

Məktəbdə psixoloji işin təşkili

Oxu materialı

Mündəricat

1. Məktəbdə psixoloji xidmət anlayışı
2. Psixodiyagnostika prosesinin təşkili
3. Psixokorreksiya
4. Psixi proseslər. İdrak prosesləri, onların diyagnostika və korreksiya
5. Uşaqlarda emosional sahənin psixodiyagnostika, psixokorreksiya və inkişafı
6. Uşaqların məktəbə psixoloji hazırlığı
7. Təlim motivləri
8. Davranış pozuntuları. Məktəb fobiyası
9. Narkomaniya və onun psixoloji səbəbləri
10. Psixoloji məsləhət və psixoterapiya
11. Art terapiya
12. Psixoprofilaktika. Müəllimlərə, şagirdlərə və valideynlərə psixoloji dəstək

1. Məktəbdə psixoloji xidmət anlayışı

Psixoloji xidmət anlayışı və məktəbdə psixoloji xidmətin zəruriliyi

İnsan fəaliyyətinin elə bir sahəsi yoxdur ki, orada psixoloji biliklərin zəruriliyi hiss edilməsin. Mübaligəsiz demək olar ki, hazırkı dövrdə bütün dünyada hər cür fəaliyyətin və insan münasibətlərinin səmərəliliyini psixoloji biliklərin tətbiqində görürlər. Ona görə də psixologiya insan haqqında əsas elmlərdən biri kimi insana xidməti ön plana çəkmişdir. İndiki dövrdə hər bir müvəffəqiyyəti və çətinliyi doğuran psixoloji mexanizmi açmağa cəhd göstərilir, bu sahədəki qanunauyğunluqlardan istifadəyə can atılır. Bəzən böyük bir müəssisədə ilk baxışda hər şey öz yerində, öz qaydasında olduğu halda, nəticə sevindirici olmur: əmək məhsuldarlığı aşağı düşür, qarşılıqlı münasibətlər pozulur, işçi axını başlanır. Yaxud, hər cəhətdən yüksək imkanlara malik hesab edilən idman kollektivi birdən-birə sanki dəyişilir, öz pərəstişkarlarını narahat etməyə başlayır və s. Bu kimi hallarda psixoloji işin aparılması, başqa sözlə psixoloqun işə qarışması lazım gəlir və səmərəli nəticə verir. Deməli, həmin sahələrdə psixoloji xidmət həyata keçirilir. Məhz bu cür münasibət tərzindən "psixoloji xidmət" anlayışı meydana gəlmiş və geniş yer almışdır. Məktəbdə psixoloji xidmət də eyni zərurət üzündən meydana gəlmişdir. Müasir məktəbin qarşısında duran vəzifələri yerinə yetirə bilməsi üçün psixoloji köməyə ehtiyacı böyükdür. Biz tez-tez şagirdlərin təlimə münasibətlərinin zəifləməsi, tərbiyə səviyyəsinin aşağı düşməsi, müəllim-şagird münasibətlərində, eləcə də müəllim-müəllim, müəllim-valideyn münasibətlərində çətinliklərin olması barədə mülahizələrin şahidi oluruq. Şagirdlərin intellektual səviyyələrinin müxtəlifliyi, risk qrupuna aid olan uşaqların xüsusiyyətləri müəllimdən onları hərtərəfli öyrənməyi və düzgün yanaşmağı tələb edir. Müasir psixologiyada belə bir cəhət əsas götürülür ki, hər bir sağlam uşaq, yeniyetmə və gənc müvafiq sosial şəraitdə geniş inkişaf imkanına malikdir. Bununla birlikdə bütün uşaqlar eyni imkana malik deyildir. Hər bir şagirdin imkanını aşkara çıxarmaq, onun inkişafına təkan vermək məktəbdə təlim-tərbiyəni optimallaşdırmağın əsas tələblərindəndir. Psixologiyanın nailiyyətlərinin məktəb təcrübəsinə tətbiqinin ən perspektiv yollarından biri təhsil sisteminin bütün sahələrində psixoloji xidmətin təşkilindən ibarətdir. Bu cür xidməti həyata keçirmədən gənc nəslin təlim və tərbiyəsində istədiyimiz müvəffəqiyyətə nail ola bilmərik.

Məktəbdə psixoloji xidmətin başlıca məqsədi uşaq, yeniyetmə və gənclərin psixoloji sağlamlığını qorumaqla onların təhsil müvəffəqiyyətinin artırılmasıdır.

Məktəbdə psixoloji xidmətin vəzifələri

Məktəb ilkin sosial institut kimi gənc nəsli həyata hazırlamalıdır. Həyat isə yalnız akademik biliklərdən ibarət deyildir. Sosiallaşma yalnız elmlərin əsası haqqında məlumatların verilməsi sayəsində həyata keçmir. İnsanın bir şəxsiyyət və fəaliyyətin subyektı kimi məktəbdə inkişafı aşağıdakıların həyata keçirilməsini tələb edir:

- 1) intellektin inkişafı
- 2) emosional sahənin inkişafı
- 3) stressə qarşı dözümlülüğün inkişafı
- 4) özünə inamın inkişafı
- 5) gerçək aləmə pozitiv münasibətin və başqalarını qəbul etmənin inkişafı
- 6) müstəqilliyin, avtonomluğun inkişafı
- 7) özünüaktuallaşdırma, özünütəkmilləşdirmə motivləşməsinin inkişafı və s.

Məktəbdə psixoloji xidmətin əsas vəzifəsi - şagirdlərin təlim və tərbiyəsi sahəsindəki çətinlikləri, onların şəxsi və intellektual inkişafındakı qüsurları aradan qaldırmaqla, təlim-tərbiyə sahəsində məktəbdə aparılan işin səmərəliliyini yüksəltməkdə, sosial cəhətdən fəal, yüksək ideya inamına malik şəxsiyyətin formalaşdırılmasında pədaqoji kollektivə köməklik göstərməkdən ibarətdir.

Müasir təhsil sistemində psixoloji xidmət praktik psixoloqun qarşısında aşağıdakı konkret və həlli vacib **vəzifələri** qoyur:

1. Uşaqların məktəb təliminə hazırlığı səviyyəsini aşkara çıxarmaq, onların məktəb təlimi şəraitinə, məktəb həyatına daha yaxşı uyğunlaşmasını təmin etmək üçün müəllimlərlə birlikdə fərdi iş proqramı tərtib etmək;
2. Uşağın həyatında keçid və böhran dövrlərini xüsusi nəzarətdə saxlamaq; uşaqların birinci sinfə daxil olması, ibtidai siniflərdən ümumi orta, sonra isə tam orta məktəbə daxil olması ilə əlaqədar təlimə hazırlığını müəyyənləşdirmək, müəllimlərlə və valideynlərlə birgə fərdi iş proqramı tərtib etmək;
3. Təlimdə geridə qalan və mürəkkəb davranışlı uşaqlarla diaqnostika və korreksiya işlərini həyata keçirmək;
4. Şagirdlərin intellektual, şəxsiyyət və iradi-emosional sferasının diaqnostikasını həyata keçirmək, onların korreksiyasını aparmaq;
5. Şagirdlərin müəllimlərlə şəxsiyyətlərarası münasibətlərindəki konfliktlərin psixoloji səbəblərini aşkara çıxarmaq və aradan qaldırmaq.

6. Məktəb rəhbərlərinə, müəllimlərə və valideynlərə şagirdlərin təlimi, tərbiyəsi və inkişafının psixoloji problemləri, onların diqqətinin, hafizəsinin, təfəkkürünün, nitqinin, iradəsinin, emosional və intellektual aləminin xüsusiyyətləri haqqında məlumat vermək.

Praktik psixoloqun fəaliyyət istiqamətləri

Məktəbdə psixoloji xidmətin əsas istiqamətlərini, sahələrini aşağıdakı şəkildə müəyyənləşdirmək olar: **psixodiagnostika, psixokorreksiya, psixoloji məsləhət və psixoprofilaktika**. Bu işlər bir növ məktəbdə psixoloji xidmətin, o cümlədən məktəb psixoloqunun funksiyalarını təşkil edir.

Məktəbdə psixoloji xidmət prosesində yerinə yetirilən psixodiagnostik işlər

Psixoloji xidmətdə əsas yerlərdən birini **psixodiagnostika** tutur. Psixodiagnostikanın əsas üstün cəhətləri ondan ibarətdir ki, psixoloqun köməyi ilə şagirdlərin həm əqli, həm də şəxsi imkanları aşkara çıxarılır. Bununla da şagirdlərin fəaliyyətini və inkişafını idarə etmək prosesi asanlaşır. Məhz buna görə də təlim və tərbiyə prosesində ayrı-ayrı şagirdlərin təlim və tərbiyəsindəki qüsurların psixoloji səbəblərinin aşkara çıxarılması və onların aradan qaldırılması yollarının müəyyənləşdirilməsi məktəbdə psixoloji xidmət işində mərkəzi yer tutur. Bunun üçün psixoloji xidməti təşkil edən şəxsdən xüsusi hazırlıq tələb olunur. Bu işi aparan adam düzgün sual verməyi, psixoloji problemi müəyyənləşdirməyi, lazımi məlumatı əldə etməyi, həmin məlumatları təhlil etməyi və bütün bunların əsasında zəruri nəticəyə gəlməyi bacarmalıdır.

Məktəbdə psixoloji xidmətlə əlaqədar olaraq psixoloq aşağıdakı diaqnostik işləri həyata keçirməlidir:

- ümumiyyətlə, eləcə də ayrı-ayrı fənlər üzrə şagirdlərin mənimsəyə bilməmələrinin psixoloji səbəblərini aşkara çıxarmaq;
- şagirdlərin intizamsızlıqlarının psixoloji səbəblərinin diaqnostikası;
- şagirdlərin əqli inkişafının, şəxsiyyətinin və emosional-iradi xüsusiyyətlərinin diaqnostikası;
- şagirdlərin sinif yoldaşları ilə qarşılıqlı münasibətlərinin pozulmasının, sinifdə şəxsiyyətlərarası münasibətlərin pozulmasının səbəblərinin psixoloji diaqnostikası;
- şagird-müəllim, sinif-müəllim münasibətlərinin pozulmasının səbəblərinin psixoloji diaqnostikası;
- uşağın məktəbə hazırlığının psixoloji diaqnostikası;
- şagirdlərin ibtidai məktəbdən orta məktəbə keçməyə hazır olmalarının psixoloji diaqnostikası;
- şagirdlərin yeniyetməlik dövründən ilk gəncliyə keçməyə hazır olmalarının psixoloji diaqnostikası və s.

Şübhəsiz bütün bu cür diaqnostik işləri necə gəldi aparmaq mümkün deyildir. Bunun üçün psixoloq düşünülmüş və bütün tələblərə cavab verən metodlardan istifadə etməlidir.

Məktəbdə psixoloji xidmət prosesində yerinə yetiriləcək psixokorreksiya işləri

Məktəbdə psixoloji xidmət təkcə diaqnostik işləri həyata keçirməklə də başa çatmır. Bu və ya digər çətinliyi və onun səbəbini aşkara çıxarmaqla yanaşı (istər intellektual, istərsə də şəxsiyyət baxımından) psixoloji xidməti həyata keçirən mütəxəssis həmin çətinlikləri aradan qaldırmaq, təshih etmək (düzəltmək) üzrə də iş aparmalıdır. Yalnız bu zaman nəzərdə tutulmuş nəticəni əldə etmək mümkündür. Məhz buna görə də psixoloji xidmət zamanı aşağıdakı korreksiya işlərinin həyata keçirilməsi zəruridir:

- şagirdlərin şəxsiyyətində, əqli inkişafında, emosional iradi xüsusiyyətlərində özünü göstərən çətinliklərin aradan qaldırılması;
- şagirdlərin yaşlılar və həmyaşıdları ilə qarşılıqlı şəxsiyyətlərarası münasibətlərində özünü göstərən qüsurların aradan qaldırılması.

Məktəbdə psixoloji xidmət prosesində yerinə yetirilən psixoloji məsləhət

Məktəbdə psixoloji xidmət fəaliyyətində müəllim, şagird və valideynlərlə aparılan **psixoloji məsləhət (psixokonsultasiya)** əsas yerlərdən birini tutur. Məktəb psixoloqunun apardığı bu cür məsləhətlər fərdi və qrup halında keçirilə bilər. Hər ikisində əsas məqsəd bu və ya digər çətinliklərin mahiyyətini açmaq və onları aradan qaldırmaq üçün müvafiq psixoloji yollar göstərməkdən ibarətdir. Adətən, psixoloq məktəb müəllimlərinə aşağıdakı hallarda məsləhət verməli olur: şagirdlərin tədris materialını mənimsəmələrindəki çətinliklər, oxumaq həvəsinin olmaması və oxuya bilməmələri ilə bağlı, müəllimlə sinif arasında münaqişə yarandıqda, aparılan pedaqoji təsir vasitələri nəticə vermədikdə, müəllimin şagirdlərlə və şagirdlərin bir-biri ilə ünsiyyətindəki çətinliklərlə əlaqədar, şagirdlərin maraq, meyl və qabiliyyətlərini aşkara çıxarmaqla bağlı, şagirdlərin peşə yönümü, peşə seçmələrinə istiqamət verməklə bağlı və s.

Psixoloq şagirdlərlə fərdi olaraq tədris, inkişaf, öyrənmənin səmərəli yolları, həyat mövqeyini müəyyənləşdirmək, böyüklərlə və yoldaşları ilə ünsiyyət, özünütərbiyə və s. məsələlər ətrafında məsləhət keçirə bilər. Bununla yanaşı olaraq bir qrup şagirdlərlə və ya siniflə özünü tərbiyə, əqli əmək mədəniyyəti və s. problemlər ətrafında məsləhət təşkil edə bilər. Adətən, məktəb psixoloqu ilə məsləhətləşməyə valideynlər daha çox ehtiyac hiss edirlər. Psixoloqun valideynlərə psixoloji məsləhəti aşağıdakı məsələləri əhatə edə bilər: Uşağı məktəbə necə hazırlamaq, onların təlim marağını necə inkişaf etdirmək; oxumaq istəməməsi, hafizəsinin zəifliyi, dalgınlıq, asılılıq, təcavüzkarlıq, hövsələsizlik, inadkarlıq, qorxaqlıq, sözə baxmamaq, laqeydlilik və s. kimi problemləri necə aradan qaldırmaq; uşaqda ailənin digər üzvlərinə qarşı mehriban münasibəti hansı yollarla tərbiyə etmək və s.

Məktəbdə psixoloji xidmət prosesində yerinə yetirilən psixoprofilaktik işlər

Psixoloji tədqiqatlar artıq çoxdan sübut etmişdir ki, şagirdin psixi inkişafında baş verən bu və ya digər qüsuru aradan qaldırmaq, əvvəlcədən həmin qüsurun baş verməsinin qarşısını almaqdan qat-qat çətindir. Buradan isə psixoprofilaktik işlərin əhəmiyyəti xüsusi olaraq diqqəti cəlb edir. Həmin cəhət məktəbdə psixoloji xidmət zamanı da nəzərə alınmalıdır.

Bəs bu işin mahiyyəti nədən ibarət olmalıdır?

Psixoprofilaktik işlər başlıca olaraq məktəb təlimi prosesində uşaqların psixi inkişafında baş verə biləcək qüsurların qarşısını almaq məqsədilə həmin inkişafın gedişi üzərində nəzarətin təşkilindən ibarətdir. Müəllimlə birlikdə psixoloq şagirdin əqli inkişafında və şəxsiyyətinin inkişafında müəyyən qüsurların, yayınma hallarının baş verməsinə səbəb ola biləcək xüsusiyyətləri aşkara çıxarmağa cəhd göstərir və müvafiq tədbirləri həyata keçirir. Bu zaman birinci növbədə uşağın həyatının keçid mərhələləri, məsələn, onun əsas fəaliyyət növünün kəskin şəkildə dəyişməsi ilə nəticələnən məktəbə daxil olma dövrü, yaxud yeniyetməlik dövrünün başlanması və s. üzərində nəzarətə xüsusi yer verilməsi lazım gəlir.

Bəs məktəbdə psixoloji xidmət hansı mərhələlərdə həyata keçir?

Məktəbdə psixoloji xidmətin aşağıdakı mərhələlər üzrə həyata keçirilməsini məqsəduyğun sayırlar.

1. Birinci mərhələ bir növ məktəbdə psixoloji xidmətin ilkin mərhələsi olub bunun düzgün həyata keçirilməsindən onun sonrakı davamı çox asılıdır. İlkin mərhələdə əvvəlcədən seçilmiş psixodiyagnostik metodların köməyi ilə imkan daxilində məktəbin bütün şagirdləri yoxlamadan keçirilir.

2. Psixodiyagnostika prosedurasının aparılması ilə bir vaxtda məktəbin müəllimləri üçün psixoloji-pedaqoji seminarlar seriyası keçirilir. Adətən, 4-5 bu cür seminar keçirilir. Bu məşğələlərin məqsədi müəllimləri aparılacaq işlərlə tanış etmək, şagirdlərin müxtəlif cəhətlərini öyrənmək, metodikalarla tanış olmaq, diyagnostikadan keçiriləcək keyfiyyət, xassə və proseslərin psixologiyasını qısaca nəzərdən keçirməkdən ibarət olur.

3. Diyagnostik işlər başa çatdıqdan sonra əldə edilmiş nəticələrin işlənməsi həyata keçirilir. Hər bir şagird haqqında məlumat psixoloji xəritədə qeyd olunur.

4. Əldə edilmiş nəticələr psixoloq tərəfindən təhlil edildikdən və yoxlanılan bütün siniflər üzrə psixoloji xəritələr doldurulduqdan sonra daha mühüm mərhələ – əldə edilmiş nəticələrin psixoloq və müəllimlər tərəfindən birgə təhlili mərhələsi başlayır. Bu iş aşağıdakı şəkildə həyata keçirilir:

4.1. Bütün siniflər üzrə fərdi («psixoloq-sinif rəhbəri» diadında) qrafik tərtib olunur. Psixodiyagnostikanın psixoloji xəritələrdə əks olunan nəticələrinin təhlili prosesində sinif rəhbəri

psixoloqun köməyi ilə sinifdəki psixoloji iqlimi müəyyənləşdirir və bu və ya digər şagirdə fərdi yanaşmağın pedaqoji strategiyasını, eləcə də şəxsiyyətlərarası səviyyədə və bütövlükdə sinifdə qarşılıqlı təsirin taktikasını işləyib hazırlayır.

4.2. Sonrakı mərhələdə eyni tipli iş «psixoloq-fənn müəllimi» diadında həyata keçirilir.

4.3. Şagirdlərin psixoloji-pedaqoji aspektdə psixodiyagnostikasının nəticələri onların valideynləri ilə müzakirə oluna bilər. Bu ən çox valideynlərə psixoloji məsləhət məqsədi daşıyır.

5. Əldə edilmiş nəticələr əsasında məktəb psixoloqu şagirdlərlə psixokorreksiya işlərini aparır.

6. İşin nəticələri barədə valideyn iclasında ümumiləşmiş məlumat verilir, eləcə də məktəbin Pedaqoji Şurasında müzakirə olunur.

Praktik psixoloqun təhsil müəssisəsində fəaliyyətinin əks olunduğu sənədlər

Təhsil müəssisəsində çalışan praktik psixoloqun peşəkar fəaliyyətinin zəruri komponentlərindən biri müxtəlif növ sənədlərin tərtib edilməsidir. Həmin sənədlər ayrı-ayrı sahələr üzrə onun fəaliyyətinin məzmununu və səmərəliliyinin nəticələrini əks etdirir. Praktik psixoloqun təhsil müəssisəsində fəaliyyəti üç əsas tipə aid sənədlərdə əks olunur:

1. Normativ sənədlər;

2. Xüsusi sənədlər;

3. Təşkilati-metodik sənədlər.

Normativ sənədlər dedikdə praktik psixoloqun təhsil müəssisəsində peşə fəaliyyətinin normativlərini və standartlarını əks etdirən sənədlərin məcmusu nəzərdə tutulur. Bu sənədlər sırasına aşağıdakılar daxildir:

- Təhsil haqqında Azərbaycan Respublikasının Qanunu;
- BMT-nin Uşaq hüquqları haqqında Konvensiyası;
- Psixoloji yardım haqqında Azərbaycan Respublikasının Qanunu;
- Başqa müəssisədə görülməli işlərlə bağlı müəssisə rəhbərliyi tərəfindən razılaşdırılmış müqavilə.

~~~~~

**Psixoloji yardım haqqında Azərbaycan Respublikasının Qanunu**

**Təhsil müəssisələrində psixoloji yardımın xüsusiyyətləri**



**Maddə 15. Təhsil müəssisələrində psixoloji yardım**

15.1. Azərbaycan Respublikasında təhsilin bütün pillə və səviyyələrində sağlam psixoloji mühiti, fərdi inkişafı və təhsil alanların psixoloji tələbatlarını təmin etmək məqsədilə psixoloji yardım göstərilməsinə təminat verilir.

15.2. Təhsil müəssisələrində psixoloji yardım “Təhsil haqqında” Azərbaycan Respublikasının Qanunu ilə müəyyən edilmiş qaydada bu Qanunun 16-cı və 17-ci maddələrinin tələblərinə riayət edilməklə həyata keçirilir.

**Maddə 16. Təhsil müəssisələrində psixoloji müayinə**

16.1. Təhsil müəssisələrində psixoloji müayinə təhsilalanın ehtiyaclarını müəyyənləşdirmək məqsədilə aparılır və onun maraqları ilə ziddiyyət təşkil edə bilməz.

16.2. Psixoloji müayinə təhlükəsizliyi və konfidensiallığı təmin edən şəraitdə həyata keçirilməlidir.

16.3. Təhsil müəssisələrində aparılmış psixoloji müayinənin nəticələri barədə məlumat aşağıdakı şəxslərə verilir:

16.3.1. müayinə olunan şəxsin özünə və (və ya) onun qanuni nümayəndəsinə;

16.3.2. bilavasitə tədrisi həyata keçirən müəllimə (müəllimlərə), təhsil müəssisəsinin rəhbərinə 14 yaşına çatmamış şəxslər barəsində yalnız qanuni nümayəndənin, 14 yaşı tamam olmuş şəxslər barəsində isə özünün razılığı olduqda.

16.4. Psixoloji müayinənin nəticələri təhsilalanın valideynləri və ya digər qanuni nümayəndələri ilə müzakirə olunmalıdır və psixoloji yardımın digər növlərinin tətbiqinə ehtiyac yarandıqda bu Qanunun 9.5-ci maddəsinin tələblərinə riayət edilməlidir.

**Maddə 17. Təhsil prosesinin digər iştirakçıları ilə əməkdaşlıq**

17.0. Təhsil müəssisələrində psixoloji yardım göstərən şəxs:

17.0.1. təhsil müəssisələrində psixoloji yardım göstərilməsi ilə bağlı bilavasitə tədrisi həyata keçirən müəllimi (müəllimləri), təhsil müəssisəsinin rəhbəri, valideynlər və digər qanuni nümayəndələr ilə əməkdaşlıq etməli, ehtiyac olduqda onlara peşəkar məsləhətlər verməlidir;

17.0.2. təhsilalanın psixoloji ehtiyacları və problemləri haqqında valideynləri məlumatlandırmalı və onlara məsləhət verməli, ehtiyac olduqda onlar üçün profilaktik psixoloji tədbirlər təşkil etməlidir.

~~~~~

Xüsusi sənədləşdirmə praktik psixoloqun fəaliyyətinin zəruri tərkib hissəsi olub, onun işinin keyfiyyətini məzmun və prosedur baxımından qiymətləndirməyə imkan verir. Xüsusi sənədləşdirmənin tərkibinə aşağıdakılar daxildir:

- psixoloji rəylər;
- korreksiya xəritələri;
- diaqnostik müayinə və korreksiya protokolları;
- psixoloji inkişaf xəritələri;
- psixoloji xarakteristikalar;
- fərdi konsultasiyaların qeydiyyatı jurnalı;
- test mətnləri və açarlar;
- müşahidə protokolları, söhbətlərin mətnləri;
- qəbul edilən və göndərilən sənədlər.

Qeyd olunan sənədlərdən rəylər, korreksiya xəritələri və müayinə protokolları **məxfi sənəd**, digərləri isə **açıq, sərbəst sənəd** hesab edilir ki, maraqlanan şəxslərə psixoloq onlar əsasında müəyyən məlumatlar verə bilər.

Psixoloji rəy praktik psixoloqun əsas iş sənədlərindən biridir. Bu sənəd təhsil müəssisəsinə digər müəssisələr tərəfindən göndərilən sorğulara cavab olaraq, müəssisə rəhbərinin göndərişinə əsasən məktəb psixoloqu tərəfindən verilir. Müasir dövrdə praktik psixoloqların peşə texnologiyası və elmi-nəzəri hazırlıq səviyyəsindən asılı olaraq psixoloji rəylərin tərtibində həm forma, həm də məzmun baxımından müxtəliflik müşahidə olunur. Bu, bir tərəfdən psixoloqların psixi inkişaf, onun mexanizmləri haqqında təsəvvürlərinin səviyyəsi ilə, digər tərəfdən isə psixodiaqnostik müayinə metod və metodikalarına yiyələnmə səviyyəsi ilə bağlıdır. Psixoloji rəy yığcam, məzmunca dolğun olmaqla uşağın fərdiyyətinə aid qısa nəticələrdən, ümumi və xüsusi tövsiyələrdən ibarət olmalıdır.

Psixoloji rəyde uşağın yaş dövrünün xüsusiyyətləri əsas götürülməklə aşağıdakı parametrlər ön plana çəkilir:

1. Ümumi fiziki inkişaf;
2. İdrak sferasının inkişafı;
3. Şəxsi-emosional sferanın inkişafı;
4. Kommunikativ inkişaf;
5. Uşaq fəaliyyətinin səciyyəsi;
6. Məktəbə hazırlıq;
7. İnkişafın xüsusiyyətləri;
8. İnkişaf problemləri;
9. Tövsiyələr.

Psixoloji xarakteristika praktik psixoloqun fəaliyyətinə aid sənədlərdən biri olub, ayrı-ayrı uşaqların psixi inkişafının mövcud səviyyəsini əks etdirən, bu və ya digər yaş qrupuna aid edilən uşaq və yeniyetmələrin psixoloji portretidir. Psixoloji xarakteristikanın tərtibi üçün standart forma olmasa da, müxtəlif təxmini sxem nümunələri mövcuddur. Burada psixoloq uşağın intellektual, emosional-iradi aləminin, fərdi-psixoloji xüsusiyyətlərinin fərdiyyət baxımından obyektiv təhlilini verir, psixofizioloji, morfo-funksional xüsusiyyətlərini, kommunikativ qabiliyyətlərini, bütövlükdə isə ümumi və xüsusi qabiliyyətləri haqqında ümumi qeydlər edir. Uşaqların yaş dövründən asılı olaraq qeyd olunan göstəricilərdə müəyyən parametrlər dəyişdirilə bilər.

“Şagirdin psixoloji xarakteristikası” nümunəsi

_____məktəbin şagirdi

Soyadı, adı, atasının adı: _____

Təvəllüdü: _____ Milliyyəti: _____

Sınıfı: _____

Məktəbdə _____ildən oxuyur.

Tarix: _____

1. Biliklərin ümumi səviyyəsi və müvəffəqiyyət dərəcəsi

Yüksək, orta, aşağı. Müvəffəqiyyət üzrə orta reyting balı _____ %.

2. Sınıfədxaric fəallığı _____

(olimpiadalarda, müxtəlif müsabiqələrdə və yarışlarda iştirakı)

3. Mənəvi keyfiyyətləri

A) Müsbət cəhətləri:

1. _____

2. _____

3. _____

a) Davamlı təzahür edir.

b) Vəziyyətdən və şəxslərdən asılı olaraq təzahür edir.

c) İstisna hallarda təzahür edir.

B) Mənfi cəhətləri:

1. _____

2. _____

3. _____

d) Davamlı təzahür edir.

e) Vəziyyətdən və şəxslərdən asılı olaraq təzahür edir.

f) İstisna hallarda təzahür edir.

C) Sınıf yoldaşları ilə ünsiyyəti:

- a) Çox yaxşı.
- b) Qənaətbəxş.
- c) Sınıf yoldaşları ilə az ünsiyyətdə olur.
- d) Sınıf yoldaşları ilə tez-tez münaqişəyə girir.

4. Sosial keyfiyyətləri:**A) Dinə münasibəti:**

- a) teist
- b) deist
- c) ateist

B) Milli ideologiyaya bələdliyi:

- a) Tam bələddir.
- b) Yaxşı bələddir.
- c) Cüzi məlumatı var.
- d) Bələd deyil.

5. İdmana münasibəti:

- a) Müntəzəm məşğul olur.
- b) Vaxtaşırı məşğul olur.
- c) Təsadüfən məşğul olur.
- d) Məşğul olmur.

İdman nailiyyətləri: _____

6. İctimai fəaliyyəti:**A) Təşkilati bacarıqları:**

- a) Yüksək
- b) Orta
- c) Zəif

B) İştirak etdiyi ictimai işlər: _____

7. Peşə seçimi:**A) Seçdiyi peşənin imkan və qabiliyyətlərinə uyğunluğu:**

- a) Tam uyğundur.
- b) Qismən uyğundur.
- c) Uyğun deyildir.

B) Peşə seçimi motivasiyası:

- a) Daxili-fərdi
- b) Daxili-sosial
- c) Xarici-mənəvi

8. Şəxsi psixoloji keyfiyyətləri:**1. IQ _____**

- a) Yüksək b) Orta c) Aşağı

2. Xarakter:

- a) Ekstrovert b) İntrovert c) ambivert

3. Ruhi sabitliyi (neyrotizm):

- a) Emosional cəhətdən möhkəm (şəraitə tez uyğunlaşır).
- b) Normotepik (şəraitə tədricən uyğunlaşır).
- c) Qeyri-sabit (şəraitə uyğunlaşmır).

4. Psixoloji temperamenti:

- a) Sanqvinik b) Xolerik c) Fleqmatik d) Melanxolik

5. Şəxsiyyət yönümlülüüyü:

- a) Özünə b) Ətrafdakılara c) Fəaliyyətə

6. İradi keyfiyyətləri:

- a) Yüksək b) Orta c) Aşağı

9. Şəxsiyyətinin digər xüsusiyyətləri: _____

Psixoloq: _____

~~~~~

**Korreksiyaedici xəritə** korreksiyaedici proqram üzrə aparılacaq işlərin strategiya və taktikasını əks etdirən sənəddir. Bu sənəddə uşaq haqqında ilkin məlumatlar, ilkin problematika (uşaqda psixi inkişafın pozulmasının xüsusiyyətləri, korreksiyaedici təsirin vasitələri, aparılacaq işin müddəti və mərhələləri, müəllim və valideyn üçün tövsiyələr, hər bir korreksiyaedici məşğələdən sonra uşaqda müşahidə olunan dəyişikliklərin dinamikası haqqında məlumat, ümumi tövsiyələrlə birgə yekun xarakteristika) öz əksini tapmalıdır.

**Diaqnostik müayinə protokolları** adlı xüsusi sənəd cədvəl və ya sərbəst yazılmış şəkildə tərtib olunur. Bu sənəddə uşağın davranış reaksiyası və onun təzahürləri, emosional vəziyyətlərin dinamikası, diaqnostik müayinəyə uşağın reaksiyası, rol-cins davranışı, yol verilən səhvlər və yekun nəticələr qeyd olunur.

~~~~~

Protokol nümunəsi

Yoxlanılan şəxs: Məmmədov Əli Gündüz oğlu (ad şərtidir)

Məqsəd: Son 2 həftə ərzində dərse qarşı marağı azalıb, diqqəti tez-tez yayınır.

