlığa səbəb olur və buna görə qəzəblənə də bilərsiniz. Mənə elə gəlir ki, sizdə kədər və qəzəb yaradan təcrübələrə dönə bilsək, həmin təcrübələrə münasibətimizi dəyişsək, depressiyanız getdikcə azala bilər. Həm də yaşadığınız depressiyanın ailənizə xas olduğuna inanmaq üçün bir səbəb də var. Deyəsən, yaxınlarınızla əlaqələrinizi bu təcrübələr ilə qurmaq, üzləşdiklərinizin öhdəsindən gəlməyə kömək etmək cəhdləriniz baş tutmayıb. Səbəb odur ki, Siz, əslində hansı vəziyyətin depressiv hislərə səbəb olduğunu və onlara necə kömək etməli olduğunuzu əvvəlcədən düzgün müəyyən edə bilməmişsiniz. Bu sizin üçün qəbul ediləndirmi?" (McWilliams, 1999).

Problemi ortaya qoyduqdan sonra, kliyentdən soruşa bilərsiniz: "Düşündüyünüz problemi həll etmək üzərində işləmək istədiyinizi düzgünmü başa düşdüm?". Bu sual kliyentin motivasiyasını stimullaşdırır, növbəti addımın onunla əlaqələndirilməsinə razılıq hissi yaradır. Çox vaxt, belə bir addım növbəti görüşün baş tutması və ya bir neçə dəfə davam etdirilməsi ilə bağlı razılaşma olur. Bunun əsas nəticəsi bağlanmış konsultativ müqavilə olmalıdır. Konsultant kliyentə növbəti görüşün vaxtını təyin etməyi təklif etməlidir, lakin kliyent bəzi şərtlərə istinad edərək belə bir razılaşmadan yayınarsa və ya düşünmək lazım olduğunu söyləyərsə bu, onun haqqıdır.

Qreysonun sözlərinə görə, konsultasiyanın son mərhələsində, əsas mövzuların qısa bir nəticəsi və gələcək perspektivləri müzakirə etmək təklifi verilir. Bundan sonra, kliyentə "yenidən gəlməlidirmi?" sualını açıq və ya qapalı şəkildə vermək məntiqli olar. Bu məsələdə o, öz fikrini bildirməyə tələsməməlidir. Kliyent konsultantla ünsiyyətini davam etdirməyə qərar verməsi daha yaxşı olduğunu düşünürsə bu proses davam edir. Kliyentin və konsultantın fikri üst-üstə düşməzsə, kliyentlə bağlı son qərarı ən azı bir dəfə görüşükdən sonra təxirə salmağı təklif edir.

Əlbəttə ki, konsultasiya fərqli bir prosesdir. Burada hər bir mərhələnin öz tələbləri var. Məsələn, işin orta mərhələsinin sonunda kliyent öz hislərinə qapılıb ağıla başlayır və ya konsultant kliyentin təcrübəsinə müraciət edir. Bununla ağırlı bir mövzuya toxunmuş olur. Konsultasiyanın son mərhələsinin əsas məqsədi alacağı emosional cavabları asanlaşdırmaq, söhbətin sonuna qədər əsas məqsədə görə qoyulan vəzifələri başa çatdırmaqdır. Əksər hallarda ağırlı hislərin "bağlanması", yəni gizlədilməsi də mümkündür. Bəzi hallarda ağırlı hislərin onun düşüncələrinə necə güclü təsir etdiyini etiraf etdirmədən növbəti görüşləri təyin etmək kimi əlavə tədbirlərin həyata keçirilməsini tələb edir. Kliyentin öz etiraflarına, ya qismən, ya da tam hazır olması üçün konkret tövsiyələr hazırlanır.

Mak Villiams işin son mərhələsindəki vəzifələrdən biri kimi real ümid ifadə etməyin vacibliyini ayrıca vurğulayır: "Bəzən terapevtin "Mən sizə kömək edə biləcəyimi düşünürəm" kimi sözləri sürpriz və rahatlamağa səbəb olur. Əvvəlcədən başa düşdüyüm təqdirdə ilk müsahibənin sonunda bunu tez-tez deyirəm və ya nəzərdə tuturam. Bu ifadənin digər variantları "Probleminiz çox köhnə və köklüdür. Düşünürəm ki, üzərində işləməkdə bir az irəliləməyə kömək edə bilərəm, amma bu uzun müddət çəkəcək" və ya "Fobiyanıza səbəb olan başqaları ilə uzun müddətdir davam edən problemlərinizi həll etməyə kömək edə biləcəyimi düşünürəm, ancaq dərhal kömək istəməlisiniz. Əvvəlcə bu ağırlı təcrübələrdən danışmalı, nələrin nə zaman yarandığını hiss etməyinizi müəyyənləşdirməlisiniz. Eyni zamanda, kliyentə fobiya reaksiyalarının qısamüddətli müalicəsi üzrə ixtisaslaşmış başqa bir mütəxəssisə - psixoterapevtə müraciət etməyə də yönləndirə bilərsiniz" (McWilliams, 1999).

Təcrübədən məlum olduğu kimi, kliyentlər tez-tez seansların sonunda ən vacib olanı danışirlar. Buna görə belə bir sual vermək faydalıdır: "Əhəmiyyətli bir məsələni nəzərdən qaçırmışıq. Əlavə etmək istədiyiniz başqa bir şey varmı?" və ya "Bəlkə bu gün vermədiyim bir sual var, amma hansını soruşmaq lazımdır?".

Belə bir sual bəzən yeni görüşün tapşırığı ola bilər, yeni və vacib məlumatların

tapılmasına səbəb olar. Belə yanaşma konsultantın real vəziyyətlə maraqlandığını, hər şeyi bilmədiyini və həqiqətən kliyentlə işləməyə çalışdığını göstərir. Kliyent konsultanta öyrətmək şansı verməklə ona hörmət göstərir, aralarında inkişaf edən əməkdaşlığı möhkəmləndirir, qarşılıqlı hörmət hissi aşılayır.

Goldşteyn (1997) qeyd edir ki, kliyent ilk konsultasiyanın sonunda konkret suallar verməlidir. Çox zaman bu onlara təklif olunmadıqda, ümumiyyətlə saatın sonuna qədər də soruşurlar. Görüşün sonunda onlardan hansısa sualın olub-olmadığını soruşanda, ya sesiya uzadılmalı olur, ya da kliyent əsəbiləşir. Hər şeyə yenidən başlamaq istəmir (Goldstein, 1997).

Helmanın dediyinə görə kliyent konsultasiyaya gələndə aşağıdakı suallara cavab axtarır:

1. "Nə oldu?";
2. "Bu niyə baş verdi?";
3. "Niyə mənimlə?";
4. "Niyə indi?";
5. "Bununla bağlı heç bir iş görülməsə nə baş verər?";
6. "Bununla əlaqədar nə etməliyəm və bundan sonra kömək üçün kimə müraciət etməliyəm?".

Kliyent bu sualların bəzilərini konsultanta ünvanlaya bilər. Psixoloq hər hansı bir suala cavab vermək məcburiyyətində deyil, amma kliyentə nə ilə maraqlandığını soruşmaq imkanı yaradılmalıdır.

Kliyentin ilk görüş barədə təəssüratları konsultativ əlaqəni davam etdirmək qərarı üçün çox vacibdir. Birinci söhbət zamanı kliyentin özünü necə hiss etdiyinə toxunmaq onu prosesə cəlb etmək üçün atılan addımdır. Bu yolla konsultasiyanın son mərhələsində kliyentin gəldiyi gözləntilərlə konsultasiyanın həqiqi təcrübəsi arasında uyğunluq yaranır. "Bu gün sənin problemini başa düşdüyümü hiss etdinmi?", "Görüşümüz istədiyini kimi gəldirmi?" və ya "Baş verənlər sizin gözləntilərinizə nə dərəcədə uyğundur?" - sualları gizli təəssüratları, gözləntiləri, kliyentin hisslərini aşkar etməyə, mümkün xəyal qırıqlıqlarını müzakirə etməyə imkan verir. Bu cür suallar həm də kliyentin baş verənləri necə şərh etməsi, iştirak dərəcəsini qiymətləndirməyə kömək etməsi və növbəti görüşdə iştirak etmək niyyətində olması barədə siqnalların alınmasıdır. Bu cür sual vermək üçün bəzən konsultantdan cəsarət tələb olunur, çünki gözləntiləri müzakirə etmək kliyentin tam anlamadığı şeylər barədə edilən çətin söhbətlərdir. Ancaq, eyni zamanda birdəfəlik görüşdən real olmayan gözləntiləri doğrultmaq üçün bir fürsət ummaq da ədalətli deyil.