Test: CAT (Children Apperception Test) və Qarbov-Şulte metodikası

Tarix: 09.03.2018

Nəticə: Diqqət testinin nəticələrinə görə diqqətin mərkəzləşməsi, davamlılığı yaşına uyğundur. Diqqətin xüsusiyyətlərinin normada olması, lakin dərstdə diqqət yayınmasının tez-tez olduğunu nəzərə alaraq emosional sahəni öyrənmək üçün CAT testindən istifadə olundu. Nəticəyə görə, ailədaxili münasibətlərin son zamanlar qaydasında olmaması Əlinin dərstdə diqqətinin tez-tez yayınmasına səbəb olur.

Praktik Psixoloq: Günel Əlizadə (ad şərtidir)

~~~~~

Praktik psixoloqun xüsusi iş sənədləri içərisində psixi **inkişaf xəritəsi** adlanan sənədin mühim informativ əhəmiyyəti vardır. Buraya uşaq haqqında anket göstəriciləri, valideynləri və ailənin digər üzvləri haqqında məlumat, uşağın yaşadığı ailənin sosial-məişət şəraiti, ailədə baş vermiş insan itgisi haqqında məlumatlar, uşağın həyatında yaşlıların rolu və təsiri, ailədaxili qarşılıqlı münasibətlərin tərz, uşağın keçirdiyi xəstəliklər, xəsarət və əməliyyatlar və s. kimi amillər psixoloji, sosial və psixi inkişafın yaş normasına uyğunluğu baxımından təhlil edilir. Bəzən təhsil müəssisələrində psixoloq bu sənədi məktəb həkimi ilə birlikdə tərtib edir.

**Təşkilati-metodik sənədlər** praktik psixoloqun iş sistemində özünəməxsus yer tutur. Bu qrupa aid edilən sənədlər praktik psixoloqun peşə fəaliyyətinin təşkilini, planlaşdırılması və metodik təminatını nəzərdə tutur. Psixoloji fəaliyyətin uşaqların təlimi və tərbiyəsi prosesi ilə birləşdirilməsi bu sahədə çalışan psixoloqu xüsusi sənədlər bloku yaratmağa yönəldir.

**Təşkilati-metodik sənədlər blokuna** aşağıdakılar daxildir:

- Praktik psixoloqun iş qrafiki;
- Praktik psixoloqun illik iş planı (peşə fəaliyyətinin strategiyası);
- Praktik psixoloqun diferensial aylıq iş planı (peşə fəaliyyətinin proqramı);
- Psixoloji sorğu blankları, tapşırıq nümunələri üçün qovluq və jurnal;
- Praktik psixoloqun illik yekun hesabatı.

**İş qrafiki** - iş vaxtının xronometraj əsasında müxtəlif iş sahələri üzrə gündəlik bölgüsüdür. Psixoloq həftənin 5 günü üçün öz işini qrafik şəklində planlaşdırır. Qrafikdə fərdi və qrup şəklində fəaliyyətin, müxtəlif istiqamətlər üzrə işin məzmunu və metodik vaxtın müddətləri qeyd olunur.

**İllik iş planı** - (peşə fəaliyyətinin strategiyası) təhsil müəssisəsində psixoloqun bir illik işinin məqsəd və vəzifələrini əks etdirən ən mühim sənədlərdən biridir.

Praktik psixoloqun strategiyası adlandırılan bu sənəd uşaqların təhsili və tərbiyəsi üzrə dövlət proqramları ilə müəyyən edilmiş təhsilin məzmununa, təhsil standartlarına uyğun olaraq tərtib olunur. Praktik psixoloq illik iş planını tərtib edərkən öz peşə fəaliyyətinin konsepsiyasının, Psixoloji yardım haqqında Azərbaycan Respublikasının Qanununun tələblərini nəzərə almalıdır. İllik iş planında praktik psixoloqun məqsədi, vəzifələri, işin istiqamətləri, məzmunu və formaları, onların icra müddətləri qrafik şəklində və ya sərbəst şərhətmə formasında qeyd olunur.

**Diferensial aylıq iş planı** – praktik psixoloqun təhsil müəssisəsində ayrı-ayrı fəaliyyət sahəsində işinin konkret məzmununu əks etdirir. Diferensial planda fəaliyyətin növü, onun məqsəd və vəzifələri, işin forması, kontingentin miqdarı və yaş qrupu, fəaliyyət üçün vasitələr, zəruri material və avadanlıqların miqdarı əks olunur.

**Psixoloji sorğu jurnalı** - bu və ya digər şəxsə münasibətdə psixoloji müdaxilənin zəruriliyini qeydə almaq məqsədinə xidmət edən sənəddir. İş planı ilə birlikdə sorğu jurnalı psixoloji tədbirlərin məzmununu və həcmi müəyyən edir. Psixoloji sorğular uşaq və yeniyetmələrlə ünsiyyətdə olan valideynlərdən, ayrı-ayrı müəllimlərdən, hüquqşünaslardan və təhsil müəssisəsinin rəhbərliyindən daxil ola bilər. Zəruri hallarda sorğunun gizli olmasını təmin etmək üçün jurnalda kodlaşdırılmış blanklar əlavə oluna bilər.

**Yekun hesabat** - praktik psixoloqun illik iş planında nəzərdə tutduğu və icra etdiyi tədbirlərin nəticələrinin məcmusudur. Hesabat planlaşdırılmış psixoloji tədbirlərin ayrı-ayrı istiqamətlər üzrə icrasının nə dərəcədə təmin olunmasına aydınlıq gətirir. İcra olunmamış bu və ya digər tədbir haqqında onun yerinə yetirilməməsi səbəbi göstərilir. Xüsusi qeyd etmək lazımdır ki, məxfi xarakter daşıyan məlumatlar peşə sirri kimi gizli saxlanılır və hesabatda daxil edilmir.

~~~~~

Valideyn anketi

1. Şagirdin soyadı, adı və atasının adı: _____
2. Uşağın doğulduğu gün, ay, il: _____
3. Ailə tərkibi: _____
4. Ailə vəziyyəti: _____
5. Uşaq bağçasında olubmu? _____
6. Onunla kim məşğul olur? (Atası, anası, babası, repititor və s.) _____
7. Uşağın xasiyyəti (verilənlərdən uyğun gələninə altından xətt çəkin və əlavə edin):
Ünsiyyətçi, qapalı, qorxaq, ağlağan, aqressiv, sakit, eqoist, səliqəli, diqqətli, diqqəti dağınıq, çalışqan, məsuliyyətli, tənbel, sərbəst, əmrlərə tabe olan, ev rejiminə əməl edən və s. _____

8. Ailə tərbiyəsində hansı mükafatlardan istifadə edilir? _____

9. Hansı cəzalardan istifadə olunur? _____

10. Ailədə uşağa həvalə edilmiş gündəlik iş rejimi varmı? _____

11. Hansı ev işini yerinə yetirməyi xoşlayır? _____

12. Uşağın sağlamlıq vəziyyəti: _____

Görmə səviyyəsi: _____ Eşitmə səviyyəsi: _____

Əsəbilik dərəcəsi: _____

Hansı əllə yazır? _____

Qorxuları (hündürlükdən, qaranlıqdan, təklidən, insanlardan, heyvanlardan və s.):-