Söhbətin sonunda kliyentlər çox zaman məsləhət verməyi xahiş edirlər ("Bu vəziyyətdə nə etmək lazımdır?"). Kliyentin artan həyəcanına və həyatında nə etməli olduğunu söyləmək üçün, hətta tələb etməsinə baxmayaraq, məsləhət verməkdən çəkinmək lazımdır. Konsultantın rolunun kliyentə nə etməli olması barədə məsləhət vermək olmadığını yadda saxlamaq lazımdır. Kliyentin bu cür istəkləri daha çox araşdırma üçün bir fürsətdir ("Kliyent necə qərar verir? Niyə bu xüsusi qərar belə sərt verilib?"). Bu cür

vəziyyətlərdə kliyentin xahişinə rəğbətlə cavab vermək, qərar verməyə kömək olunacağını izah etmək vacibdir, lakin psixoloq kliyentin yerinə qərar verməyəcək. Konsultasiya prosesi kliyenti çətin qərar qəbul etməyə istiqamətləndirir, onun məsuliyyətini öz üzərinə götürməkdən imtina edir.

Söhbətin son mərhələsi həm də kliyentə müvafiq məlumat vermək və peşəkar konsultasiya etmək məqamıdır. Bir neçə ölçüsü olan, hətta konsultantın səlahiyyətlərindən kənara çıxan problemlər də var. Buna görə, psixoloji yardımdan əlavə (və ya əvəzinə) kliyent başqa bir mütəxəssisin peşəkar köməyinə ehtiyac duya bilər: həkim, psixiatr, vəkil, seksoloq və s. Yaxud, digər kömək formalarından, məsələn, anonim alkoqoliklərdən yardım istənilə bilər. Kliyenti özünün mövcud imkanları barədə məlumatlandırmaq, müəyyən mütəxəssislə əlaqə qurmaqla bağlı narahatlıqlarını və maraqlarını araşdırmaq konsultasiyanın son mərhələsinin potensial vəzifəsidir.

“Ev tapşırıqları”

İşin sonunda ev tapşırıqları da verilə bilər. Qreysonun sözlərinə görə, ev tapşırığı diqqəti gücləndirən, konstruktiv nəticəni dərhal yerinə yetirə biləcəyi barədə həvəsləndirici mesajdır. “Problemin ortaya çıxdığı həftədə niyə bu məqamları qeyd etmirdiniz? Vəziyyətə necə reaksiya verdiyinizə diqqət yetirin. Növbəti dəfə bu nümunələri birlikdə araşdırmağa biləcəyik” kimi fikirlər, demək olar ki, istənilən halda verilə bilən universal bir tapşırıq nümunəsidir (Grayson, 2002).

Ev tapşırığının başqa bir universal versiyası belə ola bilər: “Çox vaxt olur ki, söhbətdən sonra bir müddət insan söhbət haqqında düşünməyə davam edir. Yeni düşüncələr gələrsə, yeni hislər və ya təəssüratlar yaranır. Buna diqqət yetirsəniz, yaxşı olardı, bəlkə də xatırlamaq üçün nəsə bir şey yazasınız ki, növbəti dəfə bundan başlayaq”.

“Qapı ağzı suallar”

Konsultantın qarşılaşa biləcəyi son çətinlik, cavab üçün vaxt qalmadığı zaman kliyentin sual və ya və açıqlamasıdır. Bəzən kliyent, demək olar ki, konsultasiyanın sonuna qədər, rəsmi görüş başa çatanaqədər təəccüblü bir etiraf edir. Artıq qapıya yaxınlaşaraq bu barədə məlumat verməyə başlayır. Konsultant bu cür davranışa səbirli yanaşmamalıdır. Bunu kliyentlə müzakirə etməlidir. Gecikmiş etirafa cavab olaraq deməlidir: “Təəssüf ki, artıq bu barədə danışmağa vaxtımız yoxdur. Növbəti görüşdə bu barədə danışaq” (Gözəl, Glasser, 2003).

Kliyentin qapıdakı sualları və qeydləri tədqiqat tələb edən maraqlı hadisədir. Bu cür suallar, məsələn, qorxu və ya yerinə yetirilməmiş istəyi ifadə edə, həmçinin kliyentlə ayrılma forması ola bilər. Bu və ya digər şəkildə, bu vəziyyətdə yalnız qısa cavab vermək uyğun gəlir. Ona növbəti dəfə davam etmək təklifi verilir. Görüşü səmimi şəkildə, vaxtında və peşəkarlıqla başa vurulur, bununla da kliyentə məlumat verilir: “Sizə kömək etmək istəyirəm, amma mən sehbəz deyiləm və sizin üçün dünyanı dəyişə bilmirəm” (Sommers-Flanagan, Sommers-Flanagan, 2006).



Tələbələr üçün fəaliyyətlər

1. Problem situasiya haqqında referat hazırlayın.
2. Şəxsiyyətdaxili münaqişələri təsnifatlaşdırın.
3. Motivasiya münaqişələrini xüsusiyyətlərinə görə modelləşdirin.
4. Koqnitiv münaqişələri məzmun baxımından müzakirə edin.
5. Emosional münaqişələr haqqında nümunələr hazırlayın.
6. Dezadaptasiya və əxlaqi-mənəvi münaqişələri barədə rəylər hazırlayın.
7. Natamamlıq kompleksi və qeyri-adekvat özünüqiymətləndirmə münaqişələrinin nəticələri haqqında problemlə situasiyalar yaradaraq həlli yollarını göstərin.
8. "Münaqişə" anlayışını B.İ.B.Ö. üsulu ilə izah edin.
9. Qiymətləndirilən situasiyaların izlənilməsi qaydalarını konkret nümunə əsasında təsvir edin.
10. İlk görüşün gedişini rollarla göstərin.
11. İlk konsultasiyada aparılan işləri sistemləşdirin.
12. Konsultasiya təcrübələri barədə referat yazın.
13. Son görüşdə aparılan işlərin istiqamətlərini şaxələndirin.
14. "Ev tapşırıqları" üzrə nümunələr hazırlayın.
15. Qiymətləndirmə nəticələrini dəqiqləşdirmək üçün verilmiş mövzu üzrə köməkçi metodlar seçin.



Qiymətləndirmə

Aşağıdakı qiymətləndirmə meyarına əsasən qiymətləndirəcəksiniz:

“Psixoloji konsultasiya prosesində baş verənlərin mahiyyətini müvafiq şəkildə qeydə alır”.

1. “Kliyənt”, “ekspert” anlayışının psixoloji mənasını izah edin.
2. “Simptomlar” haqqında kliyənt üçün məlumatlandırma materialı hazırlayın.
3. Qiymətləndirilən situasiyaların izlənilməsi qaydalarını konkret nümunə əsasında yazın.
4. İlk görüşün gedişini rollarla göstərin (simulyasiya edin).
5. İlk konsultasiyada aparılan işləri sistemləşdirin.
6. Problem situasiya haqqında məlumat verin.
7. Şəxsiyyətdaxili münaqişələri təsnifatlaşdırın.
8. Rol münaqişələrini öz həyatınızdakı hadisələrlə əlaqələndirin.
9. Davranış münaqişələri üzrə rol hərəkətləri göstərin.
10. Son görüşdə aparılan işlərin istiqamətlərini şaxələndirin.
11. “Ev tapşırıqları” üzrə nümunələr göstərin.
12. Konsultasiya nəticələri barədə fikirləri konkret nümunələr əsasında əlaqələndirin.