13. Küçədə sərbəst oynaya bilirmi? _____

14. Uşağın dostları varmı? _____ Evə gəlirlərmə? _____

15. Dostları, yaşıdları ilə münasibəti necədir? _____

16. Hansı oyunlara üstünlük verir? _____

17. Tapşırıqları köməksiz yerinə yetirə bilirmi? _____

18. Uşağın hansı xüsusiyyətləri onu yaşıdlarından fərqləndirir? _____

19. Uşağın bilik səviyyəsini necə qiymətləndirirsiniz? _____

20. Boş vaxtlarında nə ilə məşğul olmağı xoşlayır? _____

“ _____ ” _____ 20 _____ il. İmza: _____

~~~~~

### Psixoloji xidmət kabinet

Peşəkar psixoloji xidmətin təşkilinin zəruri şərtlərindən biri də təhsil müəssisəsində psixoloq üçün normal iş şəraitinin olmasıdır. Məktəbdə praktik psixoloq üçün o qədər də böyük olmayan, mütənasib ölçülü, 10-12 nəfərin yerləşə biləcəyi təxminən 25-30 kv. metr sahəsi, həm təbii, həm də süni işıqlandırılması olan **kabinet** olmalıdır. Kabinet uşaqlarla fərdi və qrup halında söhbətlərin aparılması, diaqnostika və korreksiya üzrə işlərin yerinə yetirilməsinə xidmət etməlidir. Psixologiya kabinetini praktik psixoloqun gündəlik iş yeridir. Yaxşı olar ki, psixologiya kabinetini məktəb binasının I mərtəbəsində inzibati və təsərrüfat, həmçinin idman və musiqi otaqlarından aralıda, səs-küysüz bir yerdə olsun. Otağın rəngləri sakitləşdirici mavi, yaşıl və ya sarı rəng çalarlarına uyğun olmalıdır. Bu rəng qammaları iş şəraitinə uyğunlaşma üçün münasib hesab olunur. Otaqda canlı dekorativ otaq bitkilərinin olması heç də az əhəmiyyətə malik deyildir.



Psixoloqun iş otağı müəllimlər üçün istirahət və əyləncə yeri deyil. Burada müvafiq avadanlıqların, mebel və inventarların olması da vacib şərtidir. Psixoloqun iş yerində 3 əsas zona ayrılmalıdır.

**I zona** uşaqlarla iş zonasıdır. Burada müvafiq mebel və avadanlıqlar, stimulyatma üçün **yaşamüvafiq diaqnostik, korreksiyaedici materialların** (test və sorğu dəstləri və s.), **köməkçi materialların** (həndəsi fiqur dəstləri, oyun üçün materiallar, oyuncaqlar, uşaq kitabları və s.), həmçinin **karğüzarlıq materiallarının** (rəngli kağızlar, qayçı, adi və rəngli qələmlər, flomasterlər, müxtəlif formalı ağ kağız dəsti, plastilin, karton və s.) olması vacib şərtlərdən biridir.

**II zona** yaşlılarla (valideynlər və müəllimlər) qarşılıqlı fəaliyyət zonası adlanır. Burada kommunikativ fəaliyyət üçün zəruri olan vasitələr, yumşaq divan və ya kreslolar, diaqnostik – korreksiyaedici metodikalar və testlər kimi stimulyatma materialları, psixologiyaya aid müxtəlif ədəbiyyatlar və informasiya materialları (psixonevroloq, psixiatr, loqopedin rəyləri, xəstəxanadan verilmiş arayış, rəylər və s.) yerləşdirilir.

**III zona** psixoloqun təşkilati-planlaşdırma və interpretasiya üzrə işinin təşkilinə xidmət edən vasitələrlə təchiz edilir. Bu zonada mebel və avadanlıqlar, imkan daxilində kompüter və çap vasitələri, yazı stolu və stullar, normativ, xüsusi və təşkilati-metodik sənədlər, psixoloqun peşə hazırlığının elmi-nəzəri səviyyəsini yüksəltmək məqsədinə xidmət edən ədəbiyyat və dövrü çap məhsulları (qəzet və jurnallar), müxtəlif proqram və layihələr, korreksiyaedici proqramlar, diaqnostik və korreksiya işlərinin nəticələri, psixoloji testlər bankı haqqında məlumatlar, psixoloji xəritələr, psixoloqun iş qrafiki, illik və aylıq iş planları, psixoloji xasiyyətnamə, rəylər və s. saxlanılır.

### Psixoloqun etik kodeksi

Psixoloji xidmətin təşkilində ən diqqət edilməli olan məqamlardan biri psixoloqun professional fəaliyyətindən irəli gələn hüquq və vəzifələrin təyiniidir. Beynəlxalq təcrübədə bu "Psixoloqun etik kodeksi" çərçivəsində tənzimlənir və onun pozulması qanunvericiliyə uyğun olaraq cəzalandırılır. Azərbaycanda hələ belə bir qanunun qüvvəyə minməsinə baxmayaraq, mövcud qaydaları nəzərə almaq hər bir psixoloqun professional borcudur. Vahid beynəlxalq etik kodeks olmasa da, müxtəlif ölkələrdəki nümunələr bir-birindən çox cüzi məsələlərə görə fərqlənir və hər biri aşağıdakı əsas prinsipləri əhatə edir:

- Konfidensiallıq (məxfilik) prinsipi
- Səriştəlilik prinsipi
- Məsuliyyətlik prinsipi
- Etika və hüquqa uyğunluq prinsipi
- Psixologiyanın düzgün təbliği prinsipi
- Kliyəntin rifahının nəzərə alınması prinsipi

- Peşəkar əməkdaşlıq prinsipi
- Kliyenti müayinənin məqsədləri və nəticələri haqqında məlumatlandırma prinsipi.

### **1. Konfidensiallıq (məxfilik) prinsipi**

- 1.1. İşin gedişatı zamanı psixoloq tərəfindən alınan məlumat qəsdən və ya təsadüfən yayılmamalıdır, üçüncü şəxsə məcburiyyət qarşısında çatdırılma zamanı isə elə bir formada təqdim olunmalıdır ki, bu məlumatı kliyentin əleyhinə istifadə etmək mümkün olmasın.
- 1.2. Psixoloji tədqiqat, trening və digər tədbirlərdə iştirak edən şəxslər başqa şəxslərə və ya müəssisələrə çatdırılacaq məlumatın həcmi və xüsusiyyətləri haqqında məlumatlandırılmalıdırlar.
- 1.3. Kliyentlərin psixoloji prosedurlarda (diaqnostika, məsləhətləşmə, korreksiya və s.) iştirakı şüurlu və könüllü olmalıdır.
- 1.4. Əgər kliyentdən alınan məlumat ekspertlər tərəfindən tələb olunursa, bu məlumat kliyentin şəxsiyyətinin açıqlanmaması şərtilə təqdim olunmalıdır. Bunun üçün kliyent haqqında bütün məlumat qeyd olunur və tam məxfilik şəraitində saxlanılır.
- 1.5. Peşə fəaliyyətinin hesabatı, tədqiqatların nəticəsi və nəşrlər elə formada hazırlanmalıdır ki, kliyentin şəxsiyyətinin təyin olunması bu kliyentlə işləyən mütəxəssislər sırasına aid olmayan ətrafdakı insanlar üçün mümkün olmasın.
- 1.6. Diaqnostika və məsləhətləşmə zamanı üçüncü şəxsin iştirakına kliyent və ya ona cavabdeh olan şəxs (şəxsin 16 yaşı tamam olmadığı halda) razılıq verməlidir.
- 1.7. Psixoloji tədqiqatını sifariş edən təhsil müəssisəsinin rəhbərliyi peşə sirrinin qorunması haqqında xəbərdar olunmalıdır. Rəhbərliyə tədqiqatın nəticələri və rəyi təqdim edərkən psixoloq kliyentə zərər gətirə bilən və tədris prosesinə aid olmayan məlumatları çatdırmaqdan imtina etməlidir.

### **2. Səriştəlilik prinsipi**

- 2.1. Psixoloq öz səriştəsinin sərhədini müəyyən edir və nəzərə alır.
- 2.2. Psixoloq prosedurların və kliyentlə iş üsullarının seçiminə görə məsuliyyət daşıyır.

### **3. Məsuliyyətlik prinsipi**

- 3.1. Psixoloq kliyent və cəmiyyət qarşısında öz peşə fəaliyyətinə görə peşə və şəxsi məsuliyyət daşıyır.
- 3.2. Tədqiqat apararkən psixoloq ilk növbədə insanların rifahını düşünür və işin nəticələrini onların ziyanına istifadə etmir.

3.3. Psixoloq apardığı işin inzibati xüsusiyyətlərindən asılı olmayaraq hazırkı kodeksə məsuliyyətli şəkildə əməl edir.

3.4. Psixoloq psixoloji mövzulara aid kütləvi informasiya vasitələrində və auditoriya qarşısında çıxışlar zamanı işlətdiyi ifadələrinə görə məsuliyyət daşıyır.

3.5. Kütləvi çıxışlar zamanı psixoloq yoxlanılmamış məlumatlardan istifadə etməməli, insanları öz təhsil və səriştəsi barədə aldatmamalıdır.

3.6. Psixoloq psixoloji prosedurların həqiqi məqsədləri haqqında kliyenti yalnız bu məqsədlərə çatmağın alternativ yolları olmadığı halda məlumatlandırmaya bilər.

3.7. İş bacarığı olmayan şəxslərə (həddi-buluğa çatmamış, kəskin stress vəziyyətində olan şəxslər, müraciət zamanı psixoloqa məlum olan psixi pozuntu diaqnozu olan şəxslər və s.) psixoloji yardımın göstərilməsinə aid qərarın qəbul edilməsində psixoloq etdiyi müdaxilənin əqibətinə görə məsuliyyət daşıyır.

#### **4. Etika və hüquqa uyğunluq prinsipi**

4.1. Psixoloq hər işini qüvvədə olan qanunvericilik və psixoloji fəaliyyətin aparılmasına aid tələblərə uyğun planlaşdırır və keçirir.

4.2. Hazırkı Kodeksin normaları və təhsil müəssisəsinin rəhbərliyi tərəfindən üzərinə qoyulan vəzifələr arasında ziddiyyət yarandığı halda psixoloq hazırkı Kodeksin normalarına əsaslanır. Bu hal psixoloqun işlədiyi müəssisənin rəhbərliyinə və peşəkar psixoloji ictimaiyyətə (peşəkar və metodiki birliklərə) çatdırılmalıdır.

4.3. Hazırkı Kodeksin normaları yalnız psixoloqla kliyentin və iş prosesinin digər subyektləri ilə peşə münasibətlərini əhatə edir.

4.4. Psixoloq rəsmi ekspert vəzifələrini qanuna uyğun olaraq yerinə yetirə bilər. Bu işin aparılmasını da hazırkı Kodeksin normaları əhatə edir.

#### **5. Psixologiyanın düzgün təbliği prinsipi**

5.1. Psixoloji təhsili olmayan şəxslərə hər hansı bir peşəkar məlumatları çatdırdığı zaman psixoloq onun işinin peşə metodlarının məzmununu açıqlayan artıq dərəcədə məlumatlandırıcı ifadələrdən qaçmalıdır. Bu kimi məlumatlar yalnız mütəxəssislərə ünvanlana bilər.

5.2. Psixoloqun bütün məlumatları praktik psixologiyanın metodlarının imkanlarını real vəziyyətə uyğun əks etdirməlidir. Psixoloq əsassız gözləntilərlə nəticələnən hər hansı bir ifadələrdən çəkinməlidir.

5.3. Psixoloq psixologiya elminin nailiyyətlərini peşəkar səviyyədə və elmin hazırkı vəziyyətinə uyğun təbliğ etməlidir.

#### **6. Kliyentin rifahının nəzərə alınması prinsipi**

6.1. Peşə fəaliyyətində psixoloq kliyentlərin rifahına istiqamətlənir və iş prosesinin bütün subyektlərinin hüquqlarını nəzərə alır. Psixoloqun vəzifələri ilə etik normaları arasında

ziddiyyət yaranırsa, psixoloq həmin münaqişələri “zərər verməmə” prinsipinə əsaslanaraq həll edir.

6.2. Psixoloq peşə fəaliyyətində sosial status, yaş, cins, milliyyət, din, intellekt səviyyəsi və digər fərqlənmələrə görə ayrı-seçkiliyə yol vermir.

6.3. Psixoloqun peşə fəaliyyətində uşaq təhsil prosesinin əsas subyekti sayılır və onun hüquq və maraqları üstün tutulur.

6.4. Psixoloq kliyentə qarşı xeyirxah və qərəzsiz mövqe tutur.

## **7. Peşəkar əməkdaşlıq prinsipi**

7.1. Psixoloq öz nəzəri və metodik yanaşmalarından asılı olmayaraq başqa mütəxəssislərə və onların iş üsullarına hörmət ilə yanaşır.

7.2. Psixoloq kliyent və müayinə apardığı şəxslərin yanında həmkarlarının işinin metod və üsullarını açıq şəkildə qiymətləndirmək və tənbəh etməkdən çəkinir.

7.3. Münaqişəli hallarda (etik pozuntunun qeyri-formal yolla aradan qaldırılması mümkün olmadığı halda) psixoloq problemi peşəkar birliyin müzakirəsinə və ya xidmətinin elmi-metodik şurasına çıxara bilər.

## **8. Kliyenti müayinənin məqsəd və nəticələri haqqında məlumatlandırma prinsipi**

8.1. Psixoloq kliyentə onunla aparılan psixoloji işin məqsəd və məzmunu, istifadə olunan metod və vasitələr barəsində məlumat verir ki, kliyent bu işdə iştirak etməyinə razılıq versin. Psixoloji prosedurların 16 yaşa çatmamış uşaqlarla aparıldığı halda uşağın iştirakına razılığı onun valideynləri və ya onları əvəz edən şəxslər verməlidir.

8.2. Peşə fəaliyyəti prosesində psixoloq öz fikirlərini bildirməlidir, lakin bunu elə formada etmək lazımdır ki, psixoloqun fikirləri kliyentin sərbəst qərar qəbul etməsinə təsir etməsin. Psixoloji yardım işinin gedişatı zamanı kliyent tərəfindən könüllülük prinsipi tam təmin olunmalıdır (bax: bənd 1.3).

8.3. Psixoloq nəzərdə tutulmuş işdə iştirak edib-etməmək qərarının qəbuluna təsir edən amillər barəsində kliyentləri məlumatlandırmalıdır: fiziki risk, diskomfort, xoşa gəlməyən emosional təcrübə və s.

8.4. Kliyentin psixoloji işə razılığını almaq üçün psixoloq aydın terminologiyadan və sadə sözlərdən istifadə etməlidir.

8.5. Müayinənin nəticələri üzrə rəy qəti xarakter daşımamalıdır, rəy kliyentə yalnız tövsiyə formasında təqdim olunmalıdır. Təvsiyələr dəqiq olmalıdır və yerinə yetirilə bilməyən şərtləri əhatə etməməlidir.

8.6. Müayinə zamanı psixoloq kliyentin imkan və bacarıqlarını müəyyən edib vurğulamalıdır.

## 2. Psixodiagnostika prosesinin təşkili

### Psixodiagnostika anlayışı və psixodiagnostikanın vəzifələri

Psixoloji diaqnostika (yunancadan *diagnosis* “tanıma”, “aşkar etmə” deməkdir) psixologiyanın bir sahəsi kimi insanın fərdi-psixoloji və psixofizioloji xüsusiyyətlərinin ölçülməsi, qiymətləndirilməsi və təhlilini, həmçinin hər hansı əlamətə görə birləşmiş insan qrupları arasındakı fərqlərin müəyyənləşdirilməsini nəzərdə tutur.

İnsanların fərdi-psixoloji xüsusiyyətlərinin nəzərə alınması istənilən fəaliyyət növünün effektivliyinin artırılması üçün zəruridir. Bu fikir həm də praktik psixoloqun işinə aiddir, hansı ki ona müraciət edənlərə müxtəlif cür kömək etməli olur. Adətən obyektiv və ya subyektiv müvəffəqiyyətsizlik situasiyasında olan (yəni, özündən, ətrafdakılardan, özünün onlarla münasibətlərindən, ümumiyyətlə həyatdan narazılıq) fərdlər psixoloji köməyə ehtiyac hiss edirlər. Beləliklə, konsultant-psixoloqun işində psixodiagnostika mühüm yer tutur. Məsləhətlər, konsultasiya, tövsiyələrin verilməsi yalnız kliyenti narahat edən problemlər nöqtəyi-nəzərindən onun şəxsiyyətinin təhlili zamanı mümkündür.

Məzmununa görə psixodiagnostikaya aşağıdakılar daxildir:

- Psixi sağlamlığın diaqnostikası;
- İdrak proseslərinin diaqnostikası;
- İntellektin diaqnostikası;
- Xarakter və temperamentin diaqnostikası;
- Şəxsiyyətlərarası münasibətlərin diaqnostikası;
- Emosional-iradi sferanın diaqnostikası;
- Davranışın diaqnostikası və s.

### Psixodiagnostik metodikalara verilən tələblər: validlik, mötəbərlik, reprezentativlik

Psixodiagnostik metodlar xüsusi spesifik psixoloji vasitələrdir. Onlardan praktik məqsədlərlə istifadə olunduğu üçün onlar diaqnozda səhvləri istisna etmək üçün mümkün qədər keyfiyyətli olmalıdırlar. Buna görə də psixodiagnostik metodikalara xüsusi tələblər qoyulur, onlar müəyyən qaydalara əsasən işlənir və bir sıra göstəricilərlə yoxlanılırlar.

Psixodiagnostik metodikalar praktik məqsədlər üçün istifadə olunmamışdan əvvəl onların yüksək keyfiyyəti və effektivliyini sübut edən rəsmi meyarlar üzrə yoxlanılmalıdır. Psixodiagnostikadakı bu tələblər illər ərzində testlər və onların təkmilləşdirilməsi prosesində formalaşmışdır. Nəticədə psixologiyanı diaqnostik metodikalar adlanmaqda iddialı olan saxtakarlıqlardan qorumaq mümkün olmuşdur.

- müəyyən nizamlanma;
- müayinə və ya sınaq prosesinin obyektivləşdirilməsi (təlimatın dəqiq yerinə yetirilməsi, stimül materialının təqdim olunmasının dəqiq müəyyənləşdirilmiş qaydaları, tədqiqatçının tədqiq olunanın fəaliyyətinə müdaxilə etməməsi və s.);
- standartlaşdırılma (yəni, diaqnostik eksperimentin nəticələrinin işlənməsi və təsvirində dəqiqliyin formalaşdırılması);
- etibarlılıq;
- validlik.

Bu metodikalar nisbətən qısa müddət ərzində, həm də fərdlərin öz aralarında keyfiyyət və kəmiyyət baxımından müqayisəsinə şərait yaradan formada da diaqnostik informasiyalar toplamağa imkan verir.

Standartlaşdırılmamış metodikalara aşağıdakılar aiddir:

- ✓ müşahidə;
- ✓ müsahibə (söhbət);
- ✓ fəaliyyət məhsullarının təhlili.

Bu metodikalar tədqiq olunanlar haqqında, xüsusən də tədqiqatın predmeti obyektivləşdirməyə az tabe olan (məsələn, dərk olunmayan subyektiv yaşantılar, şəxsi mənalər) və ya məzmunca çox dəyişkən olan (məqsədlərin, halların, əhvalların və s. dinamikası) psixi proseslər və hadisələrin olduğu hallarda çox dəyərli məlumatlar verir. Qeyd etmək lazımdır ki, standartlaşdırılmamış metodikalar çox əmək tələb edir (məsələn, tədqiq olunanın müşahidəsi bəzən aylarla davam edir) və əsasən psixodiaqnostikin özünün peşəkar təcrübəsinə, psixoloji hazırlığına əsaslanır. Yalnız psixoloji müşahidələrin, söhbətlərin aparılması zamanı yüksək mədəniyyətin mövcudluğu müayinə və ya sınağın nəticələrinə təsadüfi və ya əlavə amillərin təsirindən yayınmağa imkan verir.

Standartlaşdırılmamış metodikaları standartlaşdırılmış metodikalara qarşı qoymaq lazım deyil. Bir qayda olaraq, onlar qarşılıqlı surətdə bir-birilərini tamamlayırlar. Hərtərəfli diaqnostik müayinə zamanı hər iki metod qrupunun harmonik vəhdəti zəruridir. Belə ki, testlər vasitəsilə məlumatların yığılmasından əvvəl müayinə olunanla tanışlıq mərhələsi olmalıdır (məsələn, onun haqqındakı bioqrafik məlumatlar, meylləri, fəaliyyət motivasiyaları və s.). Bu məqsədlə intervyu, söhbət, müşahidə istifadə oluna bilər.

### **Standartlaşdırılmış metodikalar**

Artıq qeyd etdiyimiz kimi standartlaşdırılmış metodikalar dörd əsas sinfə bölünür: testlər (bunlar da öz növbəsində bir neçə altsinfə bölünür), sorğular, proyektiv texnika metodikaları və psixofizioloji metodikalar.

Psixoloji ədəbiyyatda adətən fərdi-psixoloji fərqlərin müəyyənləşdirilməsinə istiqamətlənmiş bütün metodikalar testlər, diaqnostika vəsaitləri isə testologiya vəsaitləri adlandırılır. Lakin öz mahiyyətinə görə testlər və məsələn, sorğular bir-biri ilə heç də oxşar deyillər. Proyektiv metodikalar da həmçinin sadalananlardan heç birinə bənzəməyən xüsusi alətdir. Buna görə də diaqnostikanın nəticələrinin daha yaxşı başa düşülməsi üçün onları adlarla bir-birindən fərqləndirmək lazımdır. Bu təsnifatda psixofizioloji metodikalar xüsusi yer tutmalıdır.



## Testlər

**Testlər** (ingiliscədən *test* – sınaq, yoxlama) – **standartlaşdırılmış və adətən zaman baxımından məhdudlaşdırılan, insanlar arasında kəmiyyət və keyfiyyət baxımından fərdi-psixoloji fərqlərin müəyyənləşdirilməsi üçün nəzərdə tutulan sınaqlardır.**

Testlərin fərqləndirici cəhəti ondan ibarətdir ki, onlar tədqiq olunanın *düzgün cavab verməli olduğu* suallardan ibarətdir. Sorğular, proyektiv və psixofizioloji metodikalarda isə düzgün cavablar mövcud deyil.

## Sorğular

**Sorğular tapşırıqların suallar və mühakimələr şəklində təqdim olunduğu və tədqiq olunanın sözlərinə əsasən məlumatın alınmasını nəzərdə tutan psixodiyagnostik metodikalar qrupudur.**

Sorğular ən geniş yayılmış diaqnostik alətlər sırasına daxildir və şəxsiyyət sorğuları və sorğu-anketlərə bölünür. Testlərdən fərqli olaraq sorğularda *düzgün* və ya *səhv cavabların* olması mümkün deyil. Onlar sadəcə olaraq insanın bu və ya digər fikrə münasibətini, razılaşma və ya razılaşmamasını əks etdirir.

**Şəxsiyyət sorğuları** formaca qrupşəkilli və fərdi, çox vaxt isə yazılı, blankşəkilli və komputer vasitəsilə aparılan standartlaşdırılmış hesabatdır. Xaraktercə isə onlar əvvəlcədən təyin olunmuş cavablarla (qapalı suallar) və müstəqil cavablarla (açıq suallar) təmin edilmiş sorğulara bölünür.

Qapalı sorğularda qoyulmuş suala əvvəlcədən cavab variantları nəzərdə tutulur. Tədqiq olunan onlardan birini seçməlidir. İki və ya üç alternativli cavab modeli (məsələn, “bəli, xeyr”; “bəli, xeyr, bilmirəm”) daha geniş yayılmışdır. Sorğuların üstünlüyü məlumatların qeydiyyatı və işlənməsi prosedurunun asanlıqında, qiymətləndirmənin dəqiq formalaşmasındadır, bu da kütləvi tədqiqat zamanı çox vacibdir.

*Açıq sorğular* heç bir məhdudiyyət olmadan müstəqil cavabları nəzərdə tutur. Tədqiq olunanlar öz fikirlərinə əsasən cavablar verirlər. Nəticələrin işlənməsinin standartlaşdırılması iradi cavabların standart kateqoriyalara aid olunması yolu ilə baş verir. Açıq sorğuların üstünlükləri ilə yanaşı çatışmamazlıqları da var: cavabların formalaşdırılmasının və onların qiymətləndirilməsinin mürəkkəbliyi, nəticələrin interpretasiyasının çətinliyi, prosedurun uzunluğu və çox vaxt aparması.

Məzmunca şəxsiyyət sorğuları şəxsiyyət əlaməti sorğularına, tipoloji sorğulara, motiv sorğularına, maraq sorğularına, dəyər sorğularına, yönəlişlik (ustanovka) sorğularına bölünür.

**Anket sorğular** insan haqqında onun psixoloji xüsusiyyətlərinə bilavasitə aid olmayan informasiyaların toplanması üçündür (məsələn, onun tərcümeyi-halı haqqında məlumat almaq). Onlar sualların dəqiq qeyd olunmuş ardıcılıq, məzmun və formasını, cavab formalarının aydın göstərilməsini nəzərdə tutur. Tədqiq olunanlar cavabları təkliddə (qiyabi sorğu) və ya



eksperimentatorun iştirakı (birbaşa sorğu) ilə verə bilərlər. Anket sorğuları məzmun və verilən sualların konstruksiyasına görə təsnif olunurlar. Aşağıdakı anket növləri fərqləndirilir:

1. açıq suallarla (cavab verən öz cavablarını verir);
2. qapalı suallarla (cavab verən təklif olunan cavablardan birini seçir);
3. yarımqapalı suallar (cavab verən öz cavablarını da verə bilər və ya təklif olunan cavablardan birini seçə bilər).

Anket sorğularda adətən bütün variantlar kombinə olunur: açıq, qapalı, yarımqapalı. Bu əsaslılığı və informasiyanın tamlığını artırır.

İnsanın tərcümeyi-halı haqqında məlumat toplamağı nəzərdə tutan bioqrafik anketlər istifadə olunur. Adətən bu suallar yaş, sağlamlıq, ailə vəziyyəti, təhsil səviyyəsi və xarakteri, xüsusi vərdişlər, xidməti artım və digər nisbətən obyektiv göstəricilərlə bağlı olur. Onlar testlərin göstəricilərinin etibarlı interpretasiyası üçün zəruri informasiyanı toplamağa kömək edir.

### Proyektiv metodikalar

**Proyektiv metodikalar** şəxsiyyətin eksperimental yolla tədqiq edilməsinin sınaılmış və etibarlı vasitələrindən biridir. Onların vasitəsilə şəxsiyyətin maraqları və ustanovkalrı, motivləri, sərvət meyilləri, qorxu və həyəcanları, dərk edilməyən tələbatları və təhrikləri müayinə edilir. Proyektiv metodikalar vahid psixoloji mexanizmə - “**proyektsiyaya**” əsaslanır. Bu anlayışın mahiyyətini təhlil edən məşhur psixanalitiklər Z.Freyd və K.Yunq qeyd edirdilər ki, proyeksiya zamanı insan özündə olan, xoşlamadığı xüsusiyyətləri qeyri-ixtiyari olaraq başqa adamlar üzərinə köçürməyə çalışır.

Beləliklə, tədqiq olunanlara sujetli şəkillərin məzmununu interpretasiya etmək, tamamlanmamış cümlələri tamamlamaq, qeyri-müəyyən təsvirlərə məna vermək və s. təklif olunur. Bu metodikalar qrupunda da *tapşırıqların cavabları yalnız və ya düz ola bilməz*; həllərin geniş diapazonu mümkündür. Bununla yanaşı belə güman olunur ki, tədqiq olunanın cavablarının xarakteri onun şəxsiyyət xüsusiyyətləri ilə müəyyənləşir. Proyektiv metodikaların məqsədi əhəmiyyətli dərəcədə maskalandığı üçün tədqiq olunanın təəssürat yaratmaq məqsədilə arzuolunan cavablar verməsi ehtimalı aşağıdır.

*Assosiativ nəzəriyyə* əsasında yaranan *söz assosiasiyaları metodu* ənənəvi olaraq bu texnikaların mənbəyi hesab olunur. Assosiativ konsepsiya insan şüurunun təşkilinin aparıcı prinsipi qismində öz başlanğıcını Aristoteldən götürən assosiasiya anlayışından istifadə etmişdir. Bəzi prinsipləri daha əvvəllər müəyyən edilsə də tam sistem kimi assosianizm yalnız XVIII əsrdə yaranmışdır.

Assosianizmdən başqa proyektiv metodikaların nəzəri əsaslarını şüursuzluq anlayışını ön cərgəyə qoyan *psixozanalizdə* də axtarmaq olar. Şüursuzluq ilk öncə şəxsiyyətin gizli

hərəkətvericisi, orqanizmin gizli dərinliklərindən kor-koranə hərəkət edən motiv kimi başa düşülürdü. Ağıl şüursuzluğa münasibətdə maskalayıcı mexanizmdir. Şüursuzluq sahəsinə daxil olmaq, onda gizlənən tendensiyaları başa düşmək üçün eksperiment zamanı şüuru qeyri-ixtiyari olaraq şəxsiyyətin şüursuzluğunu təzahür etdirəcək xüsusi tapşırıqların həllinə istiqamətləndirmək lazım idi. Proyektiv metodikalar məhz belə tapşırıqlardan ibarət idi.

Ən məşhur proyektiv metodikalardan biri 1921-ci ildə İsveç psixiatri *Q.Rorşax* (1884-1922) tərəfindən hazırlanmışdır. Bu metodikanı yaradarkən *Q.Rorşax* psixi pozuntuları olan tədqiq olunanlara mürəkkəb ləkələri göstərmiş və onun müşahidələri nəticəsində müxtəlif psixi xəstəliklərlə əlaqələndirilən cavab xüsusiyyətləri tədricən göstəricilər sistemində birləşmişdir. Sonradan bu metodika həm rus, həm də qərb tədqiqatçıları tərəfindən geniş istifadə olundu.

Dünyada geniş yayılmış metodikalardan biri də 1935-ci ildə *Q.Mürrey* və *X.Morqanın* birgə yaratdığı **Tematik appersepsiya testi** (TAT) olmuşdur. TAT-ın stimül materialı izahı birmənalı olmayan, qeyri-müəyyən təsvirlərdən ibarət cədvəllərdən təşkil olunmuşdur. Tədqiq olunan hansı hadisənin şəkildəki situasiyaya gətirib çıxarması və onun sonradan necə inkişaf etməsi ilə bağlı kiçik hekayə fikirləşir. Hal-hazırda TAT-ın bir çox modifikasiyaları, onun təhlili və interpretasiyasına bir çox yanaşmalar mövcuddur.

XX əsrin 40-cı illərində proyektiv metodikalar sayəsində diaqnostika Qərbdə çox məşhurlaşdı. Proyektiv metodikalar vasitəsilə əldə olunan məlumatlara tənqidi münasibətə baxmayaraq onlar hal-hazırda da Qərbdə şəxsiyyətin tədqiqində aparıcı mövqeyi tuturlar. Bu metodikaların tənqidi əsasən onların kifayət qədər standartlaşdırılmaması, normativ məlumatlara etinasızlıq, etibarlılıq və validliyin müəyyənləşdirilməsinin ənənəvi üsullarına uyğun gəlməmə, ən əsası isə nəticələrin interpretasiyasında böyük subyektivliyin mövcudluğuna əsaslanır.

Proyektiv metodikaların aşağıdakı qrupları fərqləndirilir:

- *strukturlaşdırılmış* metodikalar: stimulların formalaşdırılması, onların mənalandırılması;
- *konstruklaşdırılmış* metodikalar: mənalandırılmış bütövün detallarından yaradılır;
- *interpretasiya* metodikaları: hər hansı bir situasiyanın, hadisənin izahı;
- *tamamlama* metodikaları: cümlələrin, hekayənin tamamlanması;
- *katarsis* metodikaları: xüsusi təşkil olunmuş şəraitdə oyun fəaliyyətinin reallaşması;
- *ekspressiyanın* öyrənilməsi metodikaları: müstəqil və ya təkilf olunmuş mövzuda şəkil çəkmək;
- *impressiyanın* öyrənilməsi metodikaları: bəzi stimulların (daha arzuolunan kimi) digərlərindən üstün tutulması.

### **Standartlaşdırılmamış metodikalar**

İndi də “standartlaşdırılmamış diaqnostika” anlayışına daxil olan metodikaları nəzərdən keçirək. Artıq qeyd olunduğu kimi onlara müşahidə, söhbət, fəaliyyət məhsullarının təhlili aiddir.

#### **Müşahidə**

**Müşahidə** psixi hadisələrin gedişinə qarışmadan onları sadəcə olaraq izləmək yolu ilə empirik məlumatların əldə edilməsindən ibarət əsas tədqiqat metodudur. Psixoloqun şəraitə, psixi hadisələrin gedişinə qarışmaması, müdaxilə etməməsi müşahidə metodunu xarakterizə edən başlıca xüsusiyyətdir. Müşahidə planlı, məqsədəmüvafiq şəkildə həyata keçirilir. Müşahidə metodunun üstün cəhəti ondan ibarətdir ki, bu zaman üzərində müşahidə aparılan bundan xəbər tutmur, müşahidə təbii şəraitdə (iş zamanı, oyun, dərs və s.) aparıldığına görə öz hərəkətlərində dəyişiklik etmirlər.

Müşahidə qısamüddətli, uzunmüddətli, dövrü və sistemativ ola bilər. Qısamüddətli müşahidə dəqiqələr ərzində insan psixikası və davranışının təzahürünü izləməklə həyata keçirilir. Məsələn, müəllimin izahına şagirdlərin münasibətini aşkara çıxarmaq üçün həmin anda onların üzərində aparılan müşahidə buna misal ola bilər. Uzunmüddətli müşahidəyə bütün dərs və ya bütün rüb ərzində aparılan müşahidələri aid etmək olar. Dövrü müşahidəyə gəldikdə bu müəyyən dövrlərdə, məsələn hər rübün sonunda eyni bir psixi hadisənin təzahürünü izləməkdən ibarətdir. Dövrü müşahidə psixi hadisənin inkişaf dinamikasını aşkara çıxarmağa imkan verir. Sistemativ müşahidə də inkişaf dinamikasını aşkara çıxarmağa xidmət edir. Lakin burada müşahidə arası kəsilmədən uzun müddət məsələn, bütün dərs ili, müəyyən yaş dövrü ərzində aparılır. Müşahidənin nəticələri qeydə alınır, sonradan təhlil və ümumiləşdirmə əsasında müvafiq nəticələr çıxarılır.

Müşahidə əsasən obyektiv nəticələrə, psixi hadisələrin gedişini izləməyə imkan verir. Buna baxmayaraq müşahidə zamanı bəzi çətinliklər ola bilər. Hər şeydən əvvəl psixoloq müşahidənin həyata keçirildiyi şəraitdəki dəyişikliyi müəyyən dərəcədə görə bilsə də ona tam nəzarət etmək imkanına malik olmur. Məhz buna görə də nəzarətdən kənarda qalan amillərin təsiri altında tam dəqiq məlumat əldə etmək çətinləşir. Bundan başqa müşahidə psixoloqun subyektiv mövqeyindən kənar qalmaya bilər. Burada psixoloqun elmi baxışları, təcrübəsi, peşə hazırlığı ilə yanaşı formalaşmış qiymətləndirmə stereotipi, etik prinsipləri, ustanovkası və s. öz təsirini göstərə bilər. Şübhəsiz, müşahidə aparən psixoloq bu kimi təsirlərin aradan qaldırılmasına çalışmalıdır.

Müşahidənin çətinliklərindən biri də bu və ya digər psixi hadisənin, davranış tərzinin təzahürünü uzun müddət gözləmək lazım gəlməsi ilə bağlıdır.

Müşahidə metodunun tətbiqinin əsas şərtləri aşağıdakılardır:

- Müşahidə məqsədyönlü olmalıdır.

- Müşahidə hadisələrin təbii axarına xələl gətirməməlidir.
- Müşahidə mütəşəkkil və ardıcıl surətdə təşkil olunmalıdır.
- Müşahidə onu aparan subyektin subyektiv fikirlərini əks etdirməməlidir.
- Əldə edilmiş nəticələr etibarlı olmalıdır.

Rusiyada müşahidə metodu 20-ci illərdə *M.Y.Basovun* işlərində uşaqların davranışını öyrənərkən geniş istifadə olunmuşdur. O, psixoloji müşahidə metodikasını və pedaqoq-psixoloqlarda müşahidə aparmaq bacarığını tərbiyə etməyə kömək edən ümumi prinsipləri işləyib hazırlamışdır. B.M.Teplovun fikrincə, M.Y.Basovun psixoloji müşahidə metodikası bu metodikanın dünya ədəbiyyatında yeganə elmi işlənməsidir. Bu qiymətləndirmə hələ də ədalətlidir.

Bu metodikada “ölçmə aləti” kimi müşahidəçinin özü çıxış etdiyi üçün onun yüksək səviyyədə və tam həcmdə müşahidə texnikasına malik olması çox vacibdir. M.Y.Basov praktik olaraq hər gün reallaşdırdığı pedaqoqun uşaqları adi müşahidəsi ilə elmi müşahidələr arasında sərhəd müəyyənləşdirmişdir. Onun fikrincə, birinci halda pedaqoq uşağın hərəkətlərini “passiv qəbul edir”, onun müşahidələri təsadüfidir, məqsədyönlü deyil və buna görə də çox vaxt səthidir. Elmi müşahidə metoduna bələd olan pedaqoq isə düşünülmüş plan və dəqiq hazırlıq əsasında müşahidəni reallaşdıran aktiv müşahidəçi mövqeyinə keçir. Psixodiyagnostik metod kimi elmi müşahidə üçün xarakterikdir:

1. problemin qoyulması;
2. müşahidə üçün situasiyanın seçilməsi;
3. müşahidənin obyektinə olacaq psixoloji keyfiyyətlərin və ya davranış əlamətlərinin müəyyənləşdirilməsi;
4. işlənilib hazırlanmış nəticələrin qeydiyyatı və yazılması sistemi.

## Müsahibə

**Müsahibə, söhbət verbal kommunikasiya əsasında ilkin məlumatların toplanması metodudur.**

Müsahibəni ən asan metod hesab etmək yanlış olardı. Bu metoddan istifadə etmək bacarığı nəyi necə soruşmağı, alınan cavablara nə dərəcədə etibar etməyi bilməkdən ibarətdir. Müsahibənin dindirməyə keçməməsi çox vacibdir, belə ki bu halda onun effektivliyi aşağı düşür.

Müsahibənin ən geniş yayılmış növlərindən biri intervyudur.

**İntervyu** – *intervyu alanının respondentlə birbaşa əlaqəsini nəzərdə tutan müəyyən plan əsasında aparılan müsahibədir.*

Məqsədindən asılı olaraq intervyu *diagnostik* və *klinik* növlərə ayrılır.

*Diagnostik intervyyu* – davranışın müxtəlif aspektlərinin, şəxsiyyət xüsusiyyətlərinin, xarakterin, eləcə də ümumilikdə həyatın (maraqlar və meyllərin, ailədə mövqeyin, valideynlərlə, bacı və qardaşlarla münasibətlərin və s müəyyənləşdirilməsi) əvvəlcədən öyrənilməsinə istiqamətlənmiş ümumi məzmunlu informasiyanın əldə olunması metodudur. O, idarə olunan və olunmayan ola bilər.

*Klinik intervyyu* – insana daxili çətinlikləri, konfliktləri, gizli davranış motivlərini dərk etməyə kömək edən terapeutik müsahibə metodudur.

Müsahibə metodunun tətbiqi zamanı xüsusi çətinliklər uşaqlarla iş zamanı yaranır. Belə hallarda standartlaşdırılmış intervyyu demək olar ki istifadə olunmur. Psixoloq daha səmimi müsahibə formasına (diagnostik intervyyu) səy göstərir. Uşaqlarda psixoloq ilə ünsiyyət üçün hər hansısa bir motivasiya olmur, buna görə də onlarla müsahibə zamanı zəruri olan kontaktın qurulması çox çətindir. Belə hallarda psixoloq uşağın diqqətini çəkmək üçün rəngli oyuncaqlar, karandaşlar, kağız və digər maraqlı əşyalardan istifadə etməlidir.

Uşaqlarla müsahibədə düzgün formalaşdırılmış sual çox mühüm rol oynayır. Artıq qeyd etdiyimiz kimi suallar müsahibənin strukturunda ən vacib elementlərdir. Onlar adətən üç qrupa bölünürlər:

- 1) birbaşa (“Sən tufandan qorxursan?”)
- 2) bilavasitə (“Tufan olanda sən nə edirsən?”)
- 3) proyektiv (“Uşaqlar tufandan qorxurlar. Bəs sən necə?”)

*Bilavasitə və proyektiv* suallar dərk olunması çətin olan xüsusiyyətləri müəyyənləşdirməyə kömək edir. Onlardan sosial cəhətdən arzuolunan cavabları istisna etmək üçün istifadə etmək lazımdır.

Müsahibə apararkən uşağa münasibətdə düzgün mövqe tutmaq çox vacibdir və burada qeyri-direktiv psixoterapiyanın prinsipləri daha müvafiqdir:

- a) psixoloq uşağa münasibətdə bacardığıca tez kontakt qurmağa kömək edəcək insani mühit, tam anlayış yaratmalıdır;
- b) o, uşağı olduğu kimi qəbul etməlidir;
- c) öz münasibəti ilə uşağın qarşılıqlı inam atmosferini hiss etməsinə imkan verməlidir ki, uşaq öz hisslərini sərbəst ifadə edə bilsin;
- d) psixoloq uşağın mövqeyinə çox ehtiyatla yanaşmalıdır, o, heç nəyi mühakimə etmir və eyni zamanda haqq da qazandırmır, lakin başa düşür.

Cavabların qeydiyyatı ünsiyyəti pozmamalı, uşağın nitqini tormozlamamalıdır. Uşağın diqqətini yayındırmamaq, onun özünü sərbəst hiss etməsini təmin etmək, situasiyanın təbiiliyini qorumaq məqsədilə diktofon yerinə əllə qeydiyyat daha məsləhətlidir. Müsahibə prosesində pauza, intonasiya, ton, nitq tempi və s kimi məqamlar da qeyd olunmalıdır.

### **Fəaliyyət məhsullarının təhlili (kontent-analiz)**

Psixodiagnostikada insan haqqında informasiya almağın daha bir üsulu mövcuddur – bu **insan fəaliyyəti məhsullarını öyrənməyə imkan verən sənədlərin və maddi mənbələrin keyfiyyət-kəmiyyət təhlilidir.**

“Sənəd mənbələri” dedikdə aşağıdakılar nəzərdə tutulur:

- a) məktublar;
- b) avtobioqrafiyalar;
- c) gündəliklər;
- d) şəkillər;
- e) kino və videolentdəki yazılar;
- f) müxtəlif incəsənət məhsulları, kütləvi informasiya vasitələri (qəzetlər, jurnallar və s) materialları.

Sənədlərin öyrənilməsi zamanı tədqiqatçının subyektivliyini aradan qaldırmaq, etibarlı informasiyanı müəyyənləşdirmək və onun dəqiq qeydiyyatını aparmaq üçün kontent-analiz (hərfi tərcümə “məzmunun təhlili”) adını almış xüsusi metod hazırlanmışdır. O, ilk olaraq keçən əsrin 20-ci illərindən etibarən kütləvi informasiya vasitələrinin materiallarının işlənməsi üçün tətbiq olunmağa başlanmışdır. Bu, sənədlərin təhlili metodunun az və ya çox dərəcədə standartlaşdırılmış formasıdır, bu zaman tədqiqatçının fərziyyəsi kimi sənəd materiallarında xüsusi informasiya vahidləri seçilir, sonra isə onların işlənməsi tezliyi hesablanır. Belə ki, məsələn, 20-ci illərdə rus tədqiqatçısı N.A.Rıbnikov inşaların təhlili zamanı məktəblilərin yaşlarından və cinslərindən asılı olaraq öz həyatlarına verdikləri müsbət və mənfi qiymətlərin necə paylanmasını müşahidə etmişdir. Başqa bir misal: 80-ci illərdə N.N.Lepexin və Ç.A.Şakeyov tərəfindən Qərb və rus kinofilmlərində qəddarlıq və aqressiya epizodlarının kontent-analizi aparılmışdır.

Beləliklə, *kontent-analizin əsas proseduru keyfiyyət informasiyasını rəqəmlərin dilinə köçürməkdir.* Bu məqsədlə ölçü vahidinin iki növü fərqləndirilir:

- məna və ya keyfiyyət təhlili
- hesab vahidləri və ya kəmiyyət.

Sənəd mənbələri ilə iş zamanı əsas çətinlik – keyfiyyət təhlili apara bilmək, yəni məna vahidlərini müəyyənləşdirmək bacarığıdır. Bu əsasən tədqiqatçının şəxsi səriştəsindən, yaradıcı imkanlarının səviyyəsindən asılıdır.

Psixoloji diaqnostikada kontent-analiz əsasən başqa tədqiqatlar zamanı əldə olunmuş məlumatların işlənməsi zamanı yardıməddici metod kimi istifadə olunur. Onun vasitəsilə tədqiq olunanın demək olar ki, bütün diaqnostik müayinələri, xüsusən də fərdi prosedurları müşayət edən nitq məlumatları təhlil olunur. Konkret olaraq kontent-analiz proyektiv metodikaları (məsələn, TAT, Rorşax metodikası, Tamamlanmamış cümlələr), intervyu vasitəsilə əldə olunan

məlumatların, müsahibənin, tədqiq olunanın digər şəfahi və yazılı məhsulunun, anketlərin açıq suallarının və s. yenidən işlənməsi zamanı istifadə oluna bilər. Belə ki, məsələn, şəxsiyyət xüsusiyyətlərinin (həyəcanlılıq, nevrozizm və s) diaqnostikası metodikası zamanı tədqiq olunanın nitqinin qrammatik və stilistik konstruksiyalarının kontent-analizi keçirilir: “tematik” fikirlər (xəstəlik, qorxu, inamsızlıq və s), feillər, məntiqi bloklar və s. sayı. Belə təhlil adətən tədqiq olunanın cavablarındakı gizli tendensiyanı müəyyənləşdirməyə və obyektivləşdirməyə imkan verir.

### **Məktəbdə psixodiaqnostika məqsədi ilə istifadə edilə biləcəyimiz metodikalar**

Məktəbdə psixoloji xidmət işində bir sıra sahələrin testlər vasitəsilə diaqnozlaşdırılması nəzərdə tutulur. Praktik psixoloqun “Test qovluğu”nda həmin sahələrin hər biri üzrə bir neçə yaxşı tərtib edilmiş və modifikasiya olunmuş test mətnlərinin olması vacibdir. Buraya psixikanın müxtəlif sahələri üzrə tətbiq edilən testlər və onların açarları, şagird, müəllim və valideynlərlə keçirilmiş, yaxud keçirilməsi nəzərdə tutulan tematik sorğular daxildir.

| <b><i>Məktəbə hazırlığın psixodiaqnostikası</i></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Psixi inkişaf səviyyəsinin;</li> <li>➤ İdrak proseslərinin;</li> <li>➤ Ətraf aləm haqqında təsəvvürlərin;</li> <li>➤ Yaradıcı təfəkkür və intellektin;</li> <li>➤ Emosional-iradi hazırlığın;</li> <li>➤ Sosial inkişaf səviyyəsinin psixodiaqnostikası.</li> </ul>                                                                                                                                                          |
| <b><i>Emosional sahənin psixodiaqnostikası</i></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ R.Temml, M.Dorkli və V.Amenin həyəcanlılıq testi</li> <li>➤ Hiperaktivlik və diqqət əksikliyi sindromunun təyini üzrə Asenbax sorğusu</li> <li>➤ Qorxu hissinin müəyyənləşdirilməsi üzrə Roqovun anket sorğusu</li> <li>➤ Lüşerin rəng testi</li> <li>➤ Tematik Apperseptiv Test – TAT</li> <li>➤ Children Apperseptiv Test – CAT</li> <li>➤ Aqressiyanın forma və göstəricilərinin diaqnostikası A.Bass, A.Darki</li> </ul> |
| <b><i>Fərdi psixoloji xüsusiyyətlərin psixodiaqnostikası</i></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Xarakterin öyrənilməsi sorğusu (K.Leonqard)</li> <li>➤ Qabiliyyətlərin psixodiaqnostikası</li> <li>➤ Ayzenkin temperament testi</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b><i>Şəxsiyyətin psixodiaqnostikası</i></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ K.Yunqun şəxsiyyət sorğusu</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Şəxsiyyət xüsusiyyətlərinin reyting şkalası (K.Renzulli)</li> <li>➤ “Tamamlanmamış cümlələr” testi</li> <li>➤ M.Rokiçin “Dəyərlərin oriyentasiyası testi</li> <li>➤ Kettelin 16 faktorlu şəxsiyyət sorğusu</li> <li>➤ Şəxsiyyətin sosial-psixoloji adaptasiyasının diaqnostikası (K.Rocers, R.Deymond)</li> </ul>                         |
| <b><i>Şəxsiyyətlərarası münasibətlərin psixodiaqnostikası</i></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Şəxsiyyətlərarası və qrupdaxili münasibətlərin öyrənilməsi metodikası</li> <li>➤ Sosiometriya</li> <li>➤ Rene Jilye metodu</li> <li>➤ T.Liri Şəxsiyyətlərarası münasibətlər metodikası</li> </ul>                                                                                                                                         |
| <b><i>İntellektin və yaradıcı təfəkkürün psixodiaqnostikası</i></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ İntellekt tiplərinin təyini (Qardner)</li> <li>➤ Raven testi</li> <li>➤ Vekslerin intellekt testi</li> <li>➤ Ədədlər arasında qanunauyğunluqların təyini</li> <li>➤ “Kəmiyyət münasibətləri” metodikası</li> <li>➤ “Sözlərdə çatışmayan hərflər” metodikası</li> <li>➤ Labirint testi</li> <li>➤ Benton metodikası</li> </ul>             |
| <b><i>Peşə maraqları və bacarıqların psixodiaqnostikası</i></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ “Maraqlar xəritəsi”</li> <li>➤ Peşə səriştəliliyinin müəyyənləşdirilməsi metodikası</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b><i>Şəxsi keyfiyyətlərin müəyyənləşdirilməsi üzrə testlər</i></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ “Özünümüəyyənləşdirmə” metodikası</li> <li>➤ “Kimə görə mən kiməm?”</li> <li>➤ Müxtəlif sahələr üzrə şəxsi keyfiyyətlərin müəyyənləşdirilməsi metodikası</li> <li>➤ “İnsanları tanımaq qabiliyyəti” testi</li> </ul>                                                                                                                      |
| <b><i>Proyektiv metodikalarla psixodiaqnostika</i></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Həndəsi fiqurlarla psixodiaqnostika</li> <li>➤ Uşaq rəsmlərinin psixodiaqnostikası</li> <li>➤ “Kaktus” qrafik metodikası (M.A.Panfilov)</li> <li>➤ “Üç ağac” proyektiv metodikası (E.Klessmann)</li> <li>➤ “Ev, insan, ağac” testi</li> <li>➤ “Mövcud olmayan varlıq” testi</li> <li>➤ “İnsan” təsvirinə görə psixodiaqnostika</li> </ul> |



### 3. Psixokorreksiya

Son bir neçə onillik ərzində bütün dünyada fiziki cəhətdən sağlam, lakin psixoloji yardıma ehtiyac hiss edən insanlara psixokorreksion təsir vasitələrinin müxtəlif sistemləri, metod və vasitələri meydana gəlmişdir. **Psixokorreksiya fiziki cəhətdən sağlam adamların psixikası və davranışındakı qüsurlar və çatışmazlıqların aradan qaldırılması üçün psixoloğun istifadə etdiyi psixoloji təsir priyomlarının məcmusudur.** Bu priyomların bir çoxu əvvəllər psixoterapiya təcrübəsində tətbiq olunmuş, lakin sonralar onun sərhədlərini aşaraq, praktik cəhətdən sağlam adamların da davranış tərzinə psixoloji təsir vasitəsinə çevrilmişdir. Psixokorreksiyanın təsir vasitələri insanların yeni həyat şəraitinə daha yaxşı uyğunlaşması, gündəlik daxili və xarici gərginliklərin aradan qaldırılması, müxtəlif münaqişələrin həll edilməsi, insanların zərərli vərdiş və meyllərdən xilas edilməsini nəzərdə tutur. Pedaqoji fəaliyyət təcrübəsi psixokorreksiya metodikalarının tətbiqi sahələrindən biridir. Pedaqoji praktikada psixokorreksiya üzrə həyata keçirilən işlərin əsas məqsədləri aşağıdakılardır:

1. Uşağın yaş normativinə uyğun olaraq inkişafının davam etdirilməsi, təlim-tərbiyənin fərdiləşdirilməsi işində pedaqoji kollektivə köməyin göstərilməsi;
2. Uşaqlarda qabiliyyətlərin, maraq və meyllərin inkişaf etdirilməsi;
3. Uşaqların inkişafındakı geriləmələrin, təlimdə və davranışdakı pozğunluqların aradan qaldırılması məqsədi ilə inkişafetdirici-korreksiya proqramlarının işlənilib hazırlanması və həyata keçirilməsi;
4. Ayrı-ayrı uşaqlar və onların qrupları ilə, xüsusilə - risk qrupuna aid edilən uşaqlarla korreksiyaedici treninqlərin keçirilməsi.

#### Psixokorreksiyanın növləri

##### **Diagnostik nəticələrə və korreksiyanın xarakterinə görə:**

- simptomatik korreksiya – simptomların (əlamətlərin) korreksiyasıdır. Daha çox qısamüddətli təsire hesablanır. Həyəcan, qorxu, kəkələmə və s. kimi problemlərin aradan qaldırılmasına xidmət edir.
- səbəblərin (kauzal) korreksiyası – problemin mənbəyinə və səbəbinə yönəlir. Orta və uzunmüddətli olur. Əhəmiyyətli dərəcədə zəhmət tələb edən korreksiya növüdür. Simptomatik korreksiya ilə müqayisədə daha effektivdir. Eyni simptomlar mənbəyinə və pozuntunun psixoloji quruluşuna görə tamamilə müxtəlif təbiətə malik ola bilər.

##### **Korreksiyanın istiqamətinə və məzmununa görə:**

- davranışın;
- xarakterin;
- idrak proseslərinin;

- emosional sahənin
- şəxsiyyətlərarası münasibətlərin korreksiyası və s.

**Korreksiyanın formasına görə:**

- Fərdi korreksiya
- Qrup korreksiyası
  - a) Qapalı təbii qruplar (ailə, sinif və s.)
  - b) Açıq qruplar – oxşar problemlərə, əlamətlərə görə seçilmiş insanların qrupudur (məsələn, asosial motivləri, deviant davranışa meyli olan uşaqların qrupu).

**Korreksiya təsirlərinin idarə olunmasının xarakterinə görə:**

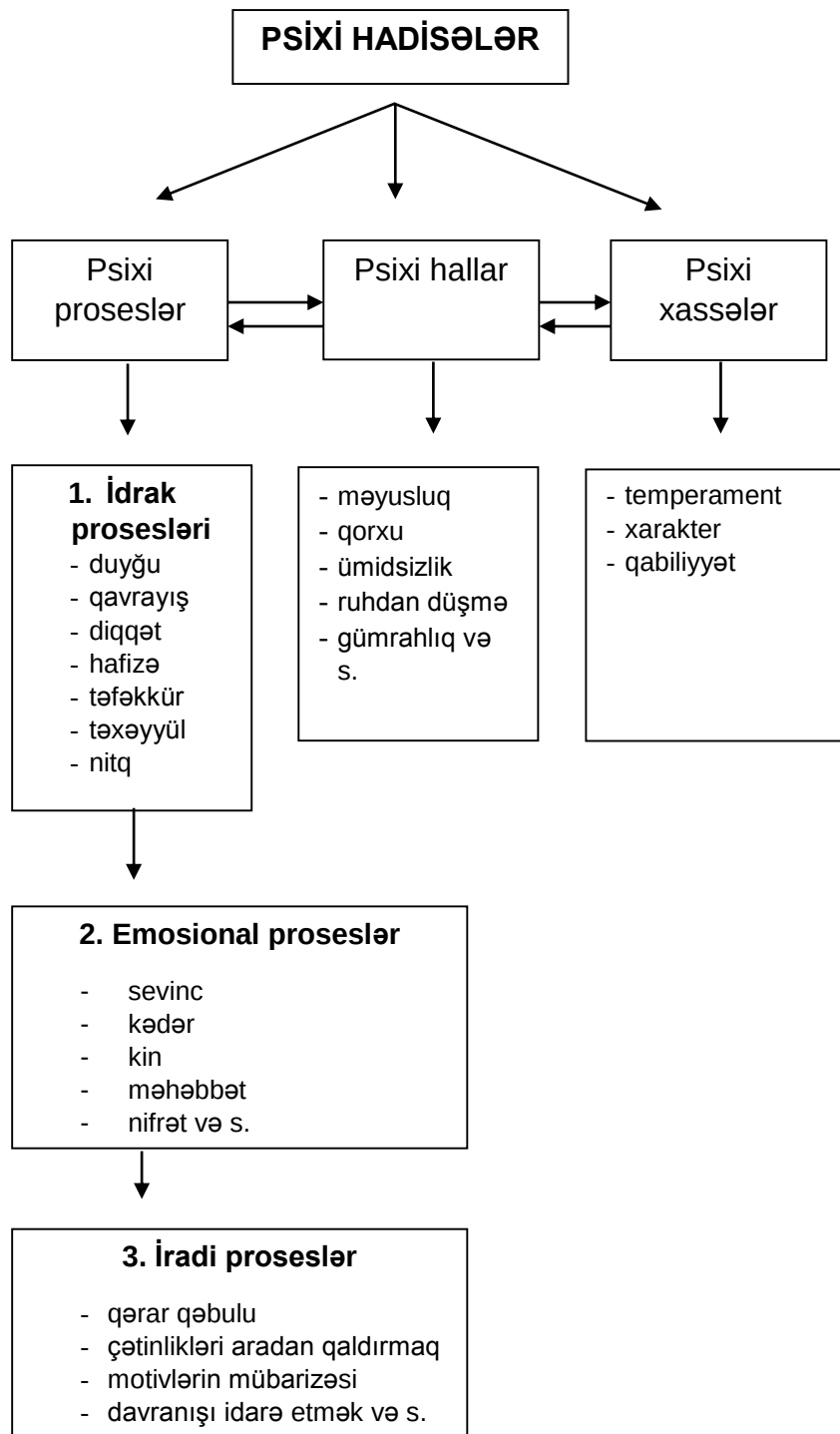
✓ Direktiv korreksiya – problemə yönəlik korreksiya növüdür. Psixoloqun direktiv mövqe seçdiyi situasiyada o ekspert, yaxud peşəkar mövqedən çıxış edir. Bu halda onun mövqeyi kliyentin mövqeyindən üstün olub rəsmi qaydalarla tənzimlənir. Psixoloq kliyentin problemlərini bilir, onunla necə davranmalı olduğunu əvvəlcədən müəyyənləşdirir, korreksiyanın məqsədi onun üçün aydın olur.

✓ Qeyri-direktiv korreksiya zamanı psixoloq kliyentlə birlikdə korreksiya prosesinin bərabərhüquqlu iştirakçısına çevrilir. Bu halda o kliyenti öz arxasınca aparmır, onunla yanaşı “gedir”, inkişafına kömək edir. Bu halda bu korreksiya növü kliyentə yönəlik yanaşmadır.

**4. Psixi proseslər. İdrak prosesləri, onların diaqnostika və korreksiyası**

Hər bir elmin predmetini özünəməxsus hadisələr təşkil edir. Bu hadisələrdən bəziləri olduqca mürəkkəb, çətin dərk olunan hadisələrdir. Psixologiya elminin predmetini təşkil edən hadisələr də məhz özünün mürəkkəbliyi və çətin dərk olunması ilə fərqlənir. Həmin hadisələr hələ qədim zamanlardan insanların diqqətini cəlb etmiş, bu sahədə müxtəlif fikirlərin, görüşlərin meydana gəlməsinə səbəb olmuşdur. Psixologiyanın öyrəndiyi bu hadisələr **psixi** hadisələr adlandırılmışdır. Psixi hadisələrin təsnifi və onun strukturu müxtəlif mövqelərdən şərh olunmuşdur. Bu sahədə daha çox diqqəti cəlb edən psixi hadisələrin üç qrupa ayrılması ilə bağlı olan fikirlərdir: *psixi proseslər, psixi hallar, psixi xassələr*.

**Psixi proseslər** insan davranışının ilkin tənzimləyicisi kimi meydana çıxır. Psixi proseslərə duyğu, qavrayış, diqqət, hafizə, təfəkkür, təxəyyül, nitq, hissləri və iradəni daxil edirlər. Psixi proseslərin müvafiq başlanğıcı, gedişi və sonu vardır. Məhz buna görə də psixoloqlar psixi proses termininin psixi faktın prosesuallığını nəzərə çarpdığını qeyd edirlər. Psixi prosesləri üç qrupa ayırırlar: **idrak prosesləri, emosional və iradi proseslər**.



Şəkil 1. Psixi hadisələrin quruluşu

**İdrak prosesləri** gerçəkliyi dərk etmək, gerçək aləm haqqında məlumatların qavranılması və işlənməsi ilə bağlı olan psixi proseslərdir. Bunlara duyğular, qavrayış, hafizə, diqqət, təfəkkür, təxəyyül, nitqi aid etmək olar.

**Emosional proseslərə** insanların gerçəkliyə münasibətləri ilə bağlı olan hisslər daxildir. Gerçək aləmdə baş verən hər hansı bir hadisə insanda müsbət və mənfi emosiya yarada bilər ki, bu da onun fəaliyyətinə müvafiq təsir göstərir.

İnsanın həyat və fəaliyyətində **iradi proseslərin** də rolu az deyildir. İradi proses özünü insanın qərar qəbulu, çətinlikləri aradan qaldırmaq, öz davranışını idarə etmə şəraitində aydın şəkildə göstərir.

**Psixi hallara** gəldikdə onlar bütövlükdə insanın psixi vəziyyətini xarakterizə edirlər. Onlar da psixi proseslər kimi özlərinin dinamikliyinə, istiqamətinə, nisbi davamlılığına, intensivliyinə görə fərqlənirlər. Bununla yanaşı olaraq psixi hallar psixi proseslərin gedişinə və nəticələrinə təsir göstərə, fəaliyyəti gücləndirə və ya ləngidə bilər. Psixi hallara dirçəliş, məyusluq, qorxu, ümitsizlik, ruhdan düşmə, gümrahlıq və s. aid etmək olar.

Psixi hadisələrin üçüncü qrupuna **şəxsiyyətin psixi xassələrini** aid edirlər. Şəxsiyyətin psixi xassələri özlərinin yüksək davamlılığı və sabitliyi ilə fərqlənirlər. Psixi xassələrə **şəxsiyyətin istiqamətini, temperamentini, xarakter və qabiliyyətlərini** aid edirlər. Psixoloqlar belə qənaətə gəlmişlər ki, bu xassələrin inkişaf səviyyəsi, eləcə də psixi proseslərin inkişaf səviyyəsi və psixi halların üstünlüyü insanın təkrarolunmazlığını, fərdiyyətini təmin edir.

## İdrak prosesləri

### Duyğu

Duyğu ətraf gerçəkliyin cisim və hadisələrinin ayrı-ayrı xassə və əlamətlərinin idrak subyektinin hiss üzvlərinə təsir edərək beyində əks olunmasıdır. Məsələn, portağalı görüb onu yeyərkən insan narıncı rəng, spesifik qoxu və dadı duyur. Duyğular insana münasibətdə xarici mühitdən gələn və onun hiss orqanlarına təsir göstərən proseslər nəticəsində yaranır. Duyğuların çoxobrazlığı dünyanın keyfiyyət çoxobrazlığının obyektiv səciyyəsinə düzgün əks etdirir. Eyni zamanda duyğular hadisə və proseslərin kəmiyyət səciyyəsi haqqında da zəngin informasiya verir. Duyğular eyni tonlu səslər arasındakı fərqi, rənglərin çalarlarını, predmet və proseslərin digər müxtəlifliklərini tam dəqiq əks etdirir. Duyma qabiliyyətinin itməsi son nəticədə şüur pozğunluğuna gətirib çıxarır. Ətraf dünyanın hər bir predmet və hadisəsi ən müxtəlif xassə və əlamətlərə malikdir. Məsələn, bir parça qənd götürək: o ağdır, bərkdir, şirindir, müəyyən forma, çəki və həcmə malikdir. Bütün bu xassələr bir predmetdə cəmlənib. Biz onları ayrı-ayrılıqda yox, bütövlükdə, vəhdətdə qavrayırıq. Deməli, hər hansı bir obrazın bütövlükdə qavranılmasının obyektiv əsasını predmetin müxtəlif əlamət və xassələrinin çoxobrazlığı və bununla birlikdə vəhdəti təşkil edir.

### Qavrayış

Məlum olduğu kimi, duyğu hal-hazırkı anda hiss üzvlərimizə bilavasitə təsir edən cisim və hadisələrin ayrı-ayrı xassələrinin inikasından ibarət olan sadə psixi prosesdir. Qavrayış isə duyğuya nisbətdə mürəkkəb psixi prosesdir. **Cisim və hadisələrin hiss üzvlərinə bilavasitə**

***təsiri nəticəsində onların insan beynində bütövlükdə inikasından ibarət olan psixi prosesə qavrayış deyilir.***

Qavranılan obyektin, başqa sözlə materiyanın mövcudluq formasına görə qavrayışın məkan, zaman və hərəkət kimi mürəkkəb növləri mövcuddur.

#### *Məkan qavrayışı*

Məkan materiyanın mövcudluq formasıdır. Məkanın qavranılması dedikdə cisimlərin obyektiv məkan xüsusiyyətlərinin və münasibətlərinin formasının, həcmnin, relyefinin, fəzada tutduğu yerin, uzaqlığının qavranılması başa düşülür.

Cisimlərin məkan xüsusiyyətlərinin beynimizdə inikası mürəkkəb prosesdir. Məkan qavrayışında başlıca olaraq görmə analizatoru iştirak edir. Lakin tədqiqat göstərmişdir ki, bu mürəkkəb prosesdə təkəcə görmə deyil, ləmə, əzələ-hərəkət duyğuları, bəzi hallarda eşitmə duyğuları da iştirak edir. Bu duyğuların birgə və qarşılıqlı fəaliyyəti cisimlərin məkan xüsusiyyətlərini və münasibətlərini tam və dəqiq qavranılmasını təmin edir. Məkanın qavranılmasında həyat təcrübəsi də böyük əhəmiyyətə malikdir.

#### *Zaman qavrayışı*

Zaman da məkan kimi materiyanın mövcudluq formalarından biridir. Zaman qavrayışı gerçəkliyin hadisələrinin obyektiv müddətinin, sürətinin və ardıcılığının inikasından ibarətdir. Zaman qavrayışı obyektiv gerçəkliyi əks etdirməklə insana ətraf mühitə bələdləşmək imkanı verir.

Zaman qavrayışında müxtəlif analizatorlar iştirak edir, bununla belə kinestesik (hərəkəti) və eşitmə duyğuları əsas rol oynayır. Hərəkət duyğuları hadisələrin müddətini, sürətini, ardıcılığını daha dəqiq əks etdirməyi təmin edir.

#### *Hərəkət qavrayışı*

Hərəkət qavrayışı həm məkan, həm də zaman amillərindən - cismin uzaqlığından, onların yerdəyişmə sürətindən, həm də qavrayanın özünün məkanda hərəkətindən asılıdır. Məsələn, saatın əqrəbinin hərəkətini bilavasitə görmək olmur. Onun əvvəlki yeri ilə hazırki yerini müqayisə etməklə hərəkət etdiyini söyləyirik. Həddən artıq sürətli hərəkətləri də qavramaq mümkün olmur. Hərəkətin qavranılması bir sıra analizatorların fəaliyyəti ilə bağlıdır. Belə ki, görmə, hərəkət, eşitmə analizatorları hərəkətin qavranılmasında iştirak edir.

Hərəkətin qavranılmasında hərəkətin müxtəlif xassə və xüsusiyyətləri əks olunur. Məsələn, hərəkətin səciyyəsi (əyilmə, qalxma), forması (düzxətli, əyrixətli), istiqaməti (aşağı, yuxarı, sola, sağa), müddəti (uzun, yoxsa qısa müddət), sürəti (cəld, ağır və s.).

Qavrayış insanın qarşısına qoyduğu məqsədlə, fəaliyyətinin motivləri ilə və onun maraqları, şəxsiyyəti ilə də bağlı olur. Məsələn, texnika ilə maraqlanmayan bir adam müxtəlif

konstruksiyaya malik olan maşınlarda ancaq zahiri fərqləri qavrayır, bir sıra digər çox sayda olan konstruksiya fərqlərini qavraya bilmir.

Appersepsiya zamanı insanın emosiyaları, onun yönəlişliyi mühüm rol oynayır. Məsələn, qorxu ilə bağlı yaranan emosiya qavrayışa təsir edir, hətta onu dəyişdirir. «İlan vuran ala çatıdan qorxar» xalq məsəlində bu çox aydın görünür.

Şəxsiyyətin yönəlişliyi də qavrayışa təsir edir. Gecə yatarkən ana otaqda, küçədə olan səslərə heç bir reaksiya vermədiyi halda, uşağın yatdığı tərəfdən gələn kiçik bir səsə dərhal oyanır. Bu qavrayışda şəxsiyyətin yönəlişliyinin iştirakı, appersepsiya hadisəsi ilə bağlıdır.

### Diqqət

Gündəlik həyatda insana yüzlərcə qıcıqlayıcı təsir edir. Lakin insan onların hamısını əks etdirmir, ən vaciblərini seçib ayırır. Ağına çoxlu fikirlər gələ bilər, lakin onların müəyyən qismindən əl çəkir, indiki anda fəaliyyətin icrasına kömək edənləri saxlayır. Ona müxtəlif informasiyalar gəlir, lakin onları da seçib ayırır, xalq ifadəsi ilə deyilsə, işə yarayanları saxlayır, qalanlarından imtina edir. Bütün bunlar diqqətin fəaliyyəti ilə bağlıdır.

İnsanın diqqətini yaxşı və ya pis xarakterizə etmək əslində bizə heç bir şey vermir. Çünki diqqətin müxtəlif xüsusiyyətləri, keyfiyyətləri, özünəməxsus təzahürləri vardır. Hər bir xüsusiyyət ayrı-ayrı şəxslərdə özünəməxsus şəkildə təzahür edir. Onlara müxtəlif amillər təsir göstərir. Odur ki, diqqətin hər bir xüsusiyyətini ayrılıqda izah etmək lazım gəlir. Hər şeydən əvvəl, diqqət onunla xarakterizə olunur ki, o nə dərəcədə bu və ya digər obyekt üzərində mərkəzləşə bilər. Bundan əlavə, insanın öz diqqətini uzun müddət bu və ya digər obyekt üzərində saxlaması da vacibdir. Bəs diqqət nə qədər obyekti əhatə edə bilər, bir obyektə digərinə nə dərəcədə asanlıqla və ya çətinliklə keçə bilər? Bütün bu cəhətlər diqqətin xüsusiyyətlərində özünü aydın surətdə göstərir.

Beləliklə, diqqətin beş əsas xüsusiyyəti ayırd edilir. Buraya diqqətin mərkəzləşməsi, davamlılığı, həcmi, paylanması və keçirilməsi daxildir.

**Diqqətin mərkəzləşməsi** zamanı şüurumuz bir obyekt və ya fəaliyyətə yönəlir, başqalarından uzaqlaşır. Başqa sözlə, yalnız bir obyektə yönəlmiş diqqət mərkəzləşmiş diqqət hesab olunur. Maraqlı bir kitab oxuduqda, riyazi məsələlər həll etdikdə diqqətimiz müvafiq iş üzərinə cəmləşmiş olur. Bu zaman ətrafımızda baş verən hadisələri, təsir göstərən kənar qıcıqlayıcıları sezmirik. Diqqətin mərkəzləşməsi hər hansı bir fəaliyyətə, işə, obyektə dərin, fəal maraqla bağlıdır.

Biz müəyyən bir obyekt, bir fəaliyyət üzərində diqqətimizi nə qədər qüvvətli mərkəzləşdirsək, onu daha aydın qavrayar və dərk edərək, fəaliyyəti müvəffəqiyyətlə icra edərək.