3.4. Psixoloji konsultasiya prosesinin nəticələrini ümumiləşdirərək qiymətləndirir

3.4.1. Konsultasiya prosesinin nəticələrinin qiymətləndirilməsi

Biz artıq psixoloji konsultasiya prosesinin nəticələrini ümumiləşdirərək qiymətləndirmək məqamına gəldik. Buna qədər qiymətləndirmə prosesinin necə aparılması, nəticələrin düzgün qiymətləndirilməsi üçün qarşıda duran vəzifələr, qiymətləndirmə meyarları və digər bu kimi məsələlərdən bəhs etdik. Bunlarla bağlı yuxarıda təqdim olunan məlumatlar bir çox kliniki təcrübələrə əsaslanır və onlar öz təsdiqini tapmış faktlardır. Aparılan elmi tədqiqatlar, psixoloji konsultasiyada aparılan görüşlərin nəticələri həmin şərtlər əsasında aparılan konsultasiyanın uğurlu nəticələrini təsdiqləyir. Bundan başqa tədqiqatçılar görüşlərin müsbət nəticələrinə aşağıdakıların da müsbət təsir etdiyini müəyyənləşdiriblər (Ackerman, 2000; Rumpold, 2005; Tryon, 1990):

- Çətinlik mənbələrini aydınlaşdırmaq, əsas problemləri fəal şəkildə araşdırmaq;
- Kliyentin problemi ilə bağlı fikirləri araşdırmaq;
- Təcrübələrin ifadə edilməsini və narahat hislərin öyrənilməsini asanlaşdırmaq;
- Kliyentin təcrübəsinin dərin sahələrinə müraciət etmək;
- Danışığ dilindən aydın, konkret, təcrübə dilə uyğun istifadə etmək;
- Konsultativ hədəflərin inkişafı ilə bağlı birgə qərar qəbul etmək;
- Konsultasiya ilə əlaqəli mövzulara diqqət yetirmək;
- Təkrarlanan, həll edilməsi mümkün olmayan problemləri aydınlaşdırmaq;
- Kliyentə öz problemlərindən uzaqlaşmaq üçün yeni ideya vermək.

Tədqiqatlar göstərir ki, psixoloq empatiya, dəyər, hörmət, anlayış, mehribanlıq, kommunikativlik və nəticəyönümlü fəaliyyət qurmaq bacarığına sahib olduqda kliyent psixoloqla görüşlərindəki təsirləri müsbət qəbul edir (Bachelor, 1995; Rumpold, 2005). Bundan başqa psixoloji konsultasiyanın sonunda həll edilən problemin bütün komponentlərində dəyişiklik tələb olunur:

- Fəaliyyətin yeni hərəkətlərlə təşkili;
- Rol davranış üçün yeni konstruksiyaların seçilməsi və tətbiqi;
- Dəyişməyə məruz qalan quruluşların qorunub saxlanılması üçün əlverişli mühitin yaradılması.

Bunun üçün konsultant psixoloji problemlərin ümumiləşdirildiyi mövcud formullar, diaqram, cədvəl, eləcə də sadə şərhlər vasitəsilə mərhələlər üzrə əldə etdiyi materialı bir-birinə inteqrasiya etmək və şərh vermək bacarığına malik olmalıdır. Bu psixoloji xidmətin ən böyük problemlə sahələrində biri – psixoloji konsultasiyanın son mərhələsidir. Nəticələrinə görə psixoloji konsultasiyaların məqsədlərinə çatdığını göstərən bir sıra meyarlar vardır. Onlardan bir neçə əsas olanları nəzərdən keçirək:

1. Kliyentin konsultasiyanın nəticələrindən razı qalması

Kliyentin razılığı psixoloji yardımın səmərəli şəkildə göstərildiyi meyarlardan biridir. Ancaq psixoloq razılığı yalnız kliyentin özünü konsultasiyadan əvvəlki vəziyyəti ilə

müqayisədə indi daha yaxşı hiss etməsi kimi basa düşməməlidir. Təcrübə göstərir ki, əksər kliyətlər bu razılığı öz probleminin xarakteri ilə müəyyən edirlər. Məsələn, kliyent kədər və ya itki yaşayır. Konsultasiyadan sonra heç olmasa bir qədər rahatlaşacağını, konsultantın onun kədərini yüngülləşdirməyə çalışacağını düşərək ona müraciət edir və bu, həqiqətən baş verir. O, özündə təsəlli taparaq bu çətin mərhələni adlayacağına əminliklə konsultantdan razılıqla ayrılır. Başqa bir vəziyyətdə, emosional vəziyyətin yüngülləşdirilməsi konsultantın əsas məqsədi olmaya bilər. O, belə hallarda seçim edərək kliyentlə apardığı işi ya davranış, ya da koqnitiv konsultasiya üzərinə yönəldir, çünki kliyentin özü anlamasa da buna ehtiyacının çox olması aydınlaşıb. Üstəlik, kliyent öz problemlərinin dərinliyini, kəskinliyini, əgər belə davam edərsə, gələcəkdə baş verə biləcək hadisələri daha ağırlı şəkildə yaşayacağını bilmir. Konsultant isə bunu artıq ilk görüşdən proqnozlaşdırmışdır. Bu zaman o, kliyentlə probleminə uyğun olaraq ekzistensial, yaxud şəxsiyyətəyönəlik iş aparır.

Bəzi hallarda isə konsultant kliyentin vəziyyətini başa düşməklə yanaşı, özünə cavabdehlik səviyyəsini asan, nəticədə heç də yaxşı olmayacaq təcrübədən yan keçməli olur. Çünki konsultant kliyentlə psixanalitik istiqamətdə iş apardıqca, əldə edilən faktlar problemin dərinliyini və uzunmüddətli konsultasiyaya ehtiyac yarandığını göstərir. Halbuki kliyent öz problemini yalnız sosial təsirlərlə əlaqələndirərək konsultantla “əlüstü” görüşlə özünə çarə axtarmaq niyyətindədir və bunu açıq şəkildə etiraf edir. Yəni kliyentin konsultasiyanın nəticələrindən razı qalması, əslində şərti ifadədir. Əksər hallarda kliyent nəticədən razı qalsa da, konsultant öz işindən razı olmur, çünki ona problemi əsaslı şəkildə həll etmək üçün kliyent tərəfindən vaxt imkanı yaradılmır. Təcrübədə bu vəziyyət hələlik üstünlük təşkil edir.

2. Kliyentin öz başına gələnlərə görə məsuliyyəti qəbul etməsi

Aralarında dəqiq bir xəttin, sərhəddin qoyulmamasına baxmayaraq, psixoloji konsultasiya psixoterapiyadan fərqlidir. R.Nelson-Jones tərəfindən qeyd edildiyi kimi, konsultantların əksəriyyəti psixoloji konsultasiyanın kliyentin konstruktiv dəyişikliklərə məruz qalması üçün kifayət qədər təsirli olduğunu düşünürlər. Kliyətlər bu təsirlərin bütöv repertuarından yararlanacaqlarına elə görüşün əvvəlindən inanmırlar. Bu baxımdan onlar elə əvvəlcədən kliyenti bu problemin həlli üçün tələb olunan vaxtı və şərtləri, hansı mərhələlərdən keçməli olduqlarını izah edirlər. Əgər kliyent bu şərtlərlə razı deyilsə, o zaman məsuliyyət onların üzərində qalır.

Psixoloji konsultasiya nəticələrinin qiymətləndirilməsi anlayışı altında onun son nəticəsi, məhz aparılmış konsultasiyanın təsiri ilə kliyentin psixologiyasında və davranışında həqiqətən də dəyişmələrin getməsi başa düşülür. Hesab olunur ki, psixoloji konsultasiyanın nəticələrinə görə əksər hallarda davranışda dəyişmələr gedir. Ən azı, kliyent özündə bu dəyişmələrin baş verməsinin vacibliyini anlayır, bunu istəyir və buna can atır. Ancaq burada gözləmək, istəmək, arzulamaq başqa, real olaraq özündə bunları praktik baxımdan həyata keçirmək başqadır. Bəzən bir görüşdən sonra belə davranışın dəyişməsi baş verə bilər, bəzən də aylarla aparılmış konsultasiyanın sonunda, yaxud konsultasiyadan xeyli müddət keçməsinə baxmayaraq bu baş verməyə də bilər. Bu kimi hallar üçün

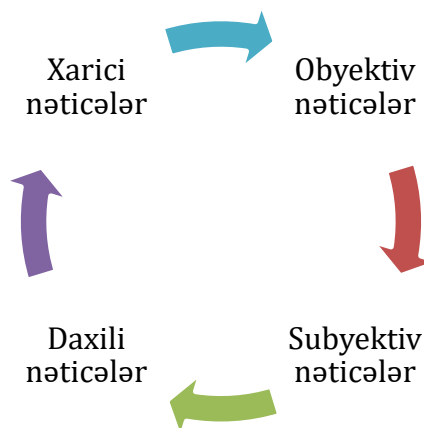
konsultant hələ prosesin gedişində yuxarıda göstərdiyimiz fəallaşdırma prosedurlarını həyata keçirməli, kliyentin, heç olmazsa, vizual olaraq və ya məşq prosesində özündə nələrisə dəyişmək istəyində olub-olmadığını müəyyən etməli, diaqnozlaşdırmalı və proqnozlaşdırmalıdır. Bundan başqa psixoloji konsultasiyanın nəticələri gözlənilməyindən də uğurlu ola bilər. Bu zaman psixikada və davranışda fasiləsiz dəyişmələr gedir, gözlənilməz sıçrayışlar baş verir. Nəticələrə görə konsultantı günahlandırın, həyatını daha da çətinləşdirdiyini iddia edən, buna görə hədə-qorxu gələn halların da baş verməsi mümkündür. Ona görə də təkidli olaraq peşəkar konsultantlar prosesin gedişində kliyentə konkret məsləhətlər verməyin əleyhinə olurlar, bunun arzuolunmaz nəticələrə səbəb ola biləcəyi barədə xəbərdarlıqlar edirlər. Xüsusilə, təcrübəsiz konsultantlar belə hallardan yan keçməlidirlər.

Psixoloji konsultasiyanın müsbət nəticələri aşağıdakı amillərlə müəyyənləşdirilir:

- Kliyentin müraciət etdiyi və həllində yardım istədiyi problemin həlli nəticələrinin hər iki tərəfdə məmnunluq hissi yaratması, müsbət dəyişmələrin baş verməsi və bu dəyişmələrin artan xətlə davam etməsi;
- Baş verən dəyişmələrin məhz konsultant-psixoloqun hədəf götürdüyü, mövzu olaraq seçdiyi sahələrdə getməsi. Ola bilər ki, konsultantın yaratdığı bu asılı dəyişmələrin özləri də kliyentin psixikasında müstəqil dəyişmələr yaratsın, lakin ilk növbədə dəyişmələr konsultasiyanın yönəldiyi sahədə baş verməlidir. Digər dəyişmələr də əvvəlcədən proqnozlaşdırılmış, əlavə olaraq dəyişmələrə qoşulmuş sahələr üçün xas olmalıdır. Əgər gözlənilməyən sahələrdə dəyişmələr gedirsə və bu dəyişmələr kliyenti narahat edirsə, konsultasiyanı davam etdirərək yaranmış problemin həlli yolları yenidən axtarılmalı, fikir ayrılıqlarına və ziddiyyətlərə son qoyulmalıdır.

Psixoloji konsultasiyanın nəticələri bir necə formada təzahür edir (Sxem 3.3):

1. Obyektiv nəticələr;
2. Subyektiv nəticələr;
3. Daxili nəticələr;
4. Xarici nəticələr.



Sxem 3.3. Psixoloji konsultasiya nəticələrinin təzahür əlamətləri

- Psixoloji konsultasiyanın obyektiv əlamətlərini prosesin uğurlu getməsi, faktların qanunauyğunluğu, davamlılığı və keyfiyyəti təsdiq edir;
- Psixoloji konsultasiyanın subyektiv əlamətləri kliyentin hisləri, təsəvvürləri, emosiyaları, fikir və mülahizələri, təsəvvürləri və qiymətləndirmələrində konsultasiya haqqında yaranan dəyişmələrlə izah edilir;
- Psixoloji konsultasiya nəticələrinin daxili əlamətlərinə kliyentin psixologiyasında baş verən dəyişmələr şamil olunur. Bu dəyişmələr motivasiya, məqsəd, meyil, istək, oriyentasiya, nəhayət dəyərlərdə gedə bilər;
- Psixoloji konsultasiya nəticələrinin xarici əlamətlərinə kliyentin rol davranışı, ünsiyyət və münasibətləri, fəallığı, empatiyası kimi sahələrdəki dəyişmələr daxildir.

Psixoloji konsultasiyanın nəticələri müxtəlif cür qiymətləndirilə bilər:

1. Psixoloji konsultasiyadan sonra kliyent özünü necə hiss edir, hansı əhval-ruhiyyədədir, özünü nələrə hazır bilir;
2. Psixoloji konsultasiya nəticələrinə görə kliyentin təkrar testləşdirilməsi, dəyişmələrin korrelyasiyasının aparılması;
3. Psixoloji konsultasiya başa çatdıqdan sonra kliyentin müşahidəsi, nəticələr haqqında qeydlərin aparılması.

Aparılmış konsultasiyanın nəticələrini qiymətləndirməyə hər bir kriteriya üzrə ayrılıqda, ya da ümumi aparılır.

Qiymətləndirmə işini konsultasiyanın gedişində də həyata keçirmək mümkündür. Bunu başlanğıcda, ortada və sonda etmək olar. Konsultasiya nəticələrini çoxsaylı qiymətləndirmə kliyentə prosesin normal, məqsəduyğun, nəticəli getməsinə onu əmin edir.

Psixoloji konsultasiyanın yekununu bir müddət sonra da qiymətləndirmək olar. Bu zaman kliyentin özü də qiymətləndirmədə fəal tərəf kimi iştirak edir. Özündə baş verən dəyişmələri apardığı özünümüşahidələr əsasında dəyərləndirir, etiraf edir və ya nələrə görə gileylənir. Belə qiymətləndirmə konsultasiya işinin nə dərəcədə düzgün qurulduğunu, eləcə də buraxılmış səhvləri daha yaxşı aydınlaşdırmaq imkanı yaradır.

Qiymətləndirmə mərhələləri:

1. Nəticələri ümumiləşdirmək;
2. Nəticələri şərh etmək;
3. Qərar vermək.

3.4.2. Dəyişmələrin səviyyələr üzrə qeydə alınması

Psixoloji konsultasiya prosesində baş verən inkişaf və dəyişmələr bir neçə səviyyədə qeydə alınır: 1, 2, 3, 4, 5. Bu səviyyələrin hər biri kliyentin müvafiq psixoloji (ruhi) vəziyyətinə uyğun gəlir. Psixi enerjinin tənzimlənməsi üzrə konsultativ iş kliyentin psixoloji resurslarına və inkişaf potensialına, o cümlədən motivləşmə imkanlarına görə 5 səviyyədə aparılır. Hər bir səviyyədə baş verən dəyişmələrin xüsusiyyətləri müvafiq metodlarla: müşahidə, müsahibə, psixanaliz, təlqin, təsir, yoluxdurma, inandırma yolu ilə

möhkəmləndirilir.

I səviyyə

Kliyəntin psixikası (əsəb sistemi) uzunmüddətli gərginliklərindən yaranan pis fikirlər, vərdişlər, qidalanmanın pozulması (çirkli hava ilə tənəffüs, az, eləcə də pis qidalanma da ola bilər) həddən artıq yüklənib. Ekoloji problemlərdən yaranan səbəblər də bu gərginliyi yarada bilər: şəkərli, yağlı qida, alkoqol və narkotik qəbulu, televizorun, yaxud kompüterin qarşısında həddindən çox oturmaq, şüurlu və şüursuz olaraq qara maqiyanın təsirinə məruz qalma kimi hallar səbəb olur. Bu zaman orqanizm özünün adəti vəziyyətindən çıxmağa, özünün gizli potensialını səfərbər edərək emosional sahəsini bütövləşdirməyə çalışır. Bunun üçün fiziki və psixoloji təsirlərin qarşısını almaq, orqanizmin biopsixoloji müdafiəsini artırmaq tələb olunur. Bunlar bilavasitə psixoprofilaktikanın vəzifələrinə daxil olsa da, belə hallarda kliyəntlərin psixoloji konsultasiyaya ehtiyacı yaranır. Bunun üçün konsultasiyada çoxsaylı metodikalar yaradılıb. Həmin metodikaların köməyi ilə kliyənt sağlam həyat tərzinin təşkili, gün rejiminin düzgün qurulması, müxtəlif xarakterli tibbi-psixoloji, sosial-psixoloji və pedaqoji-psixoloji tədbirlər vasitəsilə özünü qaydaya sala bilər.