**Diqqətin həcmi** eyni vaxtda əhatə olunan, aydın dərk olunan obyektlərin miqdarı ilə müəyyən edilir. Məsələn, əgər eyni vaxt içərisində təsir edən 10 obyektə 5-i aydın qavranılırsa,

deməli, diqqətin həcmi 5 obyektə bərabərdir. Həmin cisimlərin eyni vaxtda əks etdirilməsi çox vacibdir, çünki adətən bizim diqqətimiz çox sürətlə bir obyektədən başqasına keçir, bu da diqqətin həcmi barədə səhv təsəvvür yaradır.

Diqqətin böyük həcmə malik olması bir sıra fəaliyyət sahələrində çox əhəmiyyətlidir. Məsələn, kəşfiyyatçı eyni zaman içərisində nə qədər çox obyekti əhatə etsə, yəni onun diqqətinin həcmi nə qədər böyük olsa, kəşfiyyat işi bir o qədər səmərəli olar. Müəllim eyni vaxtda nə qədər çox şagirdə nəzər yetirə bilsə, sinfi bir o qədər yaxşı təşkil edər. Diqqətin həcmi sabit deyil, müxtəlif şərtlərdən asılı olaraq, artıb və ya azala bilər.

Diqqətin həcmi, hər şeydən əvvəl, qavranılan cisim və hadisələrin bir-biri ilə nə dərəcədə sıx əlaqədə olmasından, obyektlərin sadə və mürəkkəbliyindən asılıdır. Bir-biri ilə az əlaqədə olan 8-9 hərfi eyni zamanda qavramaq mümkün olmadığı halda, söz əmələ gətirən 10-15 hərfi bir vaxtda qavramaq mümkündür. Məsələn “kltreeik” hərflərini bir dəfədə qavrayıb yadda saxlamaq mümkün olmur, həmin hərflər müvafiq tərzdə birləşdirilib “elektrik” sözü yazıldıqda isə qavrama tamamilə asanlaşır.

Diqqətin həcmi obyektlərin düzülüşündən, formasından, böyük-küçüklüyündən, rəngindən və s. asılıdır. Obyektlər müəyyən qayda ilə düzüləndə diqqətin həcmi çoxalır, qarışıq şəkildə olduqda isə azalır.

**Diqqətin paylanması** eyni vaxtda iki müxtəlif və daha artıq işi yerinə yetirmək bacarığı ilə xarakterizə olunur. Əgər adam eyni vaxtda 2 və ya 3 işlə məşğul olarsa (məsələn, müəllim sinifdə yeni materialı həm izah edir, həm şagirdlərin intizamına, həm də öz izahatının aydın olub-olmamağına nəzarət edirsə), deməli, onun diqqəti eyni zamanda iki və ya üç iş üzərində paylanır. Əlbəttə, bu zaman icra olunan işlərin hamısı eyni dərəcədə aydın dərk edilmir. Diqqətin paylanması bir sıra sənət sahələrində (avtomobil, təyyarə sürücüsünün, dirijorun fəaliyyətində) çox vacibdir. Bu sahədə lazımı vərdiş qazanmış adamlarda diqqətin paylanması müvəffəqiyyətlə baş verir. Lakin diqqət həmişə müxtəlif işlər arasında paylana bilməz. Diqqətin paylanmasının əsas şərti icra olunan işlərdən heç olmasa birinin icrasının yaxşı mənimsənilməsi, vərdiş halına keçməsidir. Əgər icra olunan işlərin hamısı yenidirsə, heç biri yaxşı mənimsənilməyibsə, diqqəti paylamaq mümkün olmur. Məsələn, eyni zamanda əzbər şeir deməklə yanaşı kağız üzərində mürəkkəb riyazi məsələ həll etmək çətindir. Bu halda bir fəaliyyət növü digərini ləngidir.

Diqqətin paylanması icra olunan işlərin həmcins və ya müxtəlif olmasından, habelə həmin işlərin mənimsənilmə dərəcəsindən və insanın yaşından asılıdır. Eyni zamanda icra olunan işlərdə bizə təsir edən qıcıqlandırıcılar həmcins olarsa, diqqətin paylanması asanlaşar, müxtəlif cinsli olarsa, çətinləşər. Məsələn, şəklə baxıb şəkil çəkmək yaddaşa görə şəkil çəkməkdən asandır. Birinci halda diqqət daha asanlıqla paylanır, ikinci halda isə bu nisbətən çətin olur.



Diqqətin paylanması şagirdlər, müəllimlər, təyyarəçilər, idmançılar və başqaları üçün vacibdir, bu, gənc müəllim üçün xüsusilə əhəmiyyətlidir. Əgər gənc müəllim deyəcəyi dərsin məzmununu yaxşı mənimsəməmişsə, sinfi idarə edə bilməyəcəkdir.

**Diqqətin davamlılığı** onun ümumi bir məqsədə tabe olan obyektlər üzərində uzun müddət və fasiləsiz olaraq saxlanılmasında ifadə olunur. Burada diqqət bir obyektədən başqasına keçirsə də onlar ümumi məqsədə tabe olan fəaliyyət obyektləri kimi qalır. Şagird misal həll edərkən, onun diqqəti dərsləyə, oradakı misallara, rəqəmlərə, işarələrə, keçmiş təcrübəyə yönəlsə də, əgər misal həlli davam edərsə, deməli, diqqət davamlıdır. Çünki burada bütün obyektlər bir ümumi məqsədə - misalı həll etmək məqsədinə tabedir.

Buna görə də diqqətin davamlılığı fəaliyyətin ümumi istiqamətinin dəyişməsi ilə müəyyən edilir. Əgər o müəyyən fəaliyyətin ümumi istiqamətindən kənara çıxmırsa, davamlı diqqət sayılır.

Diqqətin davamlılığı, hər şeydən əvvəl, təsir edən obyektlərin və icra olunan işlərin rəngarəngliyindən, yeniliyindən, zənginliyindən, bir sözlə, dinamikliyindən asılıdır. Yeknəsək obyektlər ləngimə əmələ gətirdiyindən diqqətin davamlılığını azaldır, onun tez yayınmasına səbəb olur. Diqqətin davamlılığı fəaliyyət prosesində adamın fəallığından asılıdır. Bununla bərabər, diqqətin davamlılığına onun marağı, yorğunluq dərəcəsi və s. təsir edir.

**Diqqətin tərəddüdü** onun dinamik xüsusiyyətlərindən biri olub insan şüurunun əsas obyektədən kənar obyektə keçməsi və yenə də əsas obyektə qayıtmasında ifadə olunur. Aydındır ki, bu zaman əsas obyektə yönələn diqqət gah zəifləyəcək, gah da gərginləşəcəkdir.

Diqqətin tərəddüdü, adətən hər iki-üç saniyədən bir baş verir. Buna görə də o, yalnız çox sürətli hərəkətlərin icrasına bu və ya başqa dərəcədə mane ola bilər. Lakin adam diqqətin nəzərə çarpan tərəddüdü olmadan 20-25 dəqiqə, bəzən daha artıq müddətdə gərgin diqqətlə eyni bir iş üzərində çalışa bilər.

**Diqqətin keçirilməsi** onun şüurlu surətdə bir obyektədən başqa obyektə və ya bir fəaliyyətdən başqa fəaliyyətə yönəldilməsidir. Bu, fəaliyyətin ümumi istiqamətinin dəyişməsi ilə əlaqədardır. Müasir dövrdə mürəkkəb məşınların idarə olunması üçün diqqətin keçirilməsi böyük əhəmiyyət kəsb edir.

Diqqətin keçirilməsi onun yayınmasına çox oxşayır, lakin bunlar arasında keyfiyyətə fərq vardır. Diqqətin yayınması onun hazırda qarşısında duran məqsədlə əlaqədar olmayan cisim və hadisə üzərinə yönəlməsində ifadə olunur. Məsələn, müəllim dərsi izah edərkən şagirdin küçəyə baxması, dərsliyini vərəqləməsi, yoldaşı ilə söhbət etməsi və i.ə. onun diqqətinin yayınmasını göstərir. Diqqətin yayınmasını şərtləndirən amillər çoxdur. Buraya kənar qıcıqlayıcıların qüvvəsi, oxşarlığı və s. daxildir.



### Diqqətin növləri

Psixologiyada diqqətin daha çox iki növünü fərqləndirirlər: **qeyri-ixtiyari və ixtiyari diqqət**. Bəzi psixoloqlar diqqətin üçüncü növünü, *ixtiyari diqqətdən sonrakı diqqət* növünü də ayırd edirlər. Qabaqcadan qarşıya qoyulmuş məqsədlə, heç bir xüsusi niyyətlə bağlı olmayan və iradi cəhd tələb etməyən diqqət *qeyri-ixtiyari diqqət* adlanır. Qeyri-ixtiyari diqqət heyvanlarda da vardır. Çünki o cisim və hadisələrin bilavasitə təsiri nəticəsində əmələ gəlir. Bu halda qıcıqlayıcının xassələrindən asılı olaraq diqqət müəyyən obyektlərə yönələ bilər. Deməli, qabaqcadan qarşıya qoyulmuş məqsədlə, heç bir xüsusi niyyətlə bağlı olmayan və iradi cəhd tələb etməyən diqqətə qeyri-ixtiyari diqqət deyilir.

Şagird maraqlı hekayə dinlədiyi, kinoya baxdığı zaman onda diqqətin həmin obyektə yönəlməsi, mərkəzləşməsi baş verir. Lakin bu zaman xüsusi iradi səy tələb olunmur. Bu qeyri-ixtiyari diqqətdir. Yəni qeyri-ixtiyari diqqət insanın qarşısındakı məqsədlə bilavasitə bağlı olmur. Məsələn, dərs zamanı sinfin qapısı açılarkən şagirdlər dərhal dönüb qapıya baxırlar; bu zaman içəri girən adam onların diqqətini özünə cəlb edir.

Qeyri-ixtiyari diqqət zamanı insanın psixi fəaliyyəti ətraf cisim və hadisələrdən asılı olaraq onlara yönəlir. Buna görə qeyri-ixtiyari diqqət adamın hazırlığı olmadan, qıcıqlandırıcıların bilavasitə təsiri ilə əmələ gəlir, yalnız qıcıqlandırıcı təsir etdiyi müddətdə mövcud olur. Onun gərginliyi qıcıqlandırıcının qüvvəsindən asılıdır.

Qeyri-ixtiyari diqqət cisim və hadisələrin bilavasitə təsirindən asılı olsa da, onu heç də ətrafda baş verən hər bir hadisə, hər bir qıcıqlandırıcı əmələ gətirmir. Qeyri-ixtiyari diqqətin əmələ gəlməsi üçün təsir edən qıcıqlandırıcılar bir sıra xüsusiyyətlərə malik olmalıdır.

**Qıcıqlayıcının qüvvəsi və gözlənilmədən təsiri.** Qüvvətli səs, güclü işıq, kəskin iy diqqəti cəlb edir. Onların təsiri bilavasitə qıcıqlayıcının mütləq qüvvəsindən deyil, nisbi qüvvəsindən asılıdır. İki qıcıqlayıcıdan hansı daha qüvvətlidirsə, diqqəti də məhz o cəlb edəcəkdir. Əgər qıcıqlayıcıların qüvvəsi bərabərləşirsə, onda diqqət gah bu, gah da başqa qıcıqlayıcıya yönəlir. Yəni diqqət iki eyni qüvvəli, eyni əhəmiyyətli qıcıqlayıcı arasında tərəddüd etməyə başlayır. Onlardan gah biri, gah da digəri üstün olur və diqqəti özünə cəlb edir.

**Qıcıqlayıcının yeniliyi, qeyri-adiliyi, kontrastlığı.** Yeni əyani vəsait, yeni maşın modeli, sinifdə yeni şagirdin olması və s. qeyri-ixtiyari surətdə diqqəti cəlb edir. Məlumdur ki, ətraf aləmdə baş verən yeniliklər dərhal bələdləşmə refleksi əmələ gətirir. Adam həmin yeni hadisənin nədən ibarət olduğunu bilməyə can atır.

**Obyektin hərəkətdə olması.** Məlumdur ki, hərəkətsiz cisimlər adətən diqqəti ya cəlb etmir, ya da ancaq xüsusi məqsəd olduqda diqqəti həmin obyektin üzərinə yönəldirik. Lakin hərəkətin başlanması və ya kəsilməsi də diqqəti cəlb edir. Müəllim şagirdlərin diqqətini nəinki səsini qaldırmaqla, həm də izahatını dayandırmaqla cəlb edə bilər. Bəzən sinif otağında uzun müddət

hərəkətsiz dayanmış əyani vəsait götürüldükdən sonra onun yeri diqqəti cəlb edir. “Burada nə var idi?”

Qeyri-ixtiyari diqqət həm də insanın emosional vəziyyətindən asılı olaraq əmələ gəlir. Buraya insanın sağlamlıq dərəcəsi, əhval-ruhiyyəsi, tələbatı, maraqları və s. aiddir. Məsələn, bir cismə maraq davamlı diqqət yaradır, onu uzun müddət müşahidə etməyə, öyrənməyə yönəldir. Bundan əlavə, təsir edən qıcıqlayıcının insanın tələbatlarına, daxili vəziyyətinə uyğun gəlməsi də vacibdir. Ac adamı xörəyin iyi daha tez cəlb edir.

Deyilənlərdən aydın olur ki, qeyri-ixtiyari diqqət: 1) bizə təsir edən qıcıqlayıcıların xüsusiyyətlərindən, yəni xarici səbəblərdən; 2) insanın daxili emosional vəziyyətindən, şəxsiyyətin istiqamətindən asılıdır.

**İxtiyari diqqət** prosesində biz heç də təsir edən bütün qıcıqlandırıcıları deyil, yalnız məqsədimizə müvafiq olan qıcıqlandırıcıları seçirik. Bu isə həmin obyektlərə diqqət etməyə qabaqcadan hazırlaşmağı tələb edir. Məsələn, şagird müəllimin fizikadan nümayiş etdirdiyi təcrübələrə diqqət yetirmək üçün qabaqcadan öz qavrayışını bir növ planlaşdırır; hansı tərəfdən, əsasən nələrə baxacağını, nələr eşidə və görə biləcəyini qabaqcadan təxminən müəyyənləşdirir.

Hər hansı işlə məşğul olduqda bir sıra başqa amillər təsir göstərərək, diqqətin yayınmasına səbəb olur. İnsanın bu maneələri aradan qaldırmaq və ya onların təsirini zəiflətmək üçün iradi səy göstərməsi lazım gəlir.

Fəaliyyətin bütün növlərində, xüsusən də şagirdlərin təlim prosesində, davamlı ixtiyari diqqətin əmələ gəlməsi bir sıra şərtlərdən asılıdır:

**Həmin fəaliyyəti yüksək səviyyədə yerinə yetirmək üçün borc və məsuliyyəti aydın dərk etmək.** Xüsusən də fəaliyyətin ictimai mənasını, faydasını aydın dərk edəndə diqqətin davamlılığı artır.

**İcra edilən işin və ya fəaliyyətin konkret məqsədini aydın dərk etmək.** Bəzən şagird və ya tələbə hər hansı təlim materialının nə üçün öyrənildiyini aydın dərk etmir. “Öyrənmək xatirinə öyrənmək” və ya imtahan, yaxud sorğu zamanı müəllimə cavab vermək naminə oxumaq heç bir şey vermir.

**Adəti iş şəraitinin olması.** Buraya iş rejimi, iş yerinin lazımi səliqədə olması və iş alətlərinin yararlılığı və s. daxildir. Kənar qıcıqlayıcıların aradan qaldırılması da işin müvəffəqiyyəti, diqqətin mərkəzləşməsi üçün vacibdir. Əlbəttə, zəif qıcıqlayıcıların təsiri insanın diqqətini heç də həmişə yayındırmır, əksinə, bəzən diqqətin gərginliyinə müsbət təsir edə bilər. “Ölüm sükutu” hökm sürən iş yerində diqqətin mərkəzləşməsi heç də həmişə istənilən səviyyədə olmur. Hələ vaxtı ilə İ.M.Seçenov belə qənaətə gəlmişdi ki, “mütləq” səssizlik zehni fəaliyyətin səmərəsini artırmır, əksinə, azalda bilər. O belə bir fakt gətirir. Böyük kitabxanaların birində elmi

işçilər üçün xüsusi otaq ayrılmışdı: oraya kənardan heç bir səs daxil olmurdu. Otağın özündə olan səslər də yayıla bilmir, udulurdu. Nəticədə mütləq sakitlik yaranırdı. Belə bir otaqda heç kəs məhsuldar işləyə bilmirdi, tədricən adamlarda yuxulu vəziyyət yaranırdı.

**Əlavə maraqların yaranması.** Bəzən fəaliyyətin özü və ya gedişi şagirdi bilavasitə maraqlandırmır, nəticəyə olan maraq və ya özünü təhsilə həvəsinin yaranması əlavə maraq kimi diqqəti işin gedişinə səfərbər etməyə köməklik göstərir.

Diqqətin hər iki növü bir-birindən keyfiyyətə fərqli olsa da, bir-biri ilə sıx əlaqədardır. Şagird diqqətini məsələ həllinə yönəltmək üçün əvvəlcə xüsusi səy göstərməli olur. Əlbəttə, o, belə gərgin səylə uzun müddət işləyə bilməzdi. Lakin məsələnin həlli şagirdi çox maraqlandırdıqda, o bu işdən müəyyən zövq aldıqda, onun diqqəti məsələ həlli üzərinə sanki öz-özünə yönəlir. Psixologiyada belə diqqət **“ixtiyari diqqətdən sonrakı diqqət”** adlandırılır.

İxtiyari diqqətdən sonrakı diqqəti bir proses kimi nəzərdən keçirsək, onu iki mərhələyə ayıra bilərik. Birinci mərhələdə şagird öz məqsədinə müvafiq olaraq iradi səy göstərir və dərslərdəki mətni öyrənməyə özünü məcbur edir. İkinci mərhələdə o, mətnlə maraqlanmağa başlayır, onu “birməfəsə” öyrənir. Bu zaman iradi səy vasitəsilə maraqla əvəz olunur. İkinci mərhələdə özünün bu xüsusiyyətinə görə zahirən qeyri-ixtiyari diqqətə oxşayır. Lakin belə fikirləşmək düzgün olmazdı. Çünki ikinci mərhələdə şagirdin mətni oxumaq üçün iradi səy göstərməsi onun diqqəti qarşısına qoyduğu şüurlu məqsədlə müəyyən olunur.

Dərsdə şagirdlərdə ixtiyari diqqətdən sonrakı diqqətin yaradılması onları yeni tapşırıqların icrasına asanlıqla cəlb etmək imkanı verir. Bunun üçün müəllim şagirdlərdə təlim maraqlarının inkişafı və tərbiyəsi məsələlərinə xüsusi diqqət yetirməlidir.

### Qarbov–Şulte cədvəli

**Təsviri:** Metodika diqqətin keçirilməsini öyrənmək üçün nəzərdə tutulub.

**Ləvazimat:** Tədqiqatı keçirmək üçün 1-dən 25-ə qədər qara, yenə də 1-dən 24-ə qədər qırmızı rəqəmli 49x49 sm ölçülü Qarbov – Şulte cədvəli, saniyə ölçən, göstərici tələb olunur. Əvvəlcə, adları, vaxtı, etdiyi səhvləri qeyd etmək üçün protokol tərtib etmək mütləqdir.

**Təlimat:** Metodika fərdi şəkildə keçirilməlidir. Şaquli istiqamətdə stolun üzərinə qırmızı-qara cədvəl qoyulur. “Cədvəldə 1-dən 25-ə qədər rəqəmlər qara, yenə də 1-dən 24-ə qədər rəqəmlər isə qırmızı rəngdədir. Azdan çox doğru 1-dən 25-ə qədər olan rəqəmləri, çoxdan az doğru isə 24-dən 1-ə qədər olan rəqəmləri göstərmək lazımdır. Rəqəmləri bir-birinin ardınca, növbə ilə demək lazımdır: birinci qara rəqəmlər, sonra qırmızı rəqəmlər, sonra isə qara və qırmızı rəngi bir yerdə (1-ci qara, 2-ci qırmızı... bu ardıcılıqla) demək lazımdır. Tapşırığı səhv etmədən qısa müddətə həyata keçirmək lazımdır.” Eksperimentator protokolda vaxtı hər bir mərhələ üzrə qeyd edir (hər bir mərhələdə 10 rəqəmdən bir vaxtı qeyd etməlidir). Səhvləri isə aşağıdakı kimi

qeyd etməlidir: məsələn, 1, 23 rəqəminin yerinə 21 deyibsə, bunu qeyd edir. 2. Qara rəngin yerinə qırmızı rəng deyirsə, bunu səhv kimi qeyd edir.

(Düzgün ardıcılıq: 1, 24, 2, 23, 3, 22, 4, 21, 5, 20, 6, 19, ..... 24, 1, 25)

**Müddəti:** 90 saniyədir.

**Blank:**

| Mərhələ üzrə vaxtın qeydi | Qara rəqəmlər | Səhvlərin qeydi | Qırmızı rəqəmlər | Səhvlərin qeydi |
|---------------------------|---------------|-----------------|------------------|-----------------|
| T <sub>1</sub>            | 1             |                 | 24               |                 |
|                           | 2             |                 | 23               |                 |
|                           | 3             |                 | 22               |                 |
|                           | 4             |                 | 21               |                 |
|                           | 5             |                 | 20               |                 |
| T <sub>2</sub>            | 6             |                 | 19               |                 |
|                           | 7             |                 | 18               |                 |
|                           | 8             |                 | 17               |                 |
|                           | 9             |                 | 16               |                 |
|                           | 10            |                 | 15               |                 |
| T <sub>3</sub>            | 11            |                 | 14               |                 |
|                           | 12            |                 | 13               |                 |
|                           | 13            |                 | 12               |                 |
|                           | 14            |                 | 11               |                 |
|                           | 15            |                 | 10               |                 |
| T <sub>4</sub>            | 16            |                 | 9                |                 |
|                           | 17            |                 | 8                |                 |
|                           | 18            |                 | 7                |                 |
|                           | 19            |                 | 6                |                 |
|                           | 20            |                 | 5                |                 |
| T <sub>5</sub>            | 21            |                 | 4                |                 |
|                           | 22            |                 | 3                |                 |
|                           | 23            |                 | 2                |                 |
|                           | 24            |                 | 1                |                 |
|                           | 25            |                 |                  |                 |

**İşlənilməsi:** Zamanın artması və səhvlərin kəmiyyəti 1-5 intervalı arası sinir sisteminin yorğunluğunu və tapşırığın sonunda yavaşlamayı göstərir.

Nəticələrin işlənilməsi zamanı diqqətin keçirilməsinin ümumi göstəriciləri 5 mərhələ üzrə balın eyni olmasıdır. Onu hesablamaq üçün rəqəmlərin düzgün axtarılması vacibdir. Bu hər bir mərhələ üzrə ayrı - ayrılıqda olmalıdır. Hesablamaları aparmaq üçün aşağıdakı formoldan istifadə edilir:

$$A = T - C,$$

A –diqqətin keçirilməsi göstəricisidir,

T və C müvafiq olaraq vaxt və səhvlərin ballarıdır.

**Açar:**

| Mərhələlər      |     |                 |     |                 |     |                 |     |                 |     |
|-----------------|-----|-----------------|-----|-----------------|-----|-----------------|-----|-----------------|-----|
| 1               |     | 2               |     | 3               |     | 4               |     | 5               |     |
| vaxt            | bal | vaxt            | bal | vaxt            | bal | vaxt            | bal | vaxt            | bal |
| 16-dan<br>kiçik | 44  | 29-dan<br>kiçik | 44  | 32-dan<br>kiçik | 44  | 28-dan<br>kiçik | 45  | 30-dan<br>kiçik | 44  |
| 17-21           | 43  | 29-34           | 43  | 31-40           | 43  | 29-34           | 44  | 31-34           | 43  |
| 22-26           | 42  | 35-39           | 42  | 41-48           | 42  | 35-39           | 43  | 35-38           | 42  |
| 27-30           | 41  | 40-44           | 41  | 49-56           | 41  | 40-45           | 42  | 39-42           | 41  |
| 31-35           | 40  | 45-49           | 40  | 57-64           | 40  | 46-50           | 41  | 43-46           | 40  |
| 36-40           | 39  | 50-54           | 39  | 65-76           | 39  | 51-56           | 40  | 47-50           | 39  |
| 41-45           | 38- | 55-59           | 38  | 77-84           | 38  | 57-62           | 39  | 51-54           | 38  |
| 46-50           | 37  | 60-64           | 37  | 85-92           | 37  | 63-67           | 38  | 55-58           | 37  |
| 51-54           | 36  | 65-69           | 36  | 93-100          | 36  | 68-73           | 37  | 59-62           | 36  |
| 55-59           | 35  | 70-74           | 35  | 101-108         | 35  | 74-78           | 36  | 63-66           | 35  |
| 60-64           | 34  | 75-79           | 34  | 109-116         | 34  | 79-84           | 35  | 67-70           | 34  |
| 65-69           | 33  | 80-84           | 33  | 117-124         | 33  | 85-90           | 34  | 71-74           | 33  |
| 70-74           | 32  | 85-89           | 32  | 125 -132        | 32  | 91-94           | 33  | 75-79           | 32  |
| 75-78           | 31  | 90-94           | 31  | 133-140         | 31  | 96-101          | 32  | 79-82           | 31  |
| 79-83           | 30  | 95-99           | 30  | 141-148         | 30  | 102-106         | 31  | 83-86           | 30  |

|                |    |                |    |                |    |                |    |                |    |
|----------------|----|----------------|----|----------------|----|----------------|----|----------------|----|
| 84-88          | 29 | 100-104        | 29 | 149-156        | 29 | 107-112        | 30 | 87-90          | 29 |
| 89-93          | 28 | 105-109        | 28 | 157-164        | 28 | 113-118        | 29 | 91-94          | 28 |
| 94-98          | 27 | 110-114        | 27 | 165-172        | 27 | 119-123        | 28 | 95-98          | 27 |
| 99-102         | 26 | 115-119        | 26 | 173-180        | 26 | 124-129        | 27 | 99-102         | 26 |
| 103-107        | 25 | 120-124        | 25 | 181-188        | 25 | 130-134        | 26 | 103-106        | 25 |
| 108-112        | 24 | 125-129        | 24 | 189-196        | 24 | 135-140        | 24 | 107-110        | 24 |
| 113-117        | 23 | 130-134        | 23 | 196-dən<br>çox | 23 | 141-146        | 23 | 111-114        | 23 |
| 117-dən<br>çox | 22 | 135-139        | 22 | -              | 22 | 147-151        | 22 | 115-118        | 22 |
| -              | -  | 139-dən<br>çox | 21 | -              | -  | 151-dən<br>çox | -  | 119-122        | 21 |
| -              | -  | -              | -  | -              | -  | -              | -  | 122-dən<br>çox | 20 |

**Stimul material:** Qara – qırmızı Qarbov – Şulte cədvəli

|    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 9  | 17 | 9  | 25 | 20 | 14 | 11 |
| 4  | 13 | 20 | 22 | 19 | 5  | 3  |
| 21 | 18 | 6  | 7  | 16 | 23 | 8  |
| 15 | 2  | 5  | 10 | 16 | 6  | 24 |

|   |    |    |    |    |    |    |
|---|----|----|----|----|----|----|
| 4 | 12 | 3  | 21 | 19 | 13 | 14 |
| 2 | 17 | 24 | 15 | 22 | 1  | 11 |
| 1 | 18 | 12 | 7  | 10 | 23 | 8  |

### Hafizə

**Hafizə keçmiş təcrübənin beyində nəqş olunması, yadda saxlanması sayəsində sonralar onun tanınma və yada salınmasından ibarət mürəkkəb psixi fəaliyyətdir.**

Hafizənin insan həyatında və fəaliyyətində əhəmiyyəti olduqca böyükdür. Əgər hafizə olmasaydı, hər şey insana həmişə yeni görünərdi. Hafizə olmasaydı, insan «əbədi olaraq yeni doğulmuş uşaq vəziyyətində qalardı» (İ.Seçenov). Bütün psixi proseslərin ən mühüm xarakteristikası olan hafizə insan şəxsiyyətinin vahidliyini və tamlığını təmin edir.

### Hafizə prosesləri

Hafizənin **yaddasaxlama, yadasalma, tanıma və unutma** kimi prosesləri vardır.

Hafizə psixikanın funksional bütövlüyünün, üç mühüm prosesin nəticəsində yaranır. Onlardan birincisi **yaddasaxlamadır**. Bu prosesdə beyinə daxil olan müxtəlif informasiyaların təhlili, identifikasiyası və kodlaşdırılması aparılır. Hafizə prosesinin ikinci mərhələsi informasiyanın hifz olunmasıdır. Prosesin üçüncü mərhələsi ixtiyari və ya qeyri-ixtiyari yadasalmadır. İnformasiyanın yada salınmasını haqlı olaraq hafizənin əsas funksiyası, insanın öz təcrübəsindən istifadə edə bilməsinin əsası hesab edirlər.

Yaddasaxlama duyub qavradıqlarımızın beyində hifz olunması prosesidir. Bu zaman yeni qavranılanların əvvəllər əldə etdiklərimizlə əlaqələndirilməsi yolu ilə möhkəmləndirilməsi baş verir.

Anlamadan asılı olaraq yaddasaxlamanın məntiqi və mexaniki növləri mövcuddur. Məntiqi yaddasaxlamanın əsasında anlama dayanır. Bu zaman insan öyrəndiklərini öz sözləri ilə ifadə edə bilir. Mexaniki yaddasaxlama isə quru əzbərləmə, bəzən mənaya əhəmiyyət vermədən

yaddasaxlamadır. Adətən mexaniki olaraq yadda saxlayan şagird və ya tələbə materialın ayrı-ayrı hissələrini ayrılıqda yada sala bilmir.

Ən fərdiləşdirilmiş psixi hadisələrdən hesab olunan hafizə çoxsaylı amillərdən: beyinin xüsusiyyətlərindən, mərkəzi sinir sistemindən, mühitdən, fəaliyyətin xarakterindən və şəxsiyyətin növündən asılıdır.

Qarşıya qoyulan məqsəddən asılı olaraq yaddasaxlamanın qeyri-ixtiyari və ixtiyari növlərini qeyd edirlər. Qeyri-ixtiyari yaddasaxlama qarşıya məqsəd qoymadan duyub-qavradıqlarımızın yadda saxlanmasıdır. Çox vaxt bizə emosional təsir bağışlayan material qeyri-ixtiyari olaraq yadımızda qalır. İxtiyari yaddasaxlama isə qarşıya qoyduğumuz məqsədlə bağlı olur. Ona görə də ixtiyari yaddasaxlamayı xüsusi mnemik iş kimi xarakterizə edirlər. İxtiyari yaddasaxlamanın müvəffəqiyyəti, məhsuldarlığı mnemik məqsədin xüsusiyyətindən asılı olur. İxtiyari yaddasaxlamanın məhsuldarlığı üçün mühüm şərt kimi yadda saxlanılacaq materialın planını tutmaq, qarşıya yaddasaxlama, uzun müddətdə yaddasaxlama məqsədi qoymaq, materialı təsnif etmək, sistemləşdirmək, öyrəndiklərini təxəyyüldə canlandırmaq və s. zəruridir.

Prinsipcə hər bir insanın hafizəsi xüsusilə qeyri-ixtiyari yaddasaxlamanın seçiciliyi baxımından fərqlənir. İxtiyari yaddasaxlamanın müvəffəqiyyəti isə qavranılan informasiyanın xarakteri ilə bağlıdır. Məsələn, tanış və ya qohumgildə keçirilən qonaqlığın yada salınmasına diqqət yetirək. Bəziləri (xüsusilə qadınlar) kimin necə geyindiğini, digərləri kimin nə və necə yediğini, üçüncülər isə (yeri gəlmişkən çox az qismi) məclisin ümumi təsvirini və söhbətlərin məzmununu xatırlayacaqdır.

Yaddasaxlamanın davamlılığından asılı olaraq qısamüddətli və uzunmüddətli növləri də vardır. Qısamüddətli yaddasaxlama saniyə və dəqiqələrlə, uzunmüddətli yaddasaxlama isə saatlarla, günlər, aylar, illərlə ölçülür.

**Yadasalma** əvvəllər psixikada möhkəmlənmiş məzmunun uzunmüddətli hafizədən operativ hafizəyə gətirilməsi nəticəsində aktuallaşdırılması, xatırlanmasından ibarət olan hafizə prosesidir. Yadasalma da ixtiyari və qeyri-ixtiyari olur.

Beyində hifz olunanların qısa müddətdən sonra yenidən yada salınması xeyli çətin baş verir, əsasən, 2-4 gündən sonra daha aydın və əhatəli yada salınır.

Yadasalmada hadisələrin hansı kontekstdə baş verdiyi mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Məsələn, köhnə əşyalar, kitablar, ev, uşaqlığın keçdiyi yerlər və onlarla bağlı olanlar daha güclü təsir edir. Bu mənada Zeyqarnik effekti maraq kəsb edir. Təbii sonluğu olmayan vəziyyətləri, tamamlanmayan hərəkətləri insanlar daha yaxşı yadda saxlayır. (Yarımçıq işlər unudulmur.) Əgər biz yeməyi, içməyi sona çatdırıb bilmir, arzu etdiyinə çatıb bilməyə az qalmış, amma çatmadıqda bu daha uzun müddət yadda saxlanılır, nəinki asanlıqla əldə edilən. Hafizənin bu xüsusiyyəti onunla bağlıdır ki, tamamlanmamış hərəkətlər mənfi emosiyaların mənbəyi olduğundan müsbət