Psixi sağlamlığın qorunmasına yönəldilən konsultativ işlər fiziki fəallığın artırılmasına, neqativ təsirlərdən özünüqorumaya görə aparılır. Hər bir konsultasiya müvafiq problemlərin həlli üzrə planlaşdırılır. Kliyənt real həyatda səmərəli fəaliyyət göstərməsi üçün təbii fəallığa təhrik edilir.

II səviyyə

Bu zaman davamlı, uzunmüddətli pozuntular yalnız düşüncələrdə deyil, somatik sistemdə də pozuntular yarada bilər. Bu səviyyədə kliyəntin emosional sahəsini stress və depressiyalar müşayiət edir. Biopotensialın zəifləməsi, nəticədə özünümüdafiə imkanlarının tükənməsi baş verir. Bir sıra hallarda belə neqativ təsirlər psixikanın dərinliklərinə qədər nüfuz edir. Bu səviyyədə bir çox insanlarda dünyagörüşü, düşüncə tərzini, adəti həyat tərzini, ətraf aləmə münasibəti, davranışı belə dəyişir. Bu, orqanizm və xarici mühit arasında enerji - informasiyanın pozulmasından yaranan xəbərdarlıq signalıdır. Bu səviyyədə orqanizmin müdafiə sistemi həm qidalandırıcı, həm də müdafiəedici enerji çatışmazlığı ilə üzləşir. Kliyənti anormal enerji - informasiya proseslərinin təsirinə məruz qoyur. Müxtəlif orqanlarda, sistemlərdə bu və digər pozuntu yaranaraq inkişaf edir. Bu səviyyədə efir bədənin anomaliyası da yaranır. Nəticədə iki xarakterli pozuntu əmələ gəlir. İn pozuntular limfanın, qanın orqanlarda və sistemlərdə ləng dövriyyəsi ilə xarakterizə olunur. Yan problemləri bir neçə yerə bölünür:

- Aqressiya vəziyyəti ilə bağlı olaraq nazik bağırsağ, ürək, qan damarları, böyrək və öd kisəsində yaranan problemlər;
- Depressiya vəziyyəti ilə bağlı olaraq: yoğun bağırsağ, ciyərlər, mədə və mədəaltı vəzdə, su yollarında, dəri, ağız boşluğu, udlaq, sahəsində yaranan problemlər.

Bu zaman insan özünü aktual problemlərin həllindən uzaqlaşdırdıqda hər şeyi unudur, hər şeyi başından çıxarır, heç nə hiss etmir, heç nə düşünmür və s.. Əsəb sistemi donuq vəziyyətə düşür, keyimə gedir. Bu zaman pozuntu daha da dərinləşə bilər.

Yan mənşəli kliyent liklər müxtəlif orqanlarda spazmalar, tutmalar, ağrılar, əzələ gücünün, damarların gücünün zəifləməsi, parasimpatik və simpatik əsəb sistemində qıcıqlanmanın artması, daxili koordinasiya proseslərinin pozulması ilə nəticələnir. Yan enerjinin çatışmazlığı özünü onda göstərir ki, əzələlərdə spazma, gərginlik, qan dövranının, hüceyrələrdə qidalanmanın pozulması baş verir. Mütəxəssislər hesab edirlər ki, auranın pis vəziyyətdə olması bu mərhələdə daha güclü olur. Xüsusilə uşaqları belə vəziyyətdən qorumaq lazımdır, çünki onun nəticəsi gələcək nəsle də ötürülə bilər.

III səviyyə

Bu səviyyədə həm qidalandırıcı, həm də müdafiəedicilərin örtüyün enerji tənzimlənməsi aşağı enir, onların müdafiə sistemi pozulur. Bu vəziyyət stabil xarakter daşıyır. Psixi sahənin belə vəziyyətini aşağıdakı amillər yaradır: orqanizmdə bioritmlərin, sosial həyatda kommunikasiya və harmoniyanın zəifləməsi, orqanların və sistemlərin fəaliyyətinin pozulması. III mərhələdə sağlamlıq keçid vəziyyətində olur. Orqanizmdə problemlərin baş qaldırması üçün şərait yaranır. Enerjinin informasiya balansının pozulması sağlamlıq imkanlarının qarşısını alır. Sosial, psixoloji, bioloji təsirlərin qarşısını almaqla orqanizmi vəziyyətdən çıxarmaq olar. Bunun üçün insan birinci növbədə istirahət etməlidir. Bunu sakit yerdə bir qədər müalicəvi tədbirlərlə həyata keçirdikdə nəticə daha effektiv olur.

IV səviyyə

Bu vəziyyət neqativ təsirlərin zəifləməsi ilə xarakterizə olunur. Bu, o zaman baş verir ki, orqanizm davamlı olaraq yuxarıda göstərilən təsirlərə məruz qalır. Bu vəziyyətin bərpa olunması uşaq və gənclərdə daha tez baş verir. Yaşlı adamlarda isə bu proses bir qədər ləng gedir. Həyat enerjisinin bərpa olunması insanın psixi imkanlarının səfərbər olunması, özünümüdafiə mexanizminin fəallaşdırılması ilə yanaşı, immunitet sisteminin, orqanın daxili ehtiyatlarının gücləndirilməsi yolu ilə də aparıla bilər. Normal gün rejimi, qidalanma, yuxu, gimnastika, masaj vasitəsilə bu enerjini bərpa etmək mümkündür. Beləliklə, daxili imkanları səfərbər edərək onun səviyyəsini üçüncüdən ikinciyə qaldırmaq olar.

V səviyyə

Konsultasiyaların təsiri ilə əsəb gərginliyi azalır. İnsanlarla çoxsaylı əlaqələr bərpa olunur. İctimai yerlərdə olmaq, tədbirlərdə iştirak etmək həvəsi artır. Əsəb gərginlikləri, streslər azalır. Bir qədər istirahət, relaksasiya, meditasiya, istirahət və yuxudan sonra normal vəziyyət daha sürətlə bərpa olunur. Bu vəziyyət həm də onunla xarakterizə edilir ki, kliyentin öz problemi haqqındakı informasiya yükü artır. Nə etməli olduğu barədə məlumatlanır. Özü müstəqil olaraq xarici mühitlə balanslaşmış qaydada informasiya mübadiləsi aparır.

Göründüyü kimi psixika və orqanizmin sağlamlıq vəziyyəti arasında sıx əlaqə var. Bu əlaqə qarşılıqlı qaydada qurulmaqla orqanizmin özünümüdafiə sisteminin tənzimlənməsinə xidmət edir. Bununla bağlı olaraq bir neçə təsnifatlaşdırmalar aparılmışdır. Həmin təsnifatlarda orqanizmin günün müvafiq vaxtlarındakı fəallıq dövrü, həmin dövrdə orqanizmə diqqət yetirilməli olan məsələlər öz əksini tapır. Psixoloji konsultasiya müddətində kliyenti belə məlumatlarla tanış etmək səmərəli nəticələr verir.