emosiyalara nisbətən daha güclü təsirə malikdir. Məhz buna görə də adamlar uğursuz sevgini, bədbəxt hadisələri, xəstəliyi, əzablarını, həyəcanlarını daha dəqiq və aydın yadda saxlayırlar.

**Tanıma**ya gəldikdə o, hər hansı bir obyektə yenidən qavrama zamanı yada salmaqdan ibarətdir. Tanıma olmasaydı, biz cisimləri artıq bizə tanış olan kimi deyil, yeni cisim kimi qavrayardıq.

**Unutma.** Müasir psixologiyanın bir çox tədqiqatları sübut edir ki, sağlam beyində informasiya uzun müddət hifz olunsay da onların çox hissəsi istifadə olunmamış qalır. Praktiki olaraq böyük əksəriyyəti «əlçətməz» olur, «unudulur», amma deyirlər ki, onlar bunu bilirdi, oxumuşdu, eşitmişdi və s. Psixoloqlar bunu unutma adlandırırlar. Yeni psixikada olan informasiyalar dəqiqliyini, aydınlığını itirir və ya azalır. Q.Ebbinhausun təcrübəsi bu baxımdan maraqlıdır. O, sübut edir ki, öyrənilən materialın 40 faizi yarım saat sonra, 66 faizi bir gündən sonra, 75 faizi üç gündən sonra, 79 faizi bir aydan sonra unudulur. Əlbəttə, burada fərdi xüsusiyyətlər, materialın mənalılığı, əhəmiyyətliyi də böyük rol oynayır.

### Hafizənin növləri

Yadda saxlanılan materialların növlərinə görə müvafiq olaraq hafizənin aşağıdakı dörd növü müəyyənləşdirilmişdir. Müxtəlif hərəkətlərin və onların yadda saxlanması, hifz olunması **hərəkət hafizəsi** adlanır. Maşın sürmək, musiqi alətlərində ifa etmək, kompüterdə yazmaq və s. Hərəkət hafizə peşə fəaliyyətini icra etmək üçün vacibdir. Sonra gerçəkliyin cisim və hadisələrinin keçmişdə qavramış olduğumuz surətlərinin yadda saxlanması, hifz edilməsi və yada salınmasından ibarət **surət hafizəsi** formalaşır. Surət hafizəsində hansı analizatorun daha aktiv iştirak etməsindən asılı olaraq onun beş növünü: görmə, eşitmə, toxunma, iy bilmə və dadı ayırırlar. İnsan psixikası üçün görmə və eşitmə hafizəsi daha əhəmiyyətli rol oynayır.

Praktiki olaraq hərəkət hafizəsi ilə eyni vaxtda emosional hafizə formalaşır. **Emosional hafizə** yaranmış hisslərin, şəxsi emosional vəziyyətin və affektlərin yada salınmasıdır. Həyətdən qəflətən çıxan itdən qorxan şəxs uzun müddət oradan keçərkən həmin hissləri təkrar yaşayır. Hafizənin ən yüksək, ali növü **verbal (sözlü-məntiqi və ya semantik) hafizə** hesab olunur. Onun köməyi ilə insanın intellektual bazası yaranır və əqli fəaliyyətinin (oxumaq, yazmaq, hesablamaq və s.) böyük əksəriyyəti həyata keçirilir. Verbal hafizə təfəkkürün xüsusi formasının məhsulu kimi özündə ana dilinin qrammatik qaydalarının əsasını, təhlili və dərk olunmasını ehtiva edir. Yeni materialın mənasının yadda saxlanması və yada salınması təfəkkür prosesi ilə bağlıdır.

Yaddasaxlama və yadasalmanın iradi proseslərinin dərəcələrinə görə hafizəni **qeyri-ixtiyari** (bəzən özü də istəmədən nəyisə xatırlayır) və **ixtiyari** hafizələrə ayırırlar. İxtiyari hafizədə insan sanki qarşısına məqsəd qoyur. «Yada sal». Lakin iradi səy həmişə uğurla tamamlanmır və maraqlıdır ki, insan həmişə unudacağından qorxduğu şeyi unudur.

Genetik hafizənin mexanizminin bir çox sahələri hələ də sirr olaraq qalır. İnsanın hərəkət və psixi reaksiyasının tənzim olunmasında irsi amillərin rolu, çoxalma və özünümühafizə instinktinin bu prosesdə yeri tam elmi həllini tapmamışdır.

Müxtəlif növ məlumatların yadda saxlanması qabiliyyəti insanın hansı - sol və ya sağ yarımkürələrinin dominant olmasından asılıdır. Birinci halda verbal hafizənin (sxemlər, məntiqi sübut, terminlər və s.), ikinci halda isə görmə və hərəkət hafizələrinin mexanizmləri daha səmərəlidir.

Hafizə yadda saxlanan informasiyalar dinamikliyinə görə fərqlənir və sanki psixikada müstəqil «yaşayır». O, bəzən qeyri-ixtiyari olaraq fəallaşır, digər hallarda heç bir səbəb olmadan yox olur. Dinamikanın məlum olan belə silsilələri **reminisensiya** adlanır.

Yadda saxlama müddətindən asılı olaraq hafizənin **qısamüddətli və uzunmüddətli növləri** də vardır. Qısamüddətli hafizə qısamüddətli yaddasaxlamaya əsaslanır. Uzun-müddətli hafizəyə gəldikdə isə bu zaman öyrənilən material uzun müddət, bəzən bütün həyat boyu beyində hifz olunan və istənilən vaxt yada salına bilir.

Uzunmüddətli hafizə ilə bağlı toplanmış materiallar, keçirilən təcrübələr göstərir ki, onun həcmi və müddəti demək olar hədudsuzdur. İndi baş vermiş və uzaq keçmişdə olmuş hadisələrin hafizədə hifz olunması baxımından fərqli cəhətləri çoxdur. Birincinin xatırlanması asan, ikincininki isə xeyli çətin və nisbətən uzun vaxt tələb edən prosesdir.

Qısamüddətli hafizə ilə uzunmüddətli hafizənin fərqi təxminən belədir: «Əvvəlki sözlünüz necə oldu?» – qısamüddətli hafizə. «Keçən həftənin bazar günü naharda nə yemişdiniz?» – uzunmüddətli hafizə. Yeni materialın uzunmüddətli hafizəyə daxil olması və sonra yada salınması xeyli iradi səy tələb edir. Psixikamızın operativ və analitik mərkəzi özünün informasiya mərkəzinə qismən nəzarət edir. Məhz bu səbəbdən hifz olunan informasiyaların içərisindən lazım olanını həmin anda seçmək xeyli çətinidir. Eyni zamanda, bir sıra mürəkkəb əməliyyatlar, məsələn, qrammatik qaydalardan istifadə olunması, mətnin oxunması uzunmüddətli hafizənin nəticəsində asan və praktik olaraq avtomatlaşdırılmış şəkildə icra olunur.

Beyində hifz olunanların qısa müddətdən sonra yenidən yada salınması xeyli çətin baş verir, əsasən, 2-4 gündən sonra daha aydın və əhatəli yada salınır.

Nəhayət hafizənin **operativ növü** də vardır. Adətən, insan müəyyən məsələni həll edərkən ona lazım olan məlumatları xatırlayır və ondan istifadə edir. Əməliyyat qurtardıqdan sonra həmin məlumat yenidən beyində hifz olunur. Bu proses operativ hafizə ilə əlaqədardır.

**Hafizə testi**

Təlimat: Aşağıda söz siyahısı var. Bu siyahıda hər sözü bir dəfə sürətli oxuyun və arxa tərəfə çevirib xatırladığınız sözləri ora yazın. Heç şübhəsiz bütün sözləri xatırlayamayacaqsınız. Ancaq xatırlaya bildiyiniz qədərini yazın. Siyahıda bütün sözləri sırayla tək-tək oxuyun.

|         |       |        |         |              |       |
|---------|-------|--------|---------|--------------|-------|
| bar     | kar   | stul   | ağac    | daş          | şüşə  |
| imtahan | uğur  | at     | pul     | göy          | at    |
| çiçək   | kitab | təhsil | əmək    | musiqi       | çiçək |
| siğorta | tablo | çarx   | çiçək   | depo         | qapı  |
| yastıq  | at    | yaşıl  | bacarıq | <b>bulud</b> | kağız |
| yol     | bıçaq | divan  | qələm   | gülüş        | yay   |
| çiçək   | təkər | hava   | alim    | yağış        | quş   |

Cavablar:

(Cavabları yazarkən siyahıya baxmayın)

1. Xatırlaya bildiyiniz qədər söz yazın:

---

---

---

2. İlk səhvi edənə qədər başlanğıcdan etibarən neçə söz xatırlayıb yaza bilərsiniz?

---

---

---

3. Siyahıda bir neçə dəfə təkrarlanan söz var idi. Onların adını yazın.

---

---

4. Ən sonda yazılan 6 sözdən xatırladığınız sözləri yazın.

---

5. Siyahıda ilk dəfə eşitdiyiniz sənə yad olan söz hansı idi?

---

6. Qara hərflərlə yazılmış söz hansı idi?

---

### **Təfəkkür**

Real aləmin dərk edilməsi duyğu və qavrayışla başlasa da, onlarla bitmir və idrak prosesləri təfəkkür prosesi ilə davam edir. Duyğu və qavrayışdan alınan məlumatlar hissi idrakın səviyyələri kimi təfəkkürün dərk etmə sərhədlərinin genişləndirilməsində həm prosesual, həm də informasiya dayaqları rolunu oynayır. Təfəkkür proseslərinin gücündə idrak prosesi həm dərinləşir, həm də genişlənir. Təfəkkür duyğu və qavrayışın köməyi ilə əldə edilmiş biliklərin ayrı-ayrı hissələrini müqayisə edir, qarşılaşdırır, fərqləndirir, münasibətləri seçir, yeni bilikləri kəşf edir və hissi idrakdan verilən şeylərin əlamətlərini mücərrədləşdirir, qarşılıqlı əlaqələri aydınlaşdırır və gerçəkliyin mahiyyətinə vararaq onu dərk edir. Təfəkkür reallığı onun münasibət və əlaqələrində onun çoxobrazlı vasitəli tərəfləri ilə birlikdə əks etdirir.

Təfəkkürün əsas məqsədi cisim və hadisələr arasından münasibət və əlaqələrin açılmasına yönəlib. Varlığın dərinliklərinin kəşfi, onun dərkə təfəkkürün xüsusi yolunu müəyyən edir. Təfəkkür təkcə münasibət və əlaqələri deyil, həmçinin əlamət və mahiyyəti də əks etdirir. Qavrayışda verilən gerçəkliyin cisim və əlamətlərinin qarşılıqlı münasibətləri, birləşmələri, əlaqələrindən çıxış edərək təfəkkür reallığı dərk etdirir.

Təfəkkür – insanın psixi, idraki fəaliyyətinin ən yüksək pilləsi olub, gerçəkliyin onun mühüm əlaqə və münasibətlərini keçmiş təcrübə və ümumiləşmiş nitq vasitəsi ilə əks etdirir. Ona görə də təfəkkürü cisim və hadisələr arasındakı qanunauyğun əlaqə və münasibətlərin ümumiləşmiş və vasitəli inikasından ibarət olan idrak prosesi adlandırırlar. Təfəkkür prosesində insan özündə olan bilikləri praktik təcrübə yolu ilə uyğunlaşdırır və bu insana imkan verir ki, o mahiyyətin daha dərin qatlarına varid ola bilsin.

Praktik fəaliyyət gerçəkliyin dərk edilməsinin həqiqət ölçüsü kimi çıxış edir. Təfəkkür vasitəsi ilə insan dünyanı dərk edir, ona təsir edərək dəyişdirir. Təfəkkür insanın əmək fəaliyyətindən doğmuşdur və məqsədə çatmaq yolunda, müvəffəqiyyət qazanmada qarşıya çıxan maneələri aradan qaldırmağın yollarını arayır.

Təfəkkür insanın təlim, əmək, oyun fəaliyyətində və inkişafında, şəxsiyyətə çevrilməsində xüsusi rol oynayır. Peşə fəaliyyətində əsas məzmun komponentini təfəkkür təşkil edir. Bu iş tamamilə pedaqoji fəaliyyətə də aid edilir. Müəllimin peşəkarlığı yalnız alınan biliklərin kəmiyyəti ilə ölçülmür, həmçinin biliklərin pedaqoji situasiyalarda tətbiqinə və təhlilinə yönəlib.

Təfəkkür xüsusi psixi proses kimi bir sıra spesifik xarakter və əlamətlərə malikdir. İlk belə əlamət gerçəkliyin ümumiləşmiş inikasıdır, təfəkkür real dünyanın əşya və hadisələrinin ümumiləşmiş inikasıdır. İkinci az əhəmiyyətli olmayan təfəkkür əlaməti real aləmin vasitəli inikasıdır. Təfəkkürün xarakterik xüsusiyyətlərindən biri də onun nitqlə əlaqədə, vəhdətdə olmasıdır. İnsan daim sözlər əsasında fikirləşir. Həm nitqin, həm də təfəkkürün əsasını ikinci signal sistemi təşkil edir.

Nəhayət, təfəkkürün mühüm xarakterik xüsusiyyətlərindən biri də geniş əhatəyə malik olmasıdır. Duyğu, qavrayış və təsəvvürlərin əhatə edə bilmədiyini təfəkkür əhatə edə bilir.

### Təfəkkürün formaları

Təfəkkürün üç forması vardır: **məfhum, hökm, əqli nəticə**.

Məfhum (anlayış) – cisim və hadisələrin mühüm, əsas əlamətlərə görə əks etdirilməsindən ibarət təfəkkür formasıdır. Məsələn, «mübtəda» məfhumuna cümlədə kimin və ya nəyin haqqında danışıldığını bildirmək əsas əlamət kimi daxildir. Məhz həmin əlamət mübtədanı digər cümlə üzvlərindən fərqləndirir.

**Hökmlər** fikri proseslərin baş verdiyi əsas akt və ya formadır. Fikirləşmək hər şeydən əvvəl hökm verməkdir. Hər hansı fikri proses hökmlərdə ifadə olunur. Hökmlər insanın gerçək dünyanı onun xüsusiyyətlərində, əlaqə və münasibətlərində inikas etdirən dərk etmənin xüsusi formasıdır.

Hökmlərdə cisimlər, hadisələr arasında müəyyən əlaqənin olduğu, eləcə də cismin, hadisənin müəyyən keyfiyyətə malik olduğu təsdiq və inkar edilə bilər. Bu baxımdan hökmlər iqrarı və inkarı olmaqla iki yerə bölünür. Məsələn, «Bu kitab maraqlıdır» dedikdə kitabda

maraqlılıq keyfiyyətinin olduğunu təsdiq edirik. «Bu tələbə çalışqan deyil» dedikdə isə tələbədə çalışqanlıq əlamətinin olmadığını göstəririk. Ona görə də birinci hökm iqrarı, ikinci hökm isə inkarı hökmdür.

**Əqli nəticə** vahid məqsədə tabe olan, bir sıra əməliyyatları özündə ehtiva edən az və ya çox dərəcədə mürəkkəb fikri fəaliyyətə deyilir. Əqli nəticə prosesində təfəkkürdə vasitəli hərəkətlər xüsusi rol oynayır. Əqli nəticədə və ya yekun hökmlərdə əldə olan biliklər əsasında yeni biliklərə yiyələnmək olur, biliyə bilik vasitəsi ilə yiyələnilir, bilavasitə təcrübənin hesabına yeni biliklər mənimsənilir, obyektiv bilik prosesin son nəticəsi kimi meydana çıxır. Əqli nəticənin əsas qiyməti bundadır. Əqli nəticə bir və ya bir neçə hökmə əsasən yeni hökmün çıxarılmasından ibarət təfəkkür formasıdır. Məsələn, «İkinci kursun bütün tələbələri təşəkkür aldılar» və «Təranə də ikinci kurs tələbəsidir» hökmlərinə əsasən «Təranə də təşəkkür almışdır» hökmünü çıxarıyıq.

### Fikri əməliyyatlar

Fikri əməliyyatlara **təhlil, tərkib, müqayisə, mücərrədləşdirmə, ümumiləşdirmə, konkretləşdirməni** aid edilir. Bütün bu əməliyyatlar təfəkkürün əsas əməliyyatlarının müxtəlif tərəflərinin vasitəli mahiyyət əlaqələrinin və münasibətlərinin açılmasına yönəlib.

Təhlil əşyanın, hadisənin fikrən hissələrə, anlara, tərəflərə bölünməsidir. Tərkib təhlil vasitəsi ilə ayrılmış, parçalanmış tamı bərpa edir, mahiyyəti az və ya çox dərəcədə təhlil vasitəsi ilə açılmış əlaqələri birləşdirir. Təhlil problemi hissələrə bölür, tərkib yeni əsasda onu həll etmək üçün birləşdirir. Təhlil və tərkib əməliyyatlarının köməyi ilə fikir əşya haqqında yaygın təsəvvürlərdən anlayışa doğru gedir. Təhlil vasitəsi ilə əsas elementlər aşkarlanır, tərkib vasitəsilə tamın mahiyyət əlaqələri açılır.

Müqayisə – şeyləri, hadisələri, onların xüsusiyyətlərini qarşılaşdıraraq onların fərqlərini və oxşarlığını açır, müəyyən edir. Müqayisə idrakin formasıdır, şeylər əvvəlcə müqayisə yolu ilə dərk olunur. Bu, həm də idrakin elementar formasıdır. Oxşar və fərqlər əqli idrakin əsas kateqoriyalarıdır və əvvəlcə xarici münasibətlər kimi çıxış edir. Müqayisə oxşarda fərqi, fərqdə oxşarı tapmağa yönəlib. Daha dərin mahiyyət əlamətlərini, qanunauyğunluqları və daxili əlaqələrin açılmasını tələb edir. Müqayisə zamanı düzgün nəticəyə gəlmək üçün ona bir sıra tələblər verilir. Hər şeydən əvvəl, müqayisəni eynicinsli obyektlər üzərində aparmaq lazımdır. Məsələn, tələbə ilə fincanı müqayisə etmək olmaz. Digər tərəfdən müqayisə zamanı müqayisə olunan obyektlərin hamısında eyni əlamət götürülməlidir. Məsələn, iki tələbədə birinin intizamını, o birinin isə təlim müvəffəqiyyətini götürüb müqayisə etmək olmaz.

Mücərrədləşmə – cisim və hadisələrdə mövcud olan hər hansı bir tərəfin, əlamətin, xassənin fikrən nəzərdən keçirilməsindən ibarət olan təfəkkür prosesidir. Mücərrədləşdirmə, digər fikri əməliyyatlar kimi, əvvəlcə hərəkət planında doğulur. Mücərrədə gedən yol konkret əşyalara

olan münasibətlərdən keçir, fikir konkretdən ayrılmayaraq, daim və zəruri olaraq ona qayıdır. Konkretə, şeyə, hadisəyə qayıdış fikrin mücərrəd yolundan keçir. Bu hal həmişə idrakın zənginləşməsi ilə başa çatır.

Ümumiləşmə hərəkət planında doğulur, fərd eyni ümumiləşdirmə hərəkəti ilə bir neçə müxtəlif qıcıqlayıcılara cavab verir, onları müxtəlif situasiyalarda ümumilik xüsusiyyətləri əsasında yaradır. Müxtəlif situasiyalarda eyni hərəkət müxtəlif hərəkətlərin vasitəsi ilə tez-tez icra oluna bilər və bütün hallarda eyni, ümumi hərəkət sxemlərini saxlayır. Ümumiləşdirmə mücərrədləşmiş mahiyyət xarakterli əlamətləri ona aid olan predmetlər sinfi və hadisələrlə birləşdirir. Anlayış fikri ümumiləşmə formalarından biridir.

Konkretləşdirmə – ümumiləşməyə əks istiqamətli hərəkətdir. Konkretləşdirmə anlayışların müəyyənlişməsində tək-tək şeylərin və hadisələrin müəyyən sinfə aidliyini göstərir. Konkretləşdirmə ümumi vəziyyətə və ya hər hansı anlayışa müvafiq olan tək haqqında təsəvvürdür. Konkret təsəvvürlərdə hadisə və predmetlərin müxtəlif əlamətlərindən azaltmalar baş vermir, əksinə bu predmetlər özünün çoxobrazlılığı ilə əlamət və xüsusiyyətləri ilə, bir əlamət digəri ilə əlaqədə konkret ifadə edilir. Ümumi anlayışları konkretləşdirərək biz onu daha yaxşı başa düşürük. «Stol» anlayışını konkretləşdirərək biz onu «yazı masası», «yemək masası», «iş stolu» kimi ifadə edirik.

### **Təxəyyül**

İnsan nəinki duyğu üzvlərinə bilavasitə təsir edən cisim və hadisələri qavrayaraq, yaxud keçmişdə qavradıqlarını yada salaraq onların surətlərini beyində yaradır, həm də heç zaman bilavasitə qavramadığı, hətta heç mövcud olması mümkün olmayan cisimlərin, hadisələrin surətlərini də beyində yarada bilir. İnsanın psixikası ilə bağlı olan bu proses təxəyyül yaxud fantaziya adlanır.

**Təxəyyül insanın qavrayışı və hafizəsi ilə bağlı təsəvvürlərin yenidən işlənməsi, yeni qaydada birləşdirilməsi əsasında yeni surətlərin yaradılmasından ibarət olan psixi prosesə deyilir.**

Təxəyyül ali psixi funksiyalardan biri kimi diqqəti cəlb edir. İnsan təlim və əmək fəaliyyətində təkcə öz yaddaşına əsaslanmır. O, öz fəaliyyətinə yaradıcı şəkildə yanaşır, yaddaşında olan təsəvvürləri dəyişdirir, yeni qaydada birləşdirir, yeni surətlər yaradır və fəaliyyət göstərir. Yeninin yaradılması ilk əvvəl ideal şəkildə, fikirdə həyata keçirilir və sonra maddi, əməli şəkildə reallaşdırılır. İnsanın öz təsəvvürlərinin ideal şəkildə fikirdə birləşdirilməsi, dəyişdirilməsi və bu əsasda yeni surətlərin yaradılması təxəyyül prosesidir.

Təxəyyül bir sıra özünəməxsus xüsusiyyətləri ilə digər psixi proseslərdən fərqlənir. Bildiyimiz kimi duyğu, qavrayış, hafizə, hətta təfəkkür kimi psixi proseslərin elementləri



heyvanlarda da bu və ya başqa şəkildə özünü göstərir. Təxəyyül isə bir psixi proses kimi ancaq insana məxsusdur.

Təxəyyülün köməyi ilə insan nəyi isə yaradır, özünün fəaliyyətini planlaşdırır və onu idarə edir. Demək olar ki, bəşəriyyətin yaratdığı maddi və mənəvi dəyərlər insan təxəyyülünün məhsuludur. Təxəyyül fəaliyyəti zamanı bizim yaratdığımız surətlər, hətta onlar fantastik mahiyyətə malik olduqda belə, onun ayrı-ayrı elementləri həyatdan, keçmiş qavrayışlarımızdan, yaddaşımızdan götürülmüşdür.

İnsan öz tənəffüs fəaliyyətinin vasitəsilə ayrı-ayrı orqanlarının fəaliyyətinə təsir edə bilər. Bunu avtotreninq təcrübələrində aydın şəkildə görmək mümkündür. Tənəffüs fəaliyyətindən istifadə edərək xəstəliyin müalicəsinə təsir göstərmək mümkündür. Tənəffüsdən psixoterapiyada geniş istifadə olunur və müəyyən psixoloji gərginliyin aradan qaldırılmasına imkan verir.

## Nitq

Nitq insanların dil vasitəsilə həyata keçirilən ünsiyyət prosesidir. Ünsiyyətin bu forması tarixən əmələ gəlmiş, təşəkkül etmişdir.

Nitqin funksiyaları müxtəlifdir. Onun birinci funksiyası əşyaları, hərəkəti, vəziyyəti və s. adlandırmaqdır. Bu, nitqin signifikativ və ya semantik (məna) funksiyası adlanır.

Bu funksiya insan nitqini heyvanların ünsiyyətindən fərqləndirir. Heyvanın çıxardığı səs cismi deyil, onun öz vəziyyətini bildirir. İnsanda isə müəyyən söz deyilərkən həmin sözə bağlı hər hansı cismin, hadisənin təsəvvürləri canlanır.

Nitqin ikinci funksiyası ümumiləşdirmədir. Məlumdur ki, hər bir söz ümumiləşdirir. Müəyyən cisimlər kategoriyasına aid əlamət xassələri əks etdirir. Məsələn, ağac, meşə, tələbə, insan və s.

Nitqin üçüncü funksiyası kommunikativ funksiyadır. Bu, nitq davranışı kimi təzahür edir. Həmin funksiya da öz növbəsində:

1) məlumat vermək; 2) fəaliyyətə, işə təhrik etmək vəzifələrini yerinə yetirir. Deməli, nitqin köməyi ilə başqaları ilə ünsiyyət saxlayırıq, fikir mübadiləsi edirik, ictimai təcrübəni mənimsəyir, zənginləşdirir, yeni nəsllə veririk.

Nitq vasitəsilə hisslərimizi, arzu və istəklərimizi, bu və ya digər cismə, hadisəyə münasibətimizi bildiririk. Nəhayət, nitq vasitəsilə başqalarına təsir edirik, onun davranış və rəftarında müəyyən dəyişiklik yaradırıq, hər hansı bir işi yerinə yetirməyə təhrik edirik. Bu da təsadüfi deyildir, çünki hər bir söz müəyyən cisim, hadisə və ya hərəkətin signalıdır. Buna görə də biz hər hansı bir sözü eşidəndə onu mənasına görə başqa sözlərdən fərqləndiririk. Bu isə cümlə və mətn daxilində mümkündür.



Ünsiyyət şəraitindən asılı olaraq nitqin iki növü ayırd edilir. Buraya xarici və daxili nitq daxildir. Xarici nitq şifahi və yazılı, şifahi nitq isə öz növbəsində monoloji və dialoji olmaqla iki yərə bölünür.

**Xarici nitq** başqaları ilə ünsiyyətə yönəlmiş olub, eşidilən, görünən və tələffüz edilən nitqdır. Xarici nitqin mühüm növü olan şifahi nitq tələffüz edilən, eşidilərək qavranılan, başa düşülən nitq növüdür. Bu nitq danışanlar arasında bilavasitə əlaqə yaradır. Şifahi nitq zamanı danışan adamlar bilavasitə bir-birini görür, eşidirlər. Danışan adamın üz və bədəninin ifadəli hərəkətləri, səsinin ahəngi nitqin məzmununun, buna bəslədiyi mənfə və müsbət münasibətlərin anlaşılmasına yardım göstərir. Şifahi nitqdə səsin ahəngi və ifadəli hərəkətlərin iştirakı sayəsində eyni söz müxtəlif mənada ifadə edilib, cürbəcür başa düşülə bilər.

Ünsiyyət şəraitindən, onun məqsəd və məzmunundan asılı olaraq şifahi nitq ya dialoji, ya da monoloji formada cərəyan edə bilər.

Nitqin nisbətən sonralar təşəkkül edən mühüm növü yazılı nitqdır. Bu, əsasən görmə qavrayışı üçün nəzərdə tutulan formadır. Şifahi nitqdən fərqli olaraq yazılı nitqdə hər hansı məlumat yazılı mətn kimi ifadə edilir.

## **5. Uşaqlarda emosional-iradi sahənin psixodiagnostikası, psixokorreksiyası və inkişafı**

### **Hisslər və emosiyalar**

İnsan ətraf aləmdə baş verən hadisələri yalnız duyub qavramaqla, yadda saxlamaqla kifayətlənmir. O, həm də dərk etdiklərinə müəyyən münasibət göstərir. Ona görə də insan idrak prosesləri vasitəsilə ətraf aləmi öz beyində əks etdirir, hiss və emosiyaların köməyi ilə isə onlara münasibətini bildirir. Deməli, hissələr insanın münasibəti ilə bağlıdır. Münasibət isə şüurla bağlı olan psixi faktdır. Cisim və hadisələrə bəslənilən münasibətlərin beyində əks etdirilməsindən ibarət olan psixi fəaliyyət psixologiyada hiss və emosiya adı ilə ifadə edilir. *Beləliklə, hissələr insanın dərk etdiyi cisim və hadisələrə, başqa adamlara, həmçinin özünün rəftar və davranışına, fikir və arzusuna bəslədiyi münasibəti ifadə edən psixi prosesdir.* İnsanın hissələri idrak obyektinə bəslənən subyektiv münasibətlə bağlıdır. Deməli, hissələr subyektiv xarakter daşıyır və o, şəxsin bilik və təcrübəsindən, cins, yaş, fərdi xüsusiyyətlərindən, eləcə də düşdüyü konkret vəziyyətdən asılı olur. Hisslərin obyektə ətrafdakı cisim və hadisələr, başqa adamlar, onun subyektə isə şəxsiyyətin özüdür. Dilimizdə «hiss» termini müxtəlif mənalarda işlədilir. Adətən, «hiss» dedikdə, duyma, qavramaq, hiss etmək, dərk etmək anlamı başa düşülür. Cəmiyyət və təbiət hadisələrinə münasibət bildirmək istədikdə də bir elmi termin kimi «hiss» terminindən istifadə edirik. Ona görə də adi həyatda dərk etmə mənasında istifadə etdiyimiz «hiss» anlayışı ilə münasibətləri ifadə edən «hiss» anlayışını bir-birindən fərqləndirmək lazımdır.

«**Hiss**» termini ilə «**emosiya**» termini arasında da həm oxşar, həm də fərqli cəhətlər var.

**Emosiya** (latınca «*emoverre*» həyəcanlanmaq deməkdir) insanın üzü tələbatının təmin olub-olunmaması ilə əlaqədardır. Emosiya canlı varlığın, orqanizmin vəziyyətini və xarici təsirlərinin bioloji əhəmiyyətini müəyyənləşdirmək tələbatı ilə bağlıdır. Hiss və emosiyalar həm də insan davranışını tənzim edən psixi fəaliyyət formasıdır. Emosiyalar tələbatların təzahürünün subyektiv forması kimi çıxış edir. Emosiya həm insana, həm də heyvana xasdır. Hisslər isə yalnız insana xas olan psixi keyfiyyətdir. Hisslər insan cəmiyyətinin inkişafı prosesində formalaşmışdır. Ona görə də hissələr ictimai səciyyə daşıyır. Hisslər insanın cisim və hadisələrə, insanlara bəslədiyi münasibətin mahiyyətini, emosiyalar isə bu münasibətlərin təzahür formalarını ifadə edir. Ona görə də emosiyaları hissələrin təzahür formaları kimi başa düşmək lazımdır.

Hiss və emosiya əslində bədənə şüurun birgə fəaliyyətinin son məhsulu və ya təzahür formasıdır. Hiss və emosiya diqqət, hafizə, duyğu, qavrayış, təfəkkür, təxəyyül və orqanizmin mürəkkəb kombinasiyasıdır.

**İnsanın idrak fəaliyyətində hissələrin rolu.** İnsanın psixi həyatı çoxcəhətli, rəngarəng olsa da o vəhdətdədir. İdrak prosesləri (duyğu, qavrayış, diqqət, hafizə, təfəkkür, təxəyyül, nitq) emosiya və hissələrlə dialektik vəhdət təşkil edir. Bu köklü qanunauyğunluq müasir təlim nəzəriyyəsi üçün fundamental əhəmiyyətə malikdir. Belə ki, hissələrin qeyri-adi qüvvəsindən istifadə etməklə şagirdin idrak fəaliyyətini fəallaşdırmaq yolu ilə təlim prosesinin məhsuldarlığını yüksəltmək olar.

Təlim prosesində öyrənənlərin emosional cəhətdən fəallaşdırılması nəinki elmi, həm də köklü praktik məsələ kimi meydana çıxır.

İnsan hafizəsi adətən seçici xarakter daşıyır. Hafizənin bu önəmli xüsusiyyəti onun hər bir növündə öz təsdiqini tapır. Belə bir önəmli qanunauyğunluq ilk növbədə insanın cisim və hadisələrə münasibəti ilə müəyyən olunur. Başqa sözlə desək, insanda müəyyən hiss və emosional hal doğuran qıcıqlandırıcı (söz, hərəkət, hadisə, cism, və s.) yaddaşda daha yaxşı saxlanılır. Psixologiyada hissələrlə hafizənin qovşağında önəmli bir fenomen – emosional hafizə fenomeni əmələ gəlmişdir.

«*Kinli adamın yaddaşı uzun olar*», «*İlan vuran ala çatıdan qorxar*» tipli atalar sözləri empirik surətdə hissələrin hafizə və qavrayışa göstərdiyi təsiri təsdiq edir. Qavrayış sahəsində tədqiqat aparan klinist-psixoloqlar psixologiyada təsbit olunan faktı təsdiq edirlər. Sübut olunmuşdur ki, insan onun üçün təhlükə törədən, həyatı üçün qorxulu olan cisim və hadisələri bir qayda olaraq düzgün qavramır. Yaxud da əksinə insan sevinc hissini yaşayanda, sevəndə, kiməsə vurulanda ətrafda baş verən hadisələrin, insanların yalnız yaxşı cəhətini görür, onları dəyişdirmək istəmir, olduğu kimi qavrayır, tənqidi münasibət bəsləyə bilmir. «Sevən adamın gözü kor olar» dedikdə məhz sevgi hissəsinin qavrayışa göstərdiyi təsir ön plana çəkilir.

Hisslərin idrak fəaliyyətində rolu təkcə qavrayış və hafizə prosesləri ilə məhdudlaşmır. Təfəkkür, təxəyyül və nitq kimi idrak prosesləri də hissələrlə vəhdətdə cərəyan edir. “Təfəkkür və hiss ət və dırnaq kimi bir-birindən ayrılmazdır” (Ə.Ə.Əlizadə). Onların vəhdətdə inkişaf etdirilməsi müasir Azərbaycan məktəbi üçün prioritet olmalıdır. Təhsil müəssisələrində təlim-tərbiyə işlərinin bu istiqamətdə qurulması daha da ahəngdar, kamil şagird şəxsiyyətinin formalaşdırılması deməkdir. Ali psixi funksiya kimi təfəkkürlə hiss arasında funksional – genetik əlaqə mövcuddur. Yeni təhsil konsepsiyası şagirdin, tələbənin təfəkkürünü inkişaf etdirməyi əsas məqsəd kimi qarşıya qoyur. Bu yolda hafizə artıq köməkçi vasitəyə çevrilir. Mütəxəssislərin fikrincə son dövrdə bir çox yerlərdə, təhsil son dərəcədə rasionallaşdırılıb və verballaşdırılıb. Belə olan şəraitdə uşaqların affektiv – emosional duyumu öləziyir. Nəticədə insanlar arasında laqeydlilik, etinatsızlıq, biganəlik, soyuqluq əmələ gəlir. Odur ki, şagird təfəkkürünün fəallaşdırılması, onun inkişafı hiss və emosiyalardan təcrid olunmuş halda yox, onunla vəhdətdə, onun köməyi ilə həyata keçirilməlidir. Eksperimental şəkildə sübut olunmuşdur ki, emosional fəallıq olmadan hər hansı mürəkkəb fikri və praktik məsələnin həlli subyektiv surətdə mümkün deyildir.