3.4.3. Konsultasiya nəticələrinin təsviri

Konsultantın çoxsaylı vəzifələrindən biri də əldə olunmuş nəticələrin işlənməsidir. Belə işlənmə nəticələri ümumi planda görməyə imkan verir. Həmin nəticələr baş verən dəyişənlərə müvafiq qaydada şərh olunur. Nəticələrin şərh zamanı kliyentin hərəkətləri, rəftar və münasibəti, danışdıqları və aşkar edilmiş daxili psixoloji təbiəti, bunların heç biri ayrılıqda, fraqment kimi izah edilmir. Burada bütövlükdə daxili və xarici dəyişmələrin sistemli izahı tələb olunur. Nəticələrin işlənməsində aşağıdakı məsələlər diqqət mərkəzində saxlanılır:

- Konsultativ şəraiti kənar təsirlərdən gözlənməsi;
- Problemin psixoloji xarakterinin aydınlaşdırılması;
- Metodların tətbiqi ardıcılığının gözlənməsi;
- İlkən vəziyyətlə nəticələr arasında müqayisənin aparılması;
- Kliyentdə baş verən dəyişmələri dəqiq müəyyən edilməsi;
- Faktların dəqiq və aydın qeydə alınması;
- Bu və digər tapşırığın həlli üçün fərdin və ya qrupun emosional-iradi sahəsində təzahür edən dəyişmələri diqqət mərkəzində saxlanması;
- Nəticələrin statistikasını düzgün aparılması.

Nəticələrin işlənməsi qaydaları

Lövhələr – cədvəllər. Bu, ən çox yayılmış qaydadır. Lövhələr vasitəsilə ümumiləşdirmənin əhəmiyyətliyi tam aydınlığı ilə müəyyən olunur. Nəticələr ən ümumi kəmiyyət (ədədi və faiz) göstəricilərilə verilir. Hər bir nəticəyə görə izahat verilir.

Cədvəl. Cədvəllər riyazi qaydalarla işlənir. Cədvəldə dəyişmələrin təxmini psixoloji mənzərəsini görmək mümkündür.

Qrafik və diaqram. Həm klassik, həm də müasir texnologiyalarda nəticələrin qrafiklərlə işlənməsi çox populyar olmaqla onların müxtəlif nümunələrindən istifadə edilir. Hazırda bu formatda diaqramlardan da istifadə edilir. Qrafiklər bir neçə dəyişmələr arasındakı əlaqəni əyani olaraq görmək üçün daha əlverişlidir. Burada rəqəmləri xətlər, simvollar, işarələr əvəzləyir. Bu isə çoxsaylı nəticələri qlobal qaydada əhatə etmək baxımından sərfəlidir.

Konsultasiya nəticələrinin vizual oxunması üçün cədvəllərlə müqayisədə qrafikləri xeyli informasiya ilə yükləmək mümkündür. Əgər qrafik böyük həcmdə nəticələrlə yüklənibsə, onların aydın işlənməsi çətinləşə bilər. Belə nəticələri qrafiklərdə simvollaşdırarkən qəbul edilmiş məşab seçilir. Onun ifadə etdiyi kəmiyyət göstəriciləri arasındakı yayınma fərqi çox az olmalıdır.

Statistik işlənmə. Nəticələrin statistik işlənməsi bir sıra prosedurlarla bağlıdır. Statistik işlənmədə ən mühüm tələb ondan ibarətdir ki, nəticələr ümumiləşdirilərkən onun içərisindən ən müvafiq olanı seçmək lazımdır. Mərkəzi ənənə adlandırılan qayda nəticələrin işlənməsi zamanı məhz bu yolla üzə çıxır. Onu əsas parametrlərini müqayisə etmək

mümkün olur. Nəticələrin korrelyasiyasında məhz həmin statistik göstəricilər əsas götürülür. Statistik işlənmə nəticələrin təqdimatı baxımından mühüm mərhələdir. Bu proses nə qədər dəqiq, anlaşıqlı qurulursa, əldə edilmiş yeni faktlarla kliyenti tanış etmək də bir o qədər asan olur. Ona görə də riyazi qanunları bilmək və onlardan məqsədyönlü istifadə etmək gənc konsultant üçün vacibdir.

Nəticələrin korrelyasiyası

- 1. R-metod.** Bu, fərdlərin eyni qrupu ilə bir və ya bir neçə dəfə aparılmış konsultasiya nəticələrinin korrelyasiyası metodudur. R-metoddan təcrübədə geniş istifadə olunur.
- 2. Q-metod.** Bu, 2 fərd və yaxud 2 qrupla aparılmış sınaqlarda 2 dəyişmə seriyalarının nəticələri arasında korrelyasiya yoludur. Belə korrelyasiya məhz Q-metodla aparılır. O, şəxsiyyətin təhlilinə hərtərəfli yanaşma üçün sərfəlidir.
- 3. P-metod.** Bu metod şəxsiyyətin struktur tədqiqinə yol açır. Eyni şəxs üzərində müxtəlif vaxtlarda aparılmış tədqiqatlarda əldə edilmiş nəticələrdəki cavablar arasında korrelyasiya aparmağa imkan verir. P-metod dəyişmələrin qoyduğu izləri və onun davranışdakı nəticələrini öyrənmək üçün məqsədəuyğundur.

Korrelyasiya materialının izah edilməsi. Əldə olunmuş nəticələrin işlənməsi yalnız faktları müəyyənləşdirərək onları təsdiq edir. Daha da irəli getmək üçün onun izahı verilməlidir. Belə faktor təhlili mahiyyətinə görə - sadə təsdiqetmədən keçmə cəhdidir. Bu zaman nəticələrin mahiyyətinin mümkün tərəfləri mühakimə üçün əsas götürülür. Öz təsdiqini tapmış nəticələrin izahından sonra onlar status əldə edir. Bəzən bu nəticə fizioloji, bioloji, bəzən də sosioloji, pedaqoji və s. qanunlarla qarşılaşdırılır. Nəticədə yeni psixoloji müddəa yaranır.

İzahetmə müxtəlif yollarla aparılır. Məsələn: fizioloji mexanizmlər, yaxud situasiya dəyişmələri ilə bağlı tədqiqat səviyyəsində bu aralıq dəyişmələrdə hərəkətin nəticələri izah olunur. Konsultant burada əldə edilmiş faktların mövcudluğunu, yaranma səbəblərini mühakimə edir, onlara status verilməsinə cəhd göstərir.

Faktların qəbul olunması yalnız prosesin gedişinin məhsuldarlığından deyil, həmçinin izahetmə dəyərlərindən də asılı olur. İzahetmə zamanı çalışmaq lazımdır ki, yaradılmış dəyişmələr ənənəvi dəyişmələrə müvafiq olsun. Əgər ciddi fərqlər aşkar olunmuşdursa, onların ciddi qaydalarla da izah olunması, sübuta yetirilməsi tələb olunur. Əldə edilmiş nəticələrə hansısa izahetmə vəzifəsinin, qaydasının tamamilə uyğun gəlməli olduğunu düşünmək də yanlışdır, çünki hər bir özünəməxsus nəticələr əldə olunduğundan onları özünəməxsus qaydada izah etmək lazımdır.

İzahetmə yolu tutan hər kəs üçün nəticələrin hansısa hissəsi üzərində mühakimə aparmaq da yanlışdır. Aqressivliyin emosional reaksiyaları, hansısa tələbatları ləngitməsi ilə bağlı keçirilmiş konsultasiyanın nəticələri izah olunarkən bir sıra sahələr də nəzərə alınır:

- Maneə və reaksiya arasındakı əlaqə;
- Fizioloji mexanizmlər: əks-əlaqələrin oyanması, maneənin aradan qaldırılmasına yönəldilmiş hərəkətlər;

- Aralıq dəyişmələrə, məsələn frustrasiyaya əsaslanmaq.

Bu tədqiqat üçün göstərilən hər üç izahetmə sistemi adekvatdır, lakin onların heç biri ayrılıqda qanencedici deyildir. Onların hər üçü bir-birini tamamlayır. Nəticələr korrelyasiya olunaraq izah edilir.

Ümumiləşdirmə. Ümumiləşdirmə 4 müxtəlif aspekt üzrə aparılır: problem, dəyişmə, kliyentin şəxsi istiqaməti (oriyentasiyası), aspektlər arasındakı asılılıqlar. Əgər konsultasiya emosional problemlərin həllinə yönəlibsə, nəticələri ümumiləşdirərkən onun haqqında yalnız ümumi kontekstdə danışılır. Burada irəli sürülən çoxsaylı mülahizələrin təhlili imkan verir ki, problemin yaranma səbəbləri müəyyənləşdirilsin. Bu səviyyədə də müxtəlif situasiyalara uyğun gələn emosional vəziyyətləri öyrənmək tələb olunur. Bu halda toplanmış nəticənin ümumiləşməsi mümkündür.