### **Emosional intellekt**

Nə qədər müvəffəqiyyətli və xoşbəxt olduğumuzun klassik intellektə (IQ) deyil, emosional intellektə (EQ) bağlı olduğunu son illərdə aparılan bütün tədqiqatlar göstərir. Bəs nədir EQ?

Məktəb həyatında həmişə birinci olan çoxlu insanın şəxsi həyatında uğursuz, qeyri-sabit, yalnız və ümitsiz olduğunun tez-tez şahidi oluruq. Məktəb uğuru üçün klassik intellekt kifayət etsə də, həyatda uğurlu olmaq üçün emosional intellekt olaraq adlandırılan emosional və sosial bacarıqları öyrənmə qabiliyyəti ön plana çıxır. Harvard Universitetinin ən yaxşı tələbələrini 10 il müddətində izləyirlər, həyatdakı uğurlarına baxırlar. Nəticə məyusedicidir. Məktəb müvəffəqiyyəti yüksək olan tələbələr niyə həyatda müvəffəqiyyətli ola bilmirdilər? Çünki bu insanlar emosiyalarını və digər insanlarla olan münasibətlərini idarə edə bilmirdilər. Özlərini tanımırdılar, səhv qərarlar verib intellektual enerjilərini boşa xərcləyirdilər. Son illərdə də şəxsin məntiqi zəkasının (IQ) yüksək olmasının uğurlu olmaq üçün kifayət etmədiyi, həmin şəxsin emosional intellektinin (EQ) də yüksək olmasının vacib olduğu qəbul edilməyə başladı.

“Emosional intellekt - özünü səfərbər etmək, uğursuzluqlara baxmayaraq yoluna davam edə bilmək, instinktlərə nəzarət edərək həzz duyğusunu təxirə sala bilmə, əhval-ruhiyyəni bərpa edə bilmək, problemlərin düşünməyə mane olmasının qarşısını alma, özünü başqalarının yerinə qoya bilmək və ümid bəsləməkdir.” Daniel Qoulman

Emosional intellekt anlayışı psixologiyaya H.Qardnerin, P.Saloveyin və J.Mayerin 1980-ci illərdə apardıqları tədqiqatlarla daxil oldu. Lakin emosional intellekt nəzəriyyəsi Daniel Qoulmanın *Emotional Intelligence* (1995) adlı kitabının nəşrindən sonra populyarlaşdı. Ümumi şəkildə emosional intellekti H.Qardnerin nəzəriyyəsindəki interpersonal və intrapersonal intellektlərin cəmi kimi, başqa sözlə, insanın özünü və başqalarını başa düşmək qabiliyyəti kimi izah etmək olar.

Emosional intellekt anlayışı kütləvi leksikona daxil olan kimi öz yeniliyi ilə böyük şöhrət qazandı: orta səviyyə IQ-sü olan insanlar uğurlarına görə ən yüksək IQ-lü adamları 70 % üstələyir. Bu yenilik insanların çoxunun düşüncəsində uğunun yeganə yolunun IQ olması təsəvvürünü dəyişdi. Onilliklərlə araşdırmalar artıq emosional intellektə "ulduz icraçıları" üzə çıxaran faktor kimi yanaşır.

Salovey və Mayerə görə emosional intellekt "özünün və başqalarının hisslərinə və emosiyalarına diqqət edərək onları bir-birindən fərqləndirmək və bu informasiyadan istifadə edərək öz düşüncəsini və hərəkətlərini idarə etmək qabiliyyətidir."

D.Qoulmana görə emosional intellektə aşağıdakı sahələr daxildir:

- Özünü dərk etmə
- Özünü idarə etmə
- Özünü motivasiya etmək.
- Sosial həssaslıq
- Münasibətlərin idarə edilməsi

### ***Emosional intellekt necə inkişaf etdirilir?***

Öyrənilə bilən bir sıra bacarıqlardan ibarət olan EQ fərdin yaşı irəlilədikcə inkişaf edə bilər. İrəliləyən yaşları ilə birlikdə fərdlərin ictimai əlaqələri və ətraflarındakı hadisələri daha balanslı qiymətləndirməyə başladıkları, daha uyğun, daha idarəli və ümumiyyətlə təsirli ünsiyyət qura bildikləri ifadə edilir. Gündəlik həyatda və peşə sahəsində emosional zəka qabiliyyətlərinin inkişaf etdirilməsi üçün 7 qaydaya əməl edilməsi lazımdır:

• Özünü tanımaq; fərdin kim olduğunu öyrənmək lazımdır. Emosional zəka fərdin güclü və zəif tərəflərini fərq edə bilməsini, ehtiyaclarını anlaması, səhvlərini görə bilməsini, dəyər və məqsədlərini həqiqi olaraq qiymətləndirə bilməsini, yəni daxili olaraq özünü tanımasını tələb edir.

• Duyğulara nəzarət etməyi öyrənmək; fərd öz duyğularından və ya digər kəslərin duyğularından nə qədər az qorxsas, emosional vəziyyətlərlə və duyğularıyla baş çıxarması o qədər asan olacaq. Fərdin özünə tez-tez "Özümü necə hiss edirəm və bu duyğunu bədənimin ən çox harasında hiss edirəm? Belə hiss etməyimə səbəb olan nədir?" kimi suallar verməsində fayda vardır.

- Özünü və fərdi xüsusiyyətlərini başqalarına açıq saxlamaq. Fərqli olmaq, digərlərindən daha yaxşı ya da daha pis olmaq mənasını vermir. Fərdlər öz dünyagörüşləri ilə digərlərinin dünyagörüşlərinin fərqli olduğunu anladıqlarında, bir-birlərini tanımaları daha asan olacaq.

- Ünsiyyət qurma bacarığını inkişaf etdirmək; fərdin özünü ifadə etmə üsullarını inkişaf etdirməsi, söz xəzinəsini zənginləşdirməsi, hər an yeni sözlər öyrənməsi, özünü çox istiqamətli olaraq ifadə edə bilmə cəsarətinin olmasını təmin edəcək. Bəzən hal və hərəkətlər, sözlərdən daha çox məna verə bilər. Məsələn, şirin bir təbəssüm qarşıdakına bir təsəlli ola bilər.

- Problem həll edici olmaq; fərdin mümkün olduğu qədər müxtəlif hadisələr və problemlər üzərində düşünməsi, bunları həll etməyə çalışmasında fayda vardır. Fərd qarşısına çıxan problemləri ortadan qaldırılmayan əngəl olaraq qiymətləndirmək yerinə, özünü sübut etmə fürsəti olaraq görse, onları həll etməməsi üçün heç bir səbəbi qalmayacaq.

- Tənqiddə açıq olmaq; emosional zəkada tənqid edə bilmək və tənqiddə açıq olmaq da çox əhəmiyyətlidir. Bunun sayəsində fərd özündəki müsbət və mənfi istiqamətləri öyrənmə fürsətini əldə edə bilər.

- İnsanlar ilə maraqlanmaq; yeni insanlarla tanış olmaq, onların mədəniyyətlərini öyrənmək, müxtəlif insan psixologiyaları haqqında məlumat əldə etmək, fərdin özünü və digərlərini kəşf etməsini və qurduğu əlaqələrin təsirli olmasını təmin edəcək.

### **İradə nədir?**

İradə - insanın inkişaf etməsində tək-cə təsiredici rola malik olmayıb, hətta özü inkişafa malik olan bir sahə kimi diqqət mərkəzinə çəkilir. İradə ilə inkişaf arasında sıx bağlılıq mövcuddur. Mədəniyyət, təlim və çalışmaq özü də iradənin qüvvətlənib inkişaf etməsinə təsir göstərir. Məsələn, iki yaşlı bir uşağın hər şeyə yox deməsi, hətta istədiyi şeyləri ona təklif edərkən buna rədd cavabı verməsi müstəqil olmağın ilk əlamətlərini büruzə verir. Bu, uşağın xarakterində çiçəklənməkdə olan azad iradə və azad seçimi nəzərə çatdırır. Lakin onun tanışlıq və məlumat əldə etmə qüvvəsi kifayət qədər inkişaf etmədiyi üçün bu azad seçim uzaqgörənlik və hesab-kitab üzrə olmur. Elə buna görə də bu rəftar (inadkarlıq) davamlı olmayıb bir neçə müddətdən sonra normal şəkllə düşür və uşaq nə qədər məlumat əldə edirsə, rəftarları da bu məlumat miqdarında təkamülə çatır. Doqquz yaşından etibarən uşağın məlumat dairəsini və səmimiyyətini nəzərə alıb onun fiziki qüvvəsinə diqqət edərək xüsusi təlim-tərbiyə proqramı tərtib etmək olar. Bu proqram vasitəsilə uşaqdakı iradənin qüvvətlənməsinə zəmin yaratmaq olar.

Şəxsiyyət formalaşdıqca və inkişaf etdikcə, onun iradəsi də inkişaf edir. İradənin inkişafına təsir edən amilləri xarakterizə edərək iradənin necə formalaşdığını və inkişaf etdiyini müəyyən edirik.

*Qarşıya qoyulmuş məqsədə nail olmaq üçün subyektin öz fəaliyyəti və davranışı zamanı rast gəldiyi çətinlikləri, maneələri aradan qaldırma prosesinə iradə deyilir.*

İradə iş zamanı insan iki cür maneələri aradan qaldırmalı olur: **daxili (subyektiv) və xarici (obyektiv) maneələr.**

Daxili maneə insanın qarşısına qoyduğu məqsədə nail olmasını çətinləşdirən istək və meyllərindən ibarət ola bilər. Məsələn, şagird sabah müəllimə cavab vermək üçün hazırlaşmağa başlayır. Elə bu vaxt televizorda onun çoxdan baxmaq arzusunda olduğu bir filmi nümayiş etdirəcəklərini eşidir. Bu zaman o, öz istəyini boğaraq qonşu otağa keçib dərse hazırlaşarsa, daxili maneəni aradan qaldırmış olur.

Xarici maneə isə insanın qarşısına qoyduğu məqsədə nail olmasını çətinləşdirən obyektiv, onun istəyindən asılı olmayan maneədir. Məsələn, şagird sabahkı dərse hazırlaşmaq məqsədini qarşısına qoyur. Bu zaman işıqlar sönmür. Şagird öz məqsədinə çatmaq üçün yaxınlıqda yaşayan əmisigilə gedərək dərsi hazırlayarsa, xarici maneəni aradan qaldıraraq öz məqsədinə nail olur.

Mətin, iradəli adamlar qarşılarına qoyduqları məqsədə nail olmaq üçün hər cür maneəni aradan qaldıra bilirlər.

İradə – ali psixi funksiya kimi, insanın həyatı prosesində formalaşır. İnsan fəallığının xüsusi forması olan iradə mürəkkəb psixi proses kimi vasitəli xarakter daşıyır və ilk növbədə nitqin köməyi ilə təşəkkül tapır.

## 6. Məktəbə psixoloji hazırlıq

***Məktəbə hazır olmaq – oxumaq, yazmaq və saymaq demək deyil.***

***Məktəbə hazır olmaq – bütün bunları öyrənməyə hazır olmaq deməkdir.***

***L.A.Venqer***

### **Məktəbə psixoloji hazırlığın diaqnostikası**

Məktəb psixoloji xidmətində əsas işlərdən biri uşaqların məktəbə psixoloji hazırlığının diaqnostikasını verməkdir. Bu sahədə aparılan işin əhəmiyyəti öz-özünə aydındır. Uşağın məktəbə, məktəb təliminə psixoloji hazırlıq səviyyəsini müəyyənləşdirmək bir tərəfdən həmin sahədəki qüsurları aradan qaldırmaq, digər tərəfdən məktəbdə ilk gündən şagirdlərin imkanlarına uyğun iş aparmaq üçün şərait yaradır. Məhz buna görə də məktəb psixoloqu (sinif müəllimi ilə birlikdə) birinci sinfə qəbul olunacaq uşaqların məktəbə psixoloji hazırlıq səviyyəsini aşkara çıxarmalıdır. Bu bir növ məktəbə psixoloji hazırlığın diaqnostikasıdır.

Uşağın məktəbə hazırlığının diaqnostikasını verərkən aşağıdakı üç mühüm göstəriciyə istinad etmək lazım gəlir:

1) L.S.Vıqotskinin bağça yaşı dövründə affektlərin intellektuallaşdırılmasının əsas yenidənəyranma halı olması barədə fikrinə istinad edərək ixtiyariliyi təlim fəaliyyətinin



zəminlərindən biri – məktəbə hazırlığın mühüm göstəricisi kimi nəzərə almaq, xarakterizə etmək lazımdır. Bu bir də ona görə zəruridir ki, uşağın məktəbdə məşğul olacağı fəaliyyət növü - təlim fəaliyyəti ondan ixtiyari işlərin icrasını tələb edir.

2) Uşağın məktəbə hazırlığını xarakterizə edərkən nəzərə alınması zəruri olan ikinci mühüm göstərici əyani-obrazlı təfəkkürün inkişaf səviyyəsindən ibarətdir. Burada təsviri-sxematik vasitələrin təhlili, quraşdırılması və tətbiqi ilə əlaqədar işlərin yerinə yetirilməsinə fikir verilməlidir.

3) Şəxsiyyət xarakteristikası üzrə göstəricilər. Burada şəxsiyyətin bütün cəhətlərinin inkişaf xüsusiyyətləri deyil, təlim fəaliyyətinin təşkilinə köməklik göstərən (və ya mane olan) şəxsiyyət göstəriciləri (emosional cəhət, ünsiyyətin xüsusiyyətləri, kollektiv fəaliyyətə daxil olmaq və s.) nəzərə alınmalıdır.

Məktəb psixoloqu qeyd olunan göstəricilər üzrə birinci sinfə qəbul olunan uşaqların hər birinin məktəbə hazırlıq səviyyəsini aşkara çıxarmaqla müəllimin onlarla müvafiq səmərəli iş aparması üçün şərait yaradır. Ona görə də qabaqcadan hazırlanmış proqrama əsasən uşaqlar yoxlanılmalıdır. Proqram hazırlanarkən yuxarıda qeyd olunan göstəricilərin xüsusiyyətlərini açmağa imkan verən yolları müəyyənləşdirməklə, aşağıdakı texniki və metodiki tələblərə əməl olunmalıdır.

Hər şeydən əvvəl, hər uşaq yalnız bir dəfə yoxlamadan keçirilməli və bu iş 20-30 dəqiqədən artıq davam etməməlidir. Bu tələb bir tərəfdən yoxlanan uşağın imkanlarını nəzərə almaqla bağlıdır. Belə ki, psixofizioloji tədqiqatlardan məlum olduğu kimi, həmin yaş dövründə uşaqların əqli iş qabiliyyətinin səviyyəsi məhz 20-30 dəqiqədən ibarət olur. Digər tərəfdən, uşağı I sinfə yazdırmaq üçün valideynlər onu bir neçə dəfə yoxlamaya gətirməyə o qədər də razılıqla yanaşırlar.

İkincisi, psixoloji yoxlamaları valideynin iştirakı ilə aparmaq məqsədmüvafiqdir. Belə olduqda uşaqlarda və valideynlərdə gərginliyin yaranmasının qarşısı alınır. Yoxlamadan əvvəl valideynlərə izah olunur ki, yoxlamanın məqsədi uşağı imtahan etməkdən ibarət deyildir. Burada əsas məqsəd uşağın imkanlarını aşkara çıxarmaq və gələcəkdə onunla işləmək üçün müvafiq yollar düşünməkdən ibarətdir. Yoxlama motivinin bu cür izahı valideynin psixoloqa inamla yanaşmasına və yeri gələndə ona köməklik göstərməsinə imkan yaradır.

Üçüncüsü, yoxlamanın nəticələri uşağın xüsusiyyətlərinin keyfiyyət xarakteristikasını verməlidir. Gələcək I sinif şagirdləri üzərində aparılan eksperimental psixoloji yoxlama suallardan başlanmalıdır. Adətən, bu cür suallar standart xarakter daşıyır: sənın adın nədir, neçə yaşın var, bağçaya gedirsənmi. Sualları verməklə psixoloq öz təbəssümü ilə uşaqları ruhlandırmalıdır. Burada yeri gəldikcə bu və ya digər cəhətə əsasən uşağı tərifləmək yaxşı olar. Sonra psixoloq uşaqlara bu cür müraciət edir: "İndi sənınlə birlikdə məşğul olacağıq. Mən sənə tapşırıq verəcəm, sən isə onları yerinə yetirəcəksən. Bunlar bir az məktəbdə sənə verəcəkləri tapşırıqlara oxşayır,

lakin əsil məktəb tapşırığı deyil. Məncə, onlar sənin xoşuna gələcək". Və metodikaların tətbiqinə başlanılır.

Bütün bu yollarla aparılan yoxlama işi uşağın məktəbə hazırlıq səviyyəsini aşkara çıxarmağa, bu sahədə onun valideyninə və gələcək müəlliminə müvafiq məsləhətlər verməyə imkan yaradır. Bununla yanaşı olaraq həmin qeydlər uşaq üçün tərtib olunacaq psixoloji xəritənin əsasını, başlanğıcını təşkil edir.

### **Uşaqların məktəbə hazırlığı**

Uşaqlar I sinfə gedərkən hər şeyin yaxşı olacağına inanaraq gedir: müəllimi gözəl və mehriban olacaq, sinif yoldaşları onunla dostluq edəcək, o yalnız "əla" qiymətlər alacaq və s. Lakin uşağın məktəbə hazırlığı istənilən səviyyədə olmazsa, məktəbə adaptasiyasında, təlimdə uğur qazanmasında problemlər yaranır. Bəs uşağın məktəbə hazır olduğuna əmin olmaq üçün valideynlər nələrə diqqət yetirməlidir?

#### **Fiziki hazırlıq:**

- Eyni vəziyyətdə müəyyən müddət oturmaq (45 dəqiqə). Sırr deyil ki, uşaqların əksəriyyəti parta arxasında düzgün əyləşmir, bu və ya digər tərəfə söykənir.
- Kiçik motorikanın inkişafı. Əgər uşaq ayaqqabısının bağını, köynəyinin düyməsini gec və çətin bağlayırsa, qaşığı düzgün tutmursa, o, qələmi də düzgün tutmağı bacarmayacaq.
- Sensomotor və məkan koordinasiyası. Əgər bu faktor düzgün inkişaf etməyibsə və ya zəif inkişaf edibsə, uşağın qaçmasına, oynamasına, ümumi hərəkətlərinə maneələr yaradacaq və s.

#### **Sadə riyazi biliklər:**

- 1-dən 10-a qədər və geriye saymaq;
- 10 dairəsində qonşu rəqəmləri bilmək (məsələn, 3-dən əvvəlki və sonrakı rəqəm);
- Sadə həndəsi fiqurları (üçbucaq, dairə, kvadrat, düzbucaqlı və s.) tanımaq, çəkmək və fərqləndirmək bacarığı;
- Rəqəmləri müqayisə etmək bacarığı (böyükdür, kiçikdir) və s.

#### **İdrak proseslərinin inkişafı:**

- Diqqətin inkişafı. (Sadə pazlları qura bilirmi? Labirint tapşırıqlarını yerinə yetirə bilirmi? və s.)



- Hafizənin inkişafı. (Məsələn, əvvəlcə, müxtəlif əşyaların təsvir olunduğu şəkli göstərin. Daha sonra şəkli götürün, uşaqdan şəkildəki əşyalardan hansının yadında qaldığını soruşun. Düzgün xatırlaya bilirmi?)
- Təfəkkürün inkişafı. (Məsələn, bir neçə detallı müxtəlif olan şəkillər arasındakı fərqləri soruşun. Fərqləri deyə bilirmi?; Fərqli əşyaların oxşar əlamətlərini deyə bilirmi? Məs., televizor və soyuducu.)
- Təxəyyülün inkişafı. (Məsələn, hekayə danışın və yarıda saxlayın. Hekayənin ardını sərbəst formada davam edə bilirmi?)

### **Nitq:**

- Məktəbəqədər yaşlı uşaqla “söz oyunu” oynamaq olar. Uşaq əvvəlcə ətrafında olan əşyaların adlarını deyir, daha sonra həmin sözlərin ilk səsi ilə başlayan yeni sözlər deyir.
- Oxumağı unutmayın. Uşağa daim davamının necə olacağını düşündürən maraqlı hekayə seçin. Bəzi sadə sözləri özünün oxumasına icazə verin.
- Oxuduğunuzu müzakirə edərkən uşağa öz fikirlərini aydın ifadə etməyi öyrədin. Əks halda şifahi ünsiyyət zamanı onun problemləri ola bilər.
- Monoloji nitqə yiyələnməyi vacibdir. Hekayəni oxuyub bitirdikdən sonra məzmunla bağlı suallar verin və uşaqdan hekayənin xülasəsini danışmağı xahiş edin.
- “Hə”, “yox” cavabına qane olmayın. Niyə məhz elə düşündüyünü dəqiqləşdirin, öz fikrini tamamlamağa kömək edin.
- Hadisələrdə ardıcılığı gözləməyi və hadisələri təhlil etməyi öyrədin.
- Aşağıdakı sözlərin düzgün başa düşüldüyündən əmin olun: üstündə, altında, içində, sağında, solunda, uzaqda, yaxında, qarşıda, arxada və s.

### **Emosional-iradi hazırlıq:**

- Məktəbə getməyi sevinclə gözləmək;
- Öz emosiyalarını idarə etmək bacarığı;
- Davranışlarını idarə etmək bacarığı;
- Çətinlikləri aradan qaldırmaq istəyi;
- Məqsəd və nəticəyönümlülük və s.

### **Uşağın məktəbə hazır olmasını öyrənmək üçün Kern-Yersek psixodiagnostik test tapşırığı**

**Məktəb yetkinliyi testi** (Kern-Yerosek testi) 3 əsas tapşırıqdan – subtestdən ibarətdir:

1. Kiçik motorikanın inkişaf səviyyəsinin müəyyənləşdirilməsi. Uşağa ağ vərəqdə sxematik təsvir yolu ilə insan fiquru çəkmək tapşırığı verilir.

İnsan rəsinin çəkilməsi. Sadəcə uşağa bir təmiz vərəq verilir və bir insan şəklinin çəkilməsi istənilir. Uşağa heç bir göstəriş verilmir. Sərbəstliyi tam təmin olunur. İstəsə kişi, istəsə qadın rəsmi çəkə bilər. Rəsin detalları deyildir.

1 bal - çəkilmiş fiqurun başı, bədən, əl-ayağı olmalı, eləcə də baş bədənə boyun ilə birləşərək bədənə böyük olmamalıdır. Başda saçlar, qulaqlar, üzde isə gözlər, burun, ağız olur. Əllərdə beş barmaq olur. Ayaqlar aşağıdan dartılır. Fiqurun kişi paltarı var. O, sintetik üsul ilə çəkilir, yəni bütün fiqur vahid bütövlük kimi çəkilir, ayrı-ayrı hissələrdən təşkil olunmur. Bütün fiqurun bu cür çəkilməsi zamanı qələmi kağızdan ayırmadan bunu bir kontur ilə çəkmək mümkündür. Əllər və ayaqlar sanki bədənə bitir, ona bərkidilmir. Sintetik üsuldan fərqli olaraq daha primitiv analitik şəkil çəkmə üsulu fiqurun hər bir tərkib hissəsinin ayrı-ayrılıqda təsvirini nəzərdə tutur. Belə ki, məsələn, əvvəlcə bədən, daha sonra isə əllər və ayaqlar çəkilir.

2 bal – sintetik şəkil çəkmə üsulundan savayı bütün tələblərin yerinə yetirilməsidir. Üç detalı, yəni boynu, saçları, barmaqları nəzərə almamaq da mümkündür. Bunun üçün fiqur sintetik üsul ilə çəkilməlidir.

3 bal – fiqurun başı, bədən, əlləri və ayaqları var. Əllər və ayaqlar iki xətt ilə çəkilir. Burda boyun, saçlar, qulaqlar, geyim, barmaqlar və dabanlar yoxluq təşkil edir.

4 bal – baş və bədənə ibarət primitiv şəkil. Əl və ayaqlar düz xətt ilə çəkilmişdir.

5 bal – bədənə və ya əl və ayaqların dəqiq təsviri yoxdur. Bu cizma qarayə bənzəyir.

Bu tapşırıq, həmçinin uşağın ümumi intellektual səviyyəsini də qiymətləndirir.

2. Görmə-hərəkəti koordinasiyanın inkişaf səviyyəsinin müəyyən edilməsi üçün əlifbadan seçilmiş bir neçə hərfin üzəndən köçürülməsi (məsələn, “O ŞORBA YEDİ.” cümləsini verilmiş nümunə əsasında köçürmək).

“O ŞORBA YEDİ” cümləsinin yazıldığı vərəq uşağın qarşısına qoyulur, hərfləri yazmağı bilməsə belə uşağdan bunu üzəndən köçürmək tələb olunur. Yazı çap hərfləri ilə deyil, yazılı hərflər ilə yazılır.

1 bal - qeyd olunmuş cümləni oxumaq mümkündür, onlar 2 aralıqla yazılmışdır, vərəqdə 30° dərəcə fərqlə düz xətt boyunca qeyd olunmuşdur.

2 bal - qeyd olunmuş cümləni oxumaq mümkündür. Hərflərdə müəyyən oxşarlıq var.

3 bal - qeyd olunmuş cümlə 1 aralıqla yazılmış və yalnız dörd hərflə oxuna bilər.

4 bal - cümlədə yalnız iki hərflə oxşarlıq var.

5 bal - oxumaq mümkün deyil, cizma qarayədir.

3. Nümunəni təqlid etmək və təlim tapşırığını qəbul etmək bacarığının aşkar edilməsi üçün fəza vəziyyətinə görə qeyd olunmuş nöqtələrin olduğu kimi üzdən köçürülməsi (nümunəyə əsasən müəyyən qaydada düzülmüş 10 nöqtəyə uyğun fiquru çəkmək). Aralarında 1 sm, diametri 2 mm olan nöqtələr çəkilmiş vərəq uşağa təqdim edilir və üzdən köçürülməsi istənilir. «Bax, burada nöqtələrin şəkli çəkilmişdir. Bunu eyni şəkildə çəkməyə çalış».

Tapşırığın uşaq tərəfindən yerinə yetirilməsi zamanı ona nəzarət etmək və müvafiq qeydlər aparmaq lazımdır. Uşağın hansı əl ilə çəkdiyini, qələmin bir əldən digərinə ötürməsinə, qələmi salmasına diqqət yetirmək lazımdır.



- 1 bal - eyni ilə üzdən köçürmüş müəyyən nöqtələrin sayında və ölçüsündə bir-iki fərqə yol verilə bilər.
- 2 bal - eyni ilə köçürməyə çalışmış, nöqtələrin ölçüsü və sayında 3-4 fərq var.
- 3 bal - şəklin formasında oxşarlıq olsa da nöqtələrin sayı iki dəfə və ya daha azdır.
- 4 bal - orjinal şəklə heç bir bənzərlik olmasa da nöqtələr çəkilmişdir.
- 5 bal - nöqtələr bilinmir, cızmaqara kimi bir rəsm çəkilmişdir.

**Nəticə:** 3 tapşırıq üzrə balların ümumi sayı toplanır.

1-6 bal - yüksək səviyyə. Məktəbə hazırlıq orta kəmiyyətdən yuxarıdır.

7-11 bal - orta səviyyə. Şagird orta kamillik səviyyəsinə malikdir.

12-15 bal - aşağı səviyyə. Məktəbə hazırlıq normadan aşağıdır. Aşağı səviyyə uşağın məktəbə hazır olmadığını göstərir. Amma bunu bir daha yoxlamaq üçün digər üsullardan da istifadə olunması məsləhət görülür. Bu cür uşaqları müayinə etmək lazımdır. Bu hal əqli gerilik zamanı da müşahidə edilə bilər.

Kern-Yerosek testini həm qrupda, həm də fərdi qaydada tətbiq etmək mümkündür.

## 7. Təlim motivləri

### Motivasiya anlayışı

Motiv (latınca *movere* - hərəkətə gətirmək, itələmək deməkdir) dedikdə tələbatların təmin olunması ilə əlaqədar olaraq insanı fəaliyyətə təhrik edən amillər nəzərdə tutulur. Motiv insanı fəaliyyətə *təhrik edir* və onun fəaliyyətinin *istiqlamətini* müəyyənləşdirir. Bu iki cəhət bir-birilə vəhdət təşkil edir və motivin əsas funksiyaları kimi meydana çıxır. Motivləri bir-birindən onlarda təzahür edən tələbatların növünə, onların kəsb etdiyi formalara, genişliyinə və ya məhdudluğuna, onların fəallaşdığı fəaliyyətin konkret məzmununa görə fərqləndirirlər. Fəaliyyətin mürəkkəb növləri bir qayda olaraq bir motivə deyil, eyni vaxtda bir neçə təsir göstərən və qarşılıqlı təsirdə olan motivə cavab verir ki, bunlar da insanın hərəkət və əməllərinin şaxələnməmiş motivləşmə sistemini təşkil edir. Motivlər hər bir fəaliyyət sahəsində özünəməxsus xüsusiyyətlərlə təzahür edir. Bu cəhəti nəzərə alsaq, biz onları fəaliyyətin növlərinə görə: oyun, təlim və əmək motivləri kimi xarakterizə edə bilərik.

**Motivasiya** nədir? “Motivasiya” anlayışı da “motiv” anlayışı kimi fərqli şərhlərə məruz qalır.

Motivasiya:

- 1) davranışı saxlayan və istiqamətləndirən, yəni onu müəyyən edən faktorların cəmidir;
- 2) motivlərin cəmidir;
- 3) orqanizmi aktivliyə çağıran və onun istiqamətini müəyyən edən təhrikdir;
- 4) konkret fəaliyyətin psixi tənzim prosesidir;

5) insanı hərəkətə gətirən güc; onların düşüncələri, ümidləri, inamlarıdır;

6) şagirdi təlimin məqsədinə aparan hərəkətverici qüvvələrdir.

### **Təlim motivləri**

Təlim motivasiyası - təlim fəaliyyətinə daxil olan və şagirdin bilik əldə etməsi ehtiyacını müəyyənləşdirən motivasiyasının xüsusi növüdür.

Motivlər kimi aşağıdakılar çıxış edir:

- ehtiyaclar;
- maraqlar;
- arzular;
- hisslər;
- yönəlişlər (ustanovkalar);
- ideallar.

Təlim sistemində motivlərin təsnifatı:

- sosial və idrak (koqnitiv)
- xarici və daxili
- dərk olunan və dərk olunmayan

Təlim motivlərini adətən idrak motivləri və sosial motivlər olmaq üzrə iki böyük qrupa bölürlər. Əgər şagirdin fəallığı ayrı-ayrı fənlərin tədrisi prosesində öyrənilən obyektlərə yönəlmişdirsə, bu zaman idrak motivlərindən danışırıqlar. İdrak motivlərinin aşağıdakı növləri vardır:

1. Geniş idrak motivləri (şagird bütün fənlərdəki faktlar, nəzəri məsələlər, deduktiv nəticələr və s. ilə maraqlanır).

2. Tədris-idrak motivləri (şagirdə bir və ya bir neçə fənnə maraq əmələ gəlir, o, müvafiq fənləri daha ətraflı öyrənməyə başlayır).

3. Özünütəhsil motivləri (şagird maraqlandığı fənlər üzrə müstəqil surətdə yeni biliklər əldə etməyə başlayır).

Əgər təlim prosesində şagirdin fəallığı başqa adamlarla münasibət sahəsinə yönəlsə, bu zaman sosial motivlər fərqləndirilir. Onları da üç növə bölürlər:

1. Geniş sosial motivlər ( şagird Vətənə, cəmiyyətə faydalı olmağa çalışır).

2. Dar sosial motivlər - bunlara başqa sözlə, mövqe motivləri deyirlər (şagird ailədə və məktəbdə yaxşı mövqe tutmaq üçün əlaçı olmağa çalışır).

3. Sosial əməkdaşlıq motivləri (şagird özünün müəllimlər və sinif yoldaşları ilə münasibətlərini təhlil edir, onları daha da yaxşılaşdırmağa çalışır).

Bir sıra hallarda şagirdlərdə yaradıcılıq motivləri də özünü göstərir. Bu zaman təlim motivlərinin xarakteri tədricən dəyişir, onlarda yaradıcılıq üçün səciyyəvi cəhətlər əsas yer tutmağa başlayır. Bundan başqa nəzərə almaq lazımdır ki, istər idrak, istərsə də sosial motivlər həm kollektivçilik, həm də dar fərdiyyətçilik, hətta egoist istiqamətə malik ola bilər. Bu o deməkdir ki, şagirdin müəyyən bir idrak motivinə və sosial motivə malik olması hələ onun şəxsiyyətini xarakterizə etmək üçün kifayət deyildir, şəxsiyyətin istiqamətini təhlil etmək üçün motivlərin keyfiyyətini aydınlaşdırmaq lazımdır.

### ***Xarici və daxili motivlər***

Ən ümumi şəkildə burada iki cəhəti fərqləndirmək olar:

a) bu və ya digər motiv şagirdin özünün fəaliyyətində, daxili proses kimi əmələ gəlir, başqa sözlə, şagird, obrazlı şəkildə desək, öz qəlbinin hökmü ilə fəaliyyətə başlayır;

b) motiv yalnız yaşlıların köməyi şəraitində, xarici (zahiri) proses kimi əmələ gəlir, başqa sözlə, şagird başqa adamların - müəllimlərin və valideynlərin təzyiqi ilə işə başlayır. Bu iki cəhətin fərqləndirilməsi psixoloji cəhətdən xüsusilə zəruridir. Əgər yaşlıların nəzarəti olmadan müvafiq motiv aktuallaşmırsa, bu o deməkdir ki, həmin motiv şagird üçün hələ zahiri xarakter daşıyır.

- *Xarici motivlər:* cəzalandırma və mükafat, qorxutma və tələb, maddi xeyir, qrupun təzyiqi, gələcək faydaların gözlənilməsi və s. Məqsədin özü, məsələn, öyrənmə, belə vəziyyətlərdə maraqsız, hətta itələyici ola bilər.

- *Daxili motivlər* insanı öz məqsədi kimi öyrənməyə çağırırlar (biliklərə maraq, öyrənməyə həvəs, öz mədəni və peşəkar səviyyəsini yüksəltmək arzusu, fəallıq və yeni məlumatlara ehtiyac).

### ***Dərk olunan və dərk olunmayan motivlər***

- Dərkolunan motivlər şagirdin fəaliyyətə vadar edən səbəblər haqqında danışmaq, vaciblik dərəcəsinə görə motivləri düzmək bacarıqlarında ifadə olunur.

- Dərk olunmayan motivlər (yönəlişlik, maraq və s.) qeyri-müəyyən, şüur tərəfindən nəzarətsiz qalan istəklərdə (cəzibələrdə) hiss olunur, lakin eyni zamanda onlar güclü ola bilər.

Motivlərin dərk olunmasının özünəməxsus çətinlikləri vardır. Bu, hər şeydən əvvəl, onda ifadə olunur ki, məktəb yaşı dövründə dərk olunmayan təhqirlər çox vaxt sosial cəhətdən əhəmiyyətli olan motivlərin aydın dərk olunmasına mənfi təsir göstərir. Müəllim bu cəhətə həmişə diqqət yetirməli, şagirdlərin əsas, sosial cəhətdən vacib motivləri dərk etməsi üçün şərait yaratmalıdır. Bir çox hallarda isə şagirdlər özlərinin motivlərini pərdələyirlər, təlim işinə laqeydliliklərini gizlətmək üçün cürbəcür bəhanələr uydururlar. Bir sıra hallarda isə sadəcə olaraq bu, psixoloji müdafiə xarakteri daşıyır: şagird müxtəlif bəhanələr göstərməklə hərəkətlərinə haqq qazandırır, öz səhvlərini şəraitlə əlaqələndirir ("ışıq sönməsəydi, tapşırıqları edəcəkdim", "qonaq gəldi, yazı işini yaza bilmədim" və s.) Müəllim şagirdin öz fəaliyyət və davranış motivlərini necə