Cavabların ümumiləşdirilməsi. Hesab edək ki, konsultasiya zamanı münaqişəli situasiyalarda özünü tənqiz etmə reaksiyası möhkəmləndirilir. Belə hallarda özünü tənqiz etməni natamamlıq, səriştəsizlik, reaksiyası oyadır. Özünü tənqiz etmə tələb edən situasiyada müxtəlif təzahürlər bir yerə toplandığı zaman onları ümumiləşdirmək mümkün olur. Bu halda həmin təzahürlər tədricən, sistemli qaydada ümumiləşdirilərək əsaslandırılır. Özünü tənqiz etmənin hansısa ayrı-ayrı təzahürlərindən ümumi nəticəyə keçmək olmaz. Bu proses ehtiyatla hərəkət etməyi tələb edir.

Şəxsiyyət səviyyəsində ümumiləşdirmə. Özünü tənqiz etmə zamanı bəzi insanlarda özünə inamsızlığın yaranması və onun təzahürləri əsasında insanla bağlı ümumi nəticə söyləmək olmaz. Konsultasiyaya qoşulmuş bir neçə uğurlu yeniyetmə öz yaşadıklarını təmsil edə bilər, lakin bütövlükdə yeniyetməliyi təmsil edə bilməz. Beləliklə, konsultasiyada baş verən dəyişmələr arasındakı müqayisə ümumiləşdirmənin bir neçə səviyyəsində başa çatır. Ən mühüm səviyyədə bu əlaqə təsviri xarakter daşıyır. Müqayisə apararkən oxşar əlaqələr də müəyyənləşdirilir, onlar qarşı-qarşıya qoyulur, bu əlaqələrin daha ümumiləşmiş forması üzə çıxır, nəticələr daha aydın izah edilir.

Konsultativ hesabat. Konsultasiyanın sonunda hesabatın işlənməsi mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Bu, analitik hesabat adlanır. Analitik hesabat aşağıdakı quruluşda hazırlanır (Cədvəl 3.3):

Nº	Analitik hesabatın hissələri
1.	Başlıq: Problem haqqında məlumat.
2.	Əks-əlaqənin təyini: kliyentin şikayəti, üzləşdiyi problemlə konsultantdan gözləntiləri arasındakı əlaqənin təyini.
3.	Giriş: Konsultasiyanın məqsədi, planlaşdırılması, gedişi və nəticələr üzrə fərziyyələr.
4.	Konsultasiya prosedurunun dəqiq izahı: Kliyent. Onun sosial göstəriciləri və üzləşdiyi problemin əsas keyfiyyətləri: miqdar, yaş, cins, ictimai mənşəyi, şikayəti və s.

№	Analitik hesabatın hissələri
	Şərait. Konsultativ situasiyanın yaradılması, cavabların qeydə alınmasında istifadə olunacaq əşyalar, cihazlar, didaktik materiallar. İşin gedişi. Konsultasiyanın gedişi mərhələlərlə, ardıcıl verilir.
5.	Nəticələrin şərhli. Burada təhlil olunmuş dəlillərin aydın olması üçün psixoloji faktlar bir və ya bir neçə lövhədə, sxemdə, yaxud qrafikdə göstərilir. Belə təqdimat hər hansı məqamla tanışlıq üçün əlverişlidir. Burada ən vacib məlumatlar yerləşdirilir. Nəticələrin bir neçə formada şərhli verilir. Daha çox mətnlərdən, biz sıra hallarda isə statistik təsvirlər və onların şərhindən istifadə olunur. Şərhlərdə konsultasiyanın gözlənilən yekunu qeyd edilir. Əldə edilmiş nəticələr kifayət qədər aydın deyilsə, konsultant gələcəkdə görülməli işləri açıqlayır. Fikirlər əvvəlki məlumatlarda irəli sürülmüş müddəalarla müqayisə edilir.

Cədvəl 3.3. Analitik hesabat nümunəsi

Əgər hesabat işlənmirsə, konsultasiyanı tam mahiyyəti ilə təsəvvür etmək çətin olur. Hesabatın işlənməsi konsultasiyanın proseduruna daxil olan mühüm mərhələdir. Hesabat bir neçə mərhələdən ibarət olur. Nəticə budur ki, konsultasiya mütəxəssisin psixoloji hadisələrə yanaşma formasıdır. Onun öz məqsədi, vəzifəsi, öz proseduru, öz tələbləri vardır. Konsultasiya tələskənliyə dözmür, başdansovdu nəticələri qəbul etmir. Əksinə, bu yolla özündə dəyişmə yaratmaq istəyənlərdən təmkinlilik, dözümlülük tələb edir. Buna əməl edənlər sonda sərf etdikləri əməyin sevinc hissini yaşayacaqlar. Buna əmin ola bilərsiniz, çünki söylədiklərimiz təsdiq olunmuş psixoloji nəticələrdir.



Tələbələr üçün fəaliyyətlər

1. Konsultasiyanın müsbət nəticələrini çətinləşdirən amilləri ayırd edin.
2. Verilmiş mövzu üzrə konsultasiyanın ehtimal edilən müsbət və mənfi nəticələri barədə fikirlərinizi əsaslandırın.
3. Konkret nümunələr əsasında mərhələlər üzrə verilmiş nümunə əsasında qiymətləndirmə aparın.
4. Konsultasiya nəticələri barədə fikirlərinizi konkret nümunələrlə əlaqələndirin.
5. Konkret nümunələr əsasında mərhələlər üzrə qiymətləndirmə aparın.
6. Verilmiş psixoloji problemin həlli üzrə baş verməsi gözlənilən dəyişmələri proqnozlaşdırın.
7. Verilmiş psixoloji problemin həlli üzrə baş verməsi gözlənilən dəyişmələri səviyyələr üzrə səciyyələndirin.
8. Verilmiş mövzu üzrə konsultasiya nəticələrini müxtəlif formalarda təsvir edin.
9. Konsultasiya nəticələrinin işlənmə qaydaları əsasında verilmiş mövzu üzrə ümumiləşdirmə aparın.
10. Verilmiş mövzu üzrə konsultasiya nəticələri əsasında analitik hesabat hazırlayın.
11. Psixoloji konsultasiyaların müsbət nəticələrinin möhkəmləndirilməsi üçün tövsiyələr hazırlayın.



Qiymətləndirmə

Aşağıdakı qiymətləndirmə meyarına əsasən qiymətləndirəcəksiniz:

“Psixoloji konsultasiya prosesinin nəticələrini ümumiləşdirərək qiymətləndirir”

1. Psixoloji konsultasiyanın uğurlu nəticələrini çətinləşdirən amilləri sadalayın.
2. Psixoloji konsultasiyanın uğurlu nəticələrinin prosesdən asılı olan tərəflərini ayırd edin.
3. Psixoloji konsultasiyanın mərhələlər üzrə qiymətləndirilməsi meyarlarını seçin.
4. Kliyentin konsultasiyanın nəticələrindən razı qalması şərtlərini izah edin.
5. Psixoloji konsultasiya nəticələrinin təzahür etdiyi sahələri konkret mövzular əsasında izah edin.
6. Verilmiş mövzuya uyğun olaraq səviyyələr üzrə dəyişmələri qeydə alın.
7. Konsultasiya nəticələrinin işlənməsi qaydalarını izah edin.
8. Konsultasiya nəticələrinin işlənməsi qaydaları əsasında nümunələr hazırlayın.
9. Konsultasiya nəticələrini müxtəlif formalarda təsvir edin.
10. Konsultasiya nəticələri əsasında analitik hesabat hazırlayın.
11. Konsultasiya nəticələrinin işlənməsini müxtəlif formalarda həyata keçirin.

ƏDƏBİYYAT SİYAHISI

1. Azərbaycan sovet Ensiklopediyası. Bakı: AMEA, 1984, 680 s.
2. Azərbaycan klassik ədəbiyyatı kitabxanası. IV cild. Nizami Gəncəvi. Bakı: Elm, 638 s.
3. Bayramov Ə.S., Əlizadə Ə.Ə. Sosial psixologiya. Bakı: Qapp-poliqraf, 2003, 345 s.
4. Bayramov Ə.S. Gənclərin özünütərbiyəsi haqqında. Bakı: BNM, 1961, 40 s.
5. Eminov A. Şərq ailəsinin sirləri. Bakı: Sabah, 1992, 152 s.
6. Əliyev B. H., Cabbarov R. V. Təhsildə şəxsiyyət problemi. Bakı: Təhsil, 2008, 134 s.
7. Əfəndi R. Azərbaycan Dekorativ tətbiqi sənəti. Bakı: İşıq, 1976, 190 s.
8. Əliyev R.İ. Məktəbdə psixoloji xidmətin aktual məsələləri. Bakı: Nurlan, 2004, 80 s.
9. Əliyev R.İ. Etnopsixologiya: qloballaşma və millilik. Bakı: Nurlan, 2007, 180 s.
10. Əlizadə Ə.Ə., Əlizadə H.Ə. Yeni pedaqoji təfəkkür: psixopedaqogikaya giriş. Bakı: ADPU-nun mətbəəsi, 2008, 479 s.
11. Əlizadə Ə.Ə. Fantaziya binomu. Bakı: ADPU-nun mətbəəsi, 2008, 290 s.
12. Əlizadə Ə.Ə., Abbasov A.N. Ailə həyatının etika və psixologiyası. Bakı: Maarif, 1988, 190 s.
13. Əlizadə Ə.Ə. Azərbaycan etnopsixologiyasına giriş. Bakı: Renessans, 2003, 258 s.
14. Əlizadə H.Ə. Sosial pedaqogikanın aktual problemləri. Bakı: Səda, 1998, 342 s.
15. Əmrahlı L.Ş. Şəxsiyyət və cəmiyyət. Bakı: MBM, 2007, 200 s.
16. Əmrahlı L.Ş. Eksperimental psixologiya. Bakı: ADPU, 2008, 326 s.
17. Əzimova R. İnsanşünaslıq - XXI əsrin elmidir. Bakı: Təknur, 2012, 156 s.
18. Kərimov Y.Ş. Təlim metodları. Bakı: Təhsil, 2007, 270 s.
19. Seyidov M. Azərbaycan xalqının soykökünü düşünərkən. Bakı: Yazıçı, 1989, 485 s.
20. Şıxbabayev A.H. Hipnoz və müalicəvi təlqinlər. Bakı: Azərnəşr, 1992, 63 s.
21. Бандура А., Роттер Дж. Социально-когнитивное направление в теории личности. Теории личности. СПб: Питер, 1997, с. 373-431
22. Гефдинг Г. Очерки о психологии основанной на опыте. М. -Л.: Гос. Изд., 1923, 307 с.
23. Зимбардо Ф., Ляйппе М. Социальное влияние. Пер. с англ. под ред. А. Свенцицкого. СПб.: Питер, 2011, 448 с.
24. Игровая семейная психотерапия. Под ред. Ч. Шеффера. СПб.: Питер, 2001, 232 с.

25. Келли Дж. Когнитивное направление в теории личности. Теории личности. М.-СПб: Питер, 1997, с.431-478.
26. Корженко А.Л. Молодежная субкультура как альтернативная форма социализации в юношеском возрасте. Вопросы психологии, 2010, № 2, с. 80-89.
27. Кули Ч. Социальная самость. Американская социологическая мысль: Тексты. Под ред. В.И. Добренькова. М.: Изд-во МГУ, 1994, с. 316-329
28. Левин К. Теория поля в социальных науках. СПб. : Сенсор, 2000, 368 с
29. Маллон Б. Творческая визуализация и цвет. М.: Галактикой, 2003, 188 с.
30. Маслоу А. Гуманистическое направление в теории личности. Теории личности. М.- СПб: Питер, 1997, с. 479-528.
31. Майерс Д. Социальная психология. СПб.: Речь, 2002, 567 с.
32. Мид Д. Сознание, самость и общество М.: Директ-Медиа, 2007, 34 с.
33. Перлз Ф. Гештальт - семинары. М.: ИН-т общегуманитарных исследований, 1998, 451 с.
34. Роджерс К. Феноменологическое направление личности. Теории личности. М.-СПб: Питер, 1997, с. 479-527.
35. Салов Ю.И., Тюнников Ю.С. Психолого-педагогическая антропология. М.: Владос, 2003, 256 с.
36. Сидоренко И.В. Тренинг влияния и противостояние влиянию. - СПб.: Речь, Санкт - Петербург, 2003.
37. Сухарев А.В., Тимохин В.В., Шапорева А.А. Этнофункциональный подход в детской онкологии. Вопросы психологии, 2004, №3, с. 37-50.
38. Теория подкрепления Долларда и Миллера. Теория личности. Келвин С. Холл, Линдсей Г. М.: Апрель-Пресс, 2000, с. 451-509.
39. Теория Курта Левина. Теория личности. Келвин С. Холл, Линдсей Г. М.: Апрель-Пресс, 2000, с.289-337.
40. Уотсон Дж.Б. Психология как наука о поведении. М.-Л.: ГИ, 1926, 381 с.
41. Шакти Г. Созидающая визуализация. <https://www.victoria.lviv.ua/>
42. Шафиева Э.И. Эмоциональный стресс в условиях нормы и патологии человека. М.: Медицина, 1976, 268 с.
43. Шеломенцева З.С. Эзотерика. Универсальный словарь-справочник: Ростов-на Дону, 2001,650 с.
44. Шнейдер Л.Б. Психология семейных отношений. М.: Владос, 2009, 346 с.

45. Эго-психология и связанные с ней направления в теории личности: Эрик Эриксон, Эрих Фромм, Карен Хорни. Теории личности. СПб.: Питер, 1997, с. 214-246.
46. Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды. М.: Педагогика, 1989, 554 с.
47. Allport G.W. New York: Holt, Rinehart and Winston, 1961, 324 p.
48. Алдер Т. Н Л П современные психотехнологии, С-П, Питер, 2001, 154 с.
49. Александрова Ю. И. Психофизиология, С-П, Питер, 2001, 490 с.
50. Бурминская Т.В., Карабакова О.А., Лидерс А.К. Возрастное-психологическое консультирование. М.: Т У, 1990, 134с.
51. Конопкин О.Л. Осознанная саморегуляция как критерий субъектности. Вопросы психологии, 2008, № 3, с. 22-35.
52. Пиз А., Пиз Б. Новый язык телодвижений. М.: Эксмо, 2009, 442 с.
53. Роберт Д. Фокусы языка. СПб: 2001, 21 с.
54. Субботски Е.В. Перестройка психологии: проблемы, пути решения. Вопросы психологии, 1988, №3, с.5-20.
55. Техника "Визуализация рук". http://azps.ru/training/kit/visualisation_ruk.html
56. Тодд Дж, Артур К, Богарт. Основы клинической и консультативной психологии, М.: ЭКСМО- Пресс, 2001, 694 с.
57. Шнейдер Л.Б., Вольнова Г.В., Зыкова М.Н. Психологическое консультирование. М.: Ижица, 2002, 224 с.
58. Энциклопедия символов, знаков, эмблем. М.: Аст.-Миф, 2002, 551 с
59. Яковлев В. Ф. Чувство ауры. Обнинск: 2002, 301с
60. Файн С., Глассер П. Первичная консультация. Установление контакта и завоевание доверия. М.: Когито-Центр. 2003.
61. Kelly C. The psychology of personal constructs. A theory of personality (Vol. 1). New York: Norton, 1955, p. 510
62. Mackinnon R.A., Michels R., & Buckley P.J. The Psychiatric Interview in Clinical Practice. American Psychiatric Publishing, 2006.
63. Viederman M. Active Engagement in the Consultation Process. General Hospital Psychiatry. 2002. 24(2)93-100.
64. Wolberg L.R. The Technique of Psychotherapy. NY: Grune & Stratton, 1977.