əsaslandırmasını, yeni öz hərəkət və əməllərinin səbəblərini rəşional surətdə necə izah etməsini öyrənməli, onları təhlil edib əməli nəticələr çıxarmalıdır.

### **Məktəbli uşaqların motivasiyası məsələləri**

Təlim fəaliyyətinin motivasiya istiqamətlərinin növləri

- 1) prosesə yönəltmə (təlim məsələlərin həlli prosesindən şagird zövq alır, onların müxtəlif həlli yollarını axtarmaq onun xoşuna gəlir);
- 2) nəticəyə yönəltmə (əldə edilmiş və mənimsənilmiş biliklər şagird üçün ən əsasıdır);
- 3) müəllim tərəfindən verilən qiymətə yönəltmə (hal-hazırda yüksək və ya ən azı müsbət qiymətin alınması əsasdır. O, hələ də, bilik səviyyəsinin faktiki göstəricisi olmaya da bilər.)
- 4) xoşagəlməz hallardan qaçmağa yönəltmə (öyrənmə əsasən formal xarakter daşıyır, yalnız aşağı qiymətlər almamaq, xaric olunmamaq, təhsil müəssisəsinin müəllim və müdiriyyəti ilə münaqişəyə girməmək üçün).

Ən yüksək təlim müvəffəqiyyətini prosesə və nəticəyə yönəlişlik, onlardan nisbətən az isə qiymətə yönəlişlik təmin edir.

Öyrənmə motivasiyası nə vaxt yaranır?

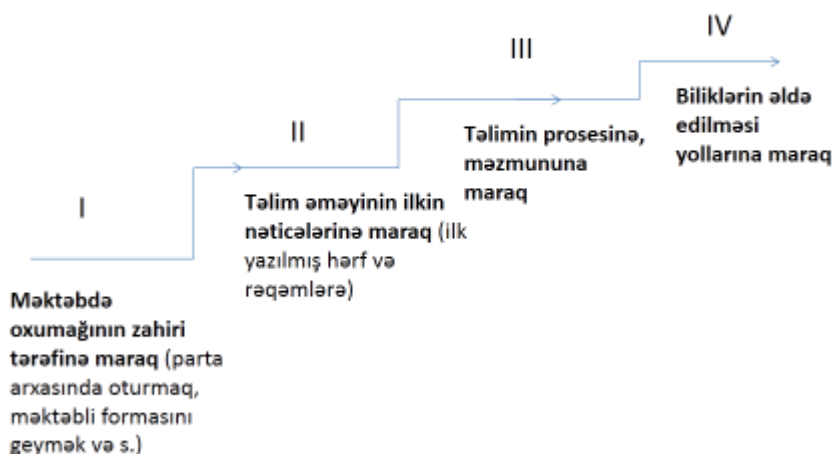
Təlim motivasiyası kiçik məktəb yaşında formalaşmağa başlayır. Onun əsasında yeni biliklərə maraq dayanır.

Şagirdə təlimə davamlı maraq oyatmaq yolları:

- ✓ Şagirdlərdən fəal axtarış fəaliyyətini tələb edən sual və tapşırıqların müəllim tərəfindən istifadəsi.
- ✓ Problem vəziyyətlərin yaradılması, mövcud olan biliklərin vasitəsi ilə həlli mümkün olmayan çətinliklərlə şagirdlərin üzləşdirilməsi. Bu halda şagirdlər yeni bilikləri əldə etmək vacibliyi və ya artıq mənimsənilmiş biliklərin yeni yollarla tətbiq edilməsində özləri əmin olurlar.
- ✓ Təlim materialının yeniliyi və onun müxtəlifliyi və rəngarəngliyi, eləcə də təlim üsullarının müxtəlifliyi.
- ✓ Təlim materialının tədrisinin emosional rəngi, müəllimin nitqinin düzgün qurulması.



## Motivlərin dinamikası



### Motivasiya yaradan texnikalar:

- ✓ Tələblər yüksək, lakin realistik olmalıdır.
- ✓ Məsələləri və ya sualları şagirdlərlə birlikdə qoyun.
- ✓ Fənniniz üzrə uğur qazanmaq üçün nələr lazım olduğunu aydın izah edin.
- ✓ Daxili motivasiyasının inkişafı üçün “borclusan”, “tələb edirəm” əvəzinə “çalış”, “maraqlıdır, necə ... edə bilərsən” və s. sözləri istifadə edin.
- ✓ Şagirdlər arasında rəqabət mühitinin yaradılmasından çəkinin.
- ✓ Öz fənniniz haqqında həmişə entuziazm (həvəs) və ilham ilə danışın.
- ✓ “Uğur vəziyyətləri” yaradın.
- ✓ Həmişə şagirdlərin güclü tərəf və maraqlarından başlayın.
- ✓ Öyrənilən materialı tədricən çətinləşdirin.
- ✓ Daha rəngarəng və müxtəlif təlim üsul və texnikalarından istifadə edin.
- ✓ Şagirdlərin diqqətini qiymətlərə yox, yeni bacarıq və biliklərə yönəldin.
- ✓ Heç vaxt qiymətlə qorxutmayın.

### Şagirdlərin işlərinin şərh etmə yolu ilə motivasiyası:

- ✓ Əks-əlaqə vaxtında verilməlidir.
- ✓ Uğuru (sözlə, jestlə) adi tərif ilə yox, müsbət konstruktiv şərh ilə mükafatlandırın.
- ✓ Şagirdlərə bir-birinin işlərini oxumağı və həm müsbət tərəflərini, həm də təkmilləşdirmək lazım olan məqamları formativ qiymətləndirməyi xahiş edin.

- ✓ Həmişə birinci növbədə işin müsbət tərəflərini qeyd edin. Mənfi əks-əlaqə şagirdə yox, işin zəif tərəflərinə yönəlməlidir. Mənfi əks-əlaqə suallar və təkliflər şəklində şagirdə təqdim edilməlidir.
- ✓ Zəif tərəflərin ictimai təhlili və təhqiredici şərhlər ilə heç vaxt şagirdləri alçaltmayın.
- ✓ Şagirdlərə düşünmək üçün imkanlar yaradın, onlara kömək etməyə tələsməyin.

## 8. Davranış pozuntuları. Məktəb fobiyası

### Davranış pozuntusunun formaları:

1. Enurez (altını islatma)
2. Enkoprez (nəcis qaçıрма)
3. Barmaq əmmə
4. Dırnaq yemə
5. Yuxu pozuntuları
6. Oğurluq etmə və yalan danışma
7. Yemə pozuntuları
8. Həddindən artıq inadcıllıq
9. Fobiyalar və qorxular
10. Masturbasiya
11. Məktəb problemləri

### “Risk qrupu”na aid edilən uşaqlarla psixoloji iş

Uşaqlarda müşahidə olunan davranış pozuntuları sırasında aqressivlik, coşqunluq, hiperaktivlik, utancaqlıq və qorxaqlıq kimi simptomlar mühüm təsirə malikdir. **Aqressiv davranış** uşaqların davranışında müşahidə olunan ən geniş yayılmış davranış qüsurlarından biridir. Belə davranışın əsas motivini istəyə daha tez və səmərəli üsulla çatmaq niyyəti təşkil edir. Məktəblərdə işləyən praktik psixoloq üçün belə davranışın üç əsas cəhətini bilmək zəruridir:

1. aqressiya (aqressivlik) nədir;
2. onun təzahürünün mümkün səbəbləri hansılardır;
3. onu necə korreksiya etmək olar.

Uşaqlarla işləyən psixoloq hər şeydən əvvəl “aqressiya” və “aqressivlik” anlayışlarını fərqləndirməyi bacarmalıdır. **Aqressiya** cəmiyyətdə insanların mövcudluğu və birgəyaşayışını təmin edən norma və qaydalara zidd, motivləşmiş destruktiv davranışdır. Onun əsasında canlı və cansız obyektlərə hücum etməklə ziyan vurmaq, adamlara fiziki və mənəvi xəsarət yetirmək, onlarda psixoloji diskomfortun yaranmasına səbəbkar olmaq durur. **Aqressivlik** aqressiyaya

hazırlıqla müşayiət olunan psixoloji vəziyyətdir. Uşaq və yeniyetmələrdə belə davranışın yaranması bir sıra amillərlə bağlıdır:

- uşağın ailədə tərbiyə üslubu (hiper və ya hipo himayə);
- uşağa zorakılıq səhnələrinin nümayiş etdirilməsi və ya buna şəraitin yaradılması;
- ailədə qeyri-sabit sosial-iqtisadi vəziyyət;
- insanın özünün sinir sistemi tipindən asılı olan fərdi xüsusiyyətləri (davranışda impulsivlik, fəal ləngimənin aşağı səviyyədə olması);
- ailənin sosial-mədəni statusunun aşağı olması və s.

Uşağın aqressivliyini heç də həmişə birmənalı olaraq mənfi qiymətləndirmək doğru deyildir. Çünki o, uşaq üçün hələlik fiziki və sosial baxımdan özünümüdafiə funksiyasını yerinə yetirir. Psixoloqların qeyd etdiyi kimi, çox vaxt uşaqlarda gözlənilməz aqressiv reaksiyalar **yaş böhranları** dövründə meydana gəlir. Əgər aqressiv davranış qeyd olunan səbəblə bağlıdırsa və konkret uşaq üçün tipik deyildirsə, deməli, uşağın tipik çətinlikləri və problemləri vardır və o, ətrafdakıların köməyinə ehtiyac hiss edir. Uşağın aqressiv davranışına səbəb olan amillərdən biri də onun həmyaşıdları qrupunda öz statusu ilə daxilən razı olmaması, xüsusən liderliyə can atmasıdır. Ətrafdakıların uşağa müxtəlif **yarlıqlar** yapışdırması, onu lağ, istehza obyektinə çevirməsi vəziyyəti gərginləşdirən amillərdəndir. Uşağın valideynlər və ya digər yaşlılar tərəfindən təbii tələbatlarının, istəklərinin məhdudlaşdırılması onda belə halları yaradanlara qarşı açıq qiyam şəklində aqressiv təzahürlərə səbəb olur. Uşaqlarla iş aparan psixoloq ilk növbədə onlarda aqressivliyin səbəblərini müəyyən etmək üçün müəyyən diaqnostik metodikalardan (oyunda uşağın müşahidə edilməsi, “Rene Jilya” testi, “Rozentsbeyq” testi, “Nağıl” testi, “Əl” testi və s.) istifadə etməli, daha sonra korreksiya işi aparmalıdır. Uşaqlarda aqressivliyin korreksiyası paralel olaraq onu əhatə edən yaşlılar, valideynlər, müəllim və tərbiyəçilərlə də aparılmalıdır. Aşkar edilmiş səbəbdən asılı olaraq psixoloqun yaşlılara aşağıdakı məsləhətləri verməsi zəruridir:

- uşağa qarşı neqativ ustanovkanın pozitiv olaraq dəyişdirilməsi;
- uşaqla qarşılıqlı münasibətlərin üslubunun dəyişdirilməsi və yaxşılaşdırılması;
- müəllim və tərbiyəçilərin ünsiyyət bacarıqlarını inkişaf etdirməklə onların uşaqla davranış repertuarının genişləndirilməsi;
- ətrafdakıların uşağa qarşı ümumi münasibət strategiyasının dəyişdirilməsi.

Aqressiv uşaqlarla **psixokorreksiya** işinin qarşısında aşağıdakı vəzifələr durur:

- başqa adamın vəziyyətini anlamaq bacarığının inkişaf etdirilməsi;
- öz emosiyalarını sosial cəhətdən qəbul edilən həddə idarə etmək və təqdim etmək bacarıqlarının inkişaf etdirilməsi;

- gərginliyin zəiflədilməsi üsullarının öyrədilməsi;
- ünsiyyət vərdislərinin inkişaf etdirilməsi.

### **Hiperaktiv uşaqlarla iş**

Hiperaktivlik (hiperaktivliklə diqqətin çatışmazlığı sindromu) impulsivliyi və dalğınlığı normal olmayan uşaqlar üçün səciyyəvi təzahürlərdən biridir. Belə uşaqlar bir qayda olaraq hər hansı bir obyekt üzərində öz diqqətlərini az və ya çox müddət cəmləşdirməyi bacarmır, qarşıya qoyulan vəzifəni yerinə yetirə bilmir, onun icrasında ehtiyatsızlığa yol verirlər. Onların iş üzərində məhsuldar fəaliyyəti olduqca aşağı olur, tez-tez dalğınlığa qapılırlar. Hiperaktiv uşaqların əqli fəaliyyəti dövrü olması ilə səciyyələnir: onlar 5-15 dəqiqə məhsuldar işləyir, bundan sonra onların beyni 3-7 dəqiqə, "istirahət edir", sonrakı iş üçün zəruri olan enerjini toplayır. Belə uşaqlarda dalğınlıq və diqqətin pozulması səbəbsiz baş verir. Onların belə qeyri-adi davranışını heç də axmaqlığın, tərslik və ya tərbiyəsizliyin nəticəsi kimi qiymətləndirmək doğru deyildir. Bu, onların psixikasının spesifik fizioloji xüsusiyyətləri (beynin müəyyən strukturlarında pozğunluqlar, irsiyyət, hamiləlik və doğuş patologiyası, həyatın ilk illərində infeksiya və intoksikasiya), həmçinin psixososial amillərlə bağlıdır.

Hiperaktiv uşaqlar dünyaya gəldikləri ilk günlərdən yaşlıların qayğısına daha çox möhtac olurlar. Onlar pis yatır, xarici qıcıqlandırıcılara (ışık, səs, temperatur, iy) qarşı hədsiz dərəcədə həssaslığı, yüksək əzələ tonusuna malik olmaları ilə seçilir. Orta məktəbəqədər yaş dövründə (4-5 yaş) onlar oxunan və ya söylənilən nağılı axıradək dinləyə bilmir, hər hansı işi sona çatdırmağı bacarmırlar.

Hiperaktiv uşaqların maraqları hədsiz yüksək olsa da, davamlı deyil; hər hansı bir şeyin mahiyyətinə varmaq təşəbbüsləri nəzərə çarpmır. Belə uşaqların hərəkətləri gizli, qaydasız, oyunları səs-küylü olur. Onlar heç vaxt öz əməllərinin nəticələri haqda düşünmür, doğma adamlarının belə vəziyyətlərinə etinasız olurlar. Egoizm, nümayişkarənəlik və tələbkarlıq onların ucbatından daim ailədə münaqişələrin yaranmasına gətirib çıxarır, aqressivliyin inkişafına səbəb olur. Hiperaktivlik sindromu yeniyetmə yaşı dövründə belə uşaqlarda asosial davranışın (hüquqpozma, alkoqolizm, narkotik asılılıq) inkişafına səbəb ola bilər. Hiperaktiv uşaqlar yaşlıların tələblərinə məhəl qoymur, onlara müqavimət göstərirlər. Belə uşaqlarla korreksiya işinin təşkilində onların aşağıdakı bacarıqlarının inkişaf etdirilməsi diqqət mərkəzində olmalıdır:

- ✓ diqqətin konsentrasiyasının inkişaf etdirilməsi;
- ✓ başlanmış işin sona çatdırılması bacarıqlarının inkişaf etdirilməsi;
- ✓ öz hərəkətlərinə nəzarət etmək bacarıqlarının formalaşdırılması;
- ✓ əzələ gərginliyinin aradan qaldırılması;

- ✓ emosional gərginliyi nəzarətdə saxlamaq və tənzim etmək bacarıqlarının inkişaf etdirilməsi;
- ✓ yaşlılar və həmyaşıdlarla qarşılıqlı münasibətlərin repertuarının genişləndirilməsi.

### **Fobiya və qorxular**

Qorxu bizi narahat edən bir şeyə qarşı duyulan müdafiyyə mexanizmidir. Qorxu, hər yaşda ortaya çıxa bilər və bu insanın təməl duyğularından biridir. İnsanın həyatına təhlükə hiss etdiyi vəziyyətlərdən baş çıxara bilməsinə köməkçi olan instiktiv davranış mexanizmidir. Yeni belə nəticəyə gələ bilər ki, insan həyatında qorxu, fobiya olmasa, o normal həyat sürə bilməz. Gəlin düşünək, əgər uşaq qorxmasa, əlini elektrik xəttinə toxundura bilər, özünü hündür yerdən aşağı atar və s.

Fobiya – bir obyektə qarşı duyulan qorxunun fərdin gündəlik həyatına mənfi istiqamətdə təsir etməsi halıdır.

Qorxular adiləşir, fobiylar isə yox.

Fobiyanın formaları:

1. sosial
2. spesifik

Sosial fobiya – başqaları tərəfindən mühakimə olunma və ya hörmətdən salınma qorxusu və bunun nəticəsində sosial mühitdən qaçma kimi təyin olunur.

Spesifik (fərdi) fobiya – müəyyən bir obyekt və ya vəziyyətdən həddindən artıq qorxma və qaçma halıdır. Spesifik fobiyanın 4 forması var:

- I. hissi (qapalı məkan və s.)
- II. heyvan (ilan, pişik və s.)
- III. tibbi (qan, yaralanma və s.)
- IV. təbiət (göy gurultusu, yağış və s.)

### **Qorxuların yaranma yaşı**

Biz uşaqlarda yaranan qorxu növlərindən danışanda heç ağılımıza da gəlməz ki, uşaqda ilk qorxu həyəcanı ana bətnində formalaşır. Hamiləlik əsnasında qadınların yaşadığı qayğı, narahatlıq, qorxu uşaqda qorxu hissinin ilk “təcrübəsi” sayılır. Hamiləlik dövründə ananın yaşadığı narahatlıq uşaqda oksigen çatışmazlığı və boğulma hallarına da gətirib çıxarır.

Həyatının birinci ilində çağanı narahat edən onun fiziki və bioloji tələbatlarının ödənilməməsi olur. Bunlar adətən qidaya, yuxuya, normal temperatura olan tələbatlardır. Çəğələrdə ilk qorxu hissi ana ilə kontaktın kəsildiyi an hesab olunur. Uşaq inkişafının 7-ci ayında anasının yoxluğundan, 8-ci ayında insanlardan qorxmağa başlayır.

1-3 yaş arası uşaqlar qarşılarına çıxan ani maneələrdən, həkimdən və iynədən qorxur. Həmçinin uşaqlarda qorxulu yuxular görmə dövrü başlayır. Onlar adətən bu mərhələdə yuxuda canavar, div, eybəcər qoca qarı kimi personajlar görürlər. Yuxuda canavar real həyatda ata, eybəcər qoca qarı isə ana obrazını əks etdirir. Əgər ailədə uşaq ata tərəfindən şiddətə məruz qalırsa, gecə yuxuda canavarla bağlı qorxulu yuxular görəcək.

3-5 yaş arası dövründə uşaqlarda adətən tək qalma, qaranlıq və qapalı məkan qorxusu yaranır. Uşaqlar anası olmayan yerlərdə narahat olur, otağında heç olmasa kiçik bir işığın yanmasını və qapısının yarımçıq olmasını tələb edir.

5 yaşında uşaqlarda “ağır sözlərdən” cəzalandırılma, 6 yaşında öz gələcəyindən “birdən mən qəşəng olmaram”, “birdən mənimlə heç kəs evlənməz”, 7 yaşında zaman qorxusu “birdən gecikərik”, “birdən məni aparmazsan” kimi fikirləri formalaşır.

7-11 yaş arası uşaqlarda əsas xüsusiyyət eqosentrik xarakterin azalması və sosial davranışların formalaşmasıdır. Bu yaşdan artıq uşaqlar məktəbə gedir və uşaqda məsuliyyət hissi formalaşır. Bu mərhələdə uşaqlar vacib insan olmamaqdan, yaxşı oxuyan uşaq olmamaqdan qorxurlar. Onlar başa düşülməyən və hörmət edilməyən insan olmaqdan çəkinirlər. Həmçinin onlar hər an valideynlərinin ölməyindən qorxurlar. 11-16 yaşarası yeniyetməlik yaş dövrünü əhatə edir. Yeniyetmə bu dövrdə həm individuallığını qorumağa çalışır, heç kəsə bənzəmək istəmir, həm də hər kəslə bərabər olmaq və qrupa daxil olub onun bir üzvü olmaq istəyir. Hər şeydən narazı olma mərhələsi başlayır. Öz görünüşü, ailəsi, evi və s. Bu mərhələdə kiçik məktəbli dövründən fərqli olaraq özünün ölüm qorxusu yaranır.

Qeyd edilən bütün qorxu növləri hər yaş üçün normal sayılan qorxu növləridir. Əgər bu hallar uzun müddət davam edir və narahatlıqlar artırsa, mütəxəssis məsləhətinə ehtiyac yaranır.

### Utancaq və qorxaq uşaqlarla iş

Psixoloqun uşaqlara yardımının səmərəliliyi qarşıya çıxan bu və ya digər problemin səbəblərinin düzgün müəyyən edilməsindən asılıdır. Uşaq haqqında **anamnezin**, yəni ilkin informasiyanın toplanması zamanı psixoloq uşağın normal yaşamasına və inkişafına əngəl törədən amillərin müəyyən edilməsinə xüsusilə həssaslıq göstərməlidir. Belə səbəblər sırasında **utancaqlıq və qapalılığın** təsiri olduqca böyükdür. Bu cür problemləri olan uşaqlar daim həyəcanlı görünür, həyatlarında baş verən dəyişikliklərə çətinliklə alışır, yeni şəraitdə və yad adamların əhatəsində qorxu hissi keçirirlər. Utancaq uşaq qrupda və ya sinifdə o qədər də nəzərə çarpmır, fəal həmyaşıdlarının təsirinə asanlıqla düşür, onlardan qorxur. Bir çox valideynlər yanlış olaraq utancaqlığı uşağın yaxşı tərbiyə olunmasının əlaməti hesab edir, onun daxili həyəcan və qorxusunun, diskomfortunun səbəblərini anlamırlar. Psixoloji tədqiqatlar nəticəsində müəyyən edilmişdir ki, qorxu hissi uşağın yalnız emosional deyil, həm də intellektual aləminin inkişafını

blokadaya alır. Belə uşaqlarda özünüqiymətləndirmənin səviyyəsi qeyri-adekvat olur. Utancaq uşaqlar böyüdükdən sonra da şəxsi həyatda və peşəkar fəaliyyətdə işgüzar əlaqələr yaratmaqda çətinlik çəkir, ünsiyyətdən qaçır. Psixoloqların fiktincə, utancaq uşaqlara daha çox avtoritar valideynləri olan ailələrdə rast gəlinir. Qadağalar, danlaq və cəza lap kiçik yaşlarından uşaqlarda uyğunsuzluq kompleksinin inkişafına yol açır. Nəticədə uşaq hər addımda müstəqil hərəkət etməkdən qorxur, onda təşəbbüskarlıq inkişafdan qalır. O, səhv edərək danlanacağından və ya cəza alacağından qorxur. Bu isə uşaqda “fəaliyyətdən qaçma” simptomunun yaranmasına səbəb olur. Yaşlıların uşağın bacarıqsız, fərsiz və qabiliyyətsiz olması haqqındakı rəyi onda dərin sarsıntı yaradır, psixoloji müdafiə mexanizmlərinin formalaşmasına əngəl törədir. Utancaq uşaqlara daha çox ünsiyyət dairəsi məhdud olan təküshaqlı ailələrdə və ana ilə uşağın birgə yaşadığı natamam ailələrdə rast gəlinir. Yeganə uşağını itirməkdən qorxan analar onları daim nəzarətdə saxlayır, həmyaşıdları ilə ünsiyyətdən məhrum edirlər. Qorxu utancaqlığın simptom komplekslərinə aid edilən əlamətlərdən biridir. Qorxunun mexanizmi ondan ibarətdir ki, uşaq daim problem və münaqişələrin yaranmasına bəis olmaqdan ehtiyatlanır, xoşagəlməz hallara qarşı gözləmə mövqeyində olur. Utancaq uşaqlarla iş zamanı psixoloq aşağıdakı istiqamətlərə üstün diqqət yetirməlidir:

- pozitiv özünüdərkətmənin inkişaf etdirilməsi;
- uşaqda özünə və öz qüvvəsinə inamın yüksəldilməsi;
- başqalarına qarşı inam hissinin inkişaf etdirilməsi;
- qorxunun korreksiya edilməsi;
- bədən gərginliyinin aşağı salınması;
- öz emosiyalarını ifadə etmək bacarıqlarının inkişafı;
- kollektiv iş vərdişlərinin inkişaf etdirilməsi;
- özünənəzarət vərdişlərinin formalaşdırılması;

Uşaqlarda utancaqlığın səbəblərinin diaqnostikasında psixoloq aşağıdakı metodikalardan istifadə edə bilər:

1. “Ailə rəsmi” testi;
2. Qorxunun diaqnostikası metodikası (Amen testinin modifikasiyası);
3. P.Beyker və M.Alvordun “Uşaqda həyəcanlılığın müəyyən edilməsi meyarları” sorğusu.

Utancaq uşaqlarla iş zamanı əsas çətinlik onlarla əlaqənin, etibarlı münasibətlərin yaradılmasında özünü göstərir. Bu zaman tələsmək lazım deyildir. Psixoloq çalışmalıdır ki, uşaq ona alışsın, qarşılıqlı ünsiyyətə qoşulmaqda təşəbbüs göstərsin. Bundan sonra psixoloqun iş otağında uşaqla fərdi iş aparmaq olar. Kiçik yaşlı uşaqlarla **psixoterapiya, oyun terapiyası** və **tanışlıq situasiyaları** metodlarından istifadə etmək məqsədəuyğundur. Psixoloq çalışmalıdır ki,



fəaliyyət zamanı uşağın ən kiçik uğurları belə təqdir edilsin, bəyənilsin. Psixoloq uşaqla sakit tonda, yumşaq səsle danışmalı, onunla nəzakətli rəftar etməlidir. Burada əsas şərt psixoloqun səbrliliyi və taktiki məharətə malik olmasıdır.

### Enurez

**Enurez** adətən 3 yaşından yuxarı uşaqlarda davamlı olaraq daha çox gecələr baş verən qeyri-ixtiyari sidikburaxmadır. Əgər bu kəskin emosional gərginlikdən sonra 1 dəfə baş verirsə, enurez hesab olunmur.

**Psixoloji səbəbləri:** Enurez ondan xəbər verir ki, uşaq gündüzlər özünü o qədər çox nəzarətdə saxlayır ki, gecə artıq bunu edə bilmir. Uşaq onun üçün böyüklüyü, hakimiyyəti təmsil edən şəxsdən (ata, ana, nənə və s. ola bilər) çox qorxur. Bu heç də həmişə fiziki qorxu deyil, uşaq həmin şəxsin gözləntilərini reallaşdırmamaqdan, ona layiq olmamaqdan qorxa bilər. Məsələn, atasını məyus etmək ona sidikburaxmadan daha utancvericidir.

**Çıxış yolu:** Enurezdən əziyyət çəkən uşağın ən çox dəstək və sevgini hiss etməyə ehtiyacı var. Valideynləri onun nə etməsindən asılı olmayaraq onu sevdiklərini ifadə etməlidirlər. Uşaq bunu hiss etdiyi zaman gərginliyi azalmağa başlayacaq. Uşaqla valideynlərinin ondan gözləntiləri haqqında düşüncələrini dəqiqləşdirmək üçün söhbət etmək lazımdır. (Psixoloji işlə paralel həkim müalicəsi də olmalıdır.)

### Məktəb fobiyası

Məktəb fobiyası qüvvətli bir narahatlıq səbəbi ilə uşağın məktəbə getməkdən imtina etməsi ya da bu mövzuda istəksiz olmasıdır. Məktəb fobiyası olan uşaqlar, məktəbə olan istəksizliklərini tipik bir şəkildə fiziki şikayətlənmə ilə dilə gətirməyə çalışan, bu səbəblə özlərini evdə tutma yolunda ana-atalarını razı salmağa çalışan uşaqlardır.

Məktəb fobiyası çox vaxt ürək bulanması, qarın və ya baş ağrısı, baş gicəllənməsi, qusma kimi psixosomatik əlamətlərlə özünü büruzə verir. Eyni zamanda iştahasızlıq, aqressivlik və ya özünə qapalıq, küsəyənlik kimi əlamətlər də müşahidə olunur.

Kəskin məktəb fobiyası ibtidai təhsildən orta təhsilə qədər hər yaşda, hətta kollec tələbələrində belə görülə bilər. Lakin erkən gənclikdə rast gəlinən məktəb fobiyası əlamətləri yeni məktəbə başlayan uşaqdakı kimi qüvvətli və çətin deyil.

#### Əlamətləri:

- ✓ Baş ağrıları
- ✓ Qarın ağrıları, ürəkbulanma və ya qusma
- ✓ İştahasızlıq, kefsizlik
- ✓ Yuxu nizamında pozuntular

- ✓ Məktəb tapşırıqlarını yerinə yetirmə istəyinin olmaması və s.

### **Məktəb qorxusunun səbəbləri**

- Ailəyə yeni körpənin gəlişi;
- Ailənin yeni evə köçməsi;
- Uşağın valideynini və ya digər yaxınını itirməsi;
- Ana-ata arasındakı problemlər;
- Ailədə maddi çətinliklərin olması;
- Məktəbdə müəllim və ya şagird yoldaşları tərəfindən hörmətdən salınması və ya qorxudulması;
- Məktəblə ev arasındakı yolda narahatlıqlar və s.

### **Uşaqlarda dırnaq yemə**

Davranış pozuntularından biri də dırnaq yemədir. Adətən çox rast gəlinən bu problem çox yayılmasına baxmayaraq az araşdırılması ilə diqqəti özünə çəkir.

3-4 yaşlı uşaqların 33%-də dırnaq yemə probleminə rast gəlinir. Bu problem həmin yaşlarda həll edilmədikdə yeniyetməlik və digər yaş dövrlərində də özünü göstərə bilər, yeniyetmə qrupunda bu faiz nisbəti 40-45%-dir.

Dırnaq yemək təəccüblü olsa da ayaq dırnaqları yemədən başlayır və ən çox qızlarda müşahidə olunur. Səbəbləri isə daha çox psixoloji köklərə dayanıqlı olması ilə sezilir. Səbəbləri:

1. Eriksonun inkişaf mərhələlərindən biri olan güvən – güvənsizlik mərhələsi burada səbəb təşkil edəcək amillərdən biri kimi verilə bilər.

2. Freyding psixoseksual inkişafı ilə ələqələndirsək, oral mərhələdəki inkişafın tamamlanmaması barmaq əmmə, dırnaq yemə, siqaret çəkmə kimi vərdişlərin yaranmasına gətirib çıxara bilər, həmçinin barmaq əmmə dırnaq yemənin təməli kimi də xarakterizə oluna bilər. Bu psixoloji narahatlıq zamanı əgər ilkin yaşlarda özünü sadəcə barmaq əmmə kimi göstərirdisə, gələcəkdə dırnaq yeməyə çevrilir.

3. Dırnaq yeyən uşaqların ailə üzvlərindən hər hansı birində dırnaq yeyən digər bir üzvün olması da müəyyən edilmişdir. Yəni dırnaq yemək təqliddir və uşaq böyükləri təqlid etməklə dırnaq yeməyi öyrənir.

4. Ailədə avtoritar tərbiyədə böyüyən uşaqlarda da bu vərdiş özünü göstərir, uşaq bu zaman müdafiəsiz olduğu üçün bu vərdişdən “çıxış” yolu kimi istifadə edə bilər.

5. Ailədaxili şiddət görən və həmçinin boşanma ərəfəsində olan, natamam ailələrdə böyüyən uşaqlarda kifayət qədər emosional təmas yaradılmadıqda onlarda bu vərdiş özünü göstərə bilər, belə uşaqlar bir işi özbaşına görə bilmir, həmişə başqasından kömək istəyirlər.
6. Valideynlərin həddən artıq uşaqları qoruması, nəzarət etməsi də səbəb ola bilər.
7. Uşağı narahat edən hər hansısa bir hadisədən sonra dırnaq yemə vərdişi başlaya bilər.
8. Ümumilikdə stressli və həyəcanlı mühitlərdə ardıcıl olaraq yüklənmə də dırnaq yeməyə səbəb ola bilər. Məsələn, yaşlıları ilə oyun zamanı, TV proqramlarına və cizgi filmlərinə baxan zaman.
9. Məktəb zamanı uğursuz olmaq qorxusu və ya adi uğursuzluqdan sonra. Müəllimin avtoritar olması və şiddət tətbiq etməsi kimi hallarda da bu vərdiş yarana bilər.
10. Yaşlıları ilə və ya bacı-qardaşları ilə müqayisə olunma, qısqanclıq da bu vərdişin yaranmasına səbəb ola bilər.

### **Dırnaq yemək vərdişi zamanı psixoloji yardım**

Uşaqların 3-4 yaşınadək olan bu tip davranışları görməzdən gəlmək olar. Lakin daha sonra uşaqların tərbiyəsində daha diqqətli olmaq lazımdır. Hər hansı səbəbə görə uşağı danlamaq, müvəfəqiyyətsizliyə görə ona cəza tətbiq etmək düzgün hesab edilmir. Uşaq tərbiyəsində gözləntilərimizi bir kənara qoymalı və hər bir uşağa fərdi yanaşmalıyıq. Uşaqları qorxulu, həyəcanlı situasiyalardan bacardıqca uzaq tutmaq lazımdır, çünki bu zaman psixoloji sarsıntılar yaşaya bilər. Qorxu insanın yaşaması üçün əsas emosiyalardan biridir, lakin hər bir orqanizmin fərdi “emosiya şkalası” var. Psixoloji sarsıntı hesab ediləcək amillər sırasında ailədaxili konfliktlər, yaxın adamların itkisi, cizgi filmləri və ya filmlər ola bilər. Əgər uşaqda dırnaq yemə vərdişi yaranıbsa, psixoloq birinci ailə mühiti üzərində işləməlidir. Əgər səbəb ailədaxili münasibətlədirsə, uşaqla valideynlər arasında səmərəli vaxt keçirilməsini təmin etməlidir, hamının uşağa dediyi “dırnaq yemə”, “əlini ağzından çək” kimi sözlər əvəzinə onun diqqətini çəkəcək fəaliyyətlərə yönləndirməlidir. Bu fəaliyyətlər uşağın həm kiçik motorikasına müsbət təsir edəcək, həm də onun bu vərdişdən uzaqlaşmasına yardım olacaq (fəaliyyətlər oyun xəmiri ilə işləmək, rəsm çəkmək və s. ola bilər). Daha bir üsul isə özgüvən üzərində işləməkdir, psixoloq bu sferada həm uşaqlar, həm böyükklər üzərində çalışaraq vərdişin aradan qaldırılması üçün xeyli iş görə bilər. Bunun üçün uşaqla mükafatlandırma metodikasından istifadə edərək kiçik məqsədlərdən böyük məqsədlərə doğru çalışaraq, bacardığı işə görə mükafat tətbiq etmək, bacarmadıqda isə yenidən cəhdləri üçün imkanlar yaratmaq məsləhətdir.

El arasında tanınmış metod olan “acı maddələrdən” istifadə etmək bir o qədər məsləhət deyil. Psixoloq bu vərdiş zamanı tranzakt oyunlardan, nağıl terapiyasından istifadə edə bilər. Valideynlər isə uşaqlara kiçik məsuliyyətlər verməlidir, məsələn, dırnaq baxımı.

### **Masturbasiya**

Masturbasiya – bir çox uşaqda normal inkişaf dövründə görülə bilən, cinsi, fiziki və psixi inkişafa mənfi təsir göstərməyən, uşağın genital bölgəsi ilə təkrarlayıcı şəkildə oynama davranışdır. Masturbasiya heç bir yaşda patologiya deyil.

**Səbəb:** Emosional boşluq. Uşaq həzz hissini cinsiyyət orqanına yönəldir.

### **9. Narkomaniya və onun psixoloji səbəbləri**

**Narkotik maddələr tələdir! Bu tələyə bir dəfə düşən insanın oradan çıxması çətin olur. Buna görə də narkotiklərdən qorunmağın ən yaxşı yolu ondan heç vaxt istifadə etməməkdir.**

Mərkəzi sinir sistemində spesifik təsir göstərən və tez bir zamanda asılılıq yaradan maddələrə narkotik maddələr deyilir. Narkotik "narke" sözündən götürülüb yunan dilindən tərcümədə mənası yuxu, bihuşluq deməkdir və "mania" - cəzb etmə, ağılsızlıq deməkdir. Narkotik maddələr ilk öncə tibbdə istifadə olunmağa başlamışdır. Bu elə bir maddədir ki, insan düşüncəsinə təsir edir və müəyyən mənada beyini tənzimləyir. Bu tənzimləmə hər cür psixoloji və fiziki defektlərlə nəticələnə bilər. Bu o deməkdir ki, narkotiklər hissləri, əhval-ruhiyyəni, düşüncəni dəyişməyə qadirdir. Narkomanlıq xroniki intoksikasiya doğuran, narkotik və psixotrop maddələrin sui-istifadəsi nəticəsində yaranan, psixi və fiziki asılılıqla müşayiət olunan xəstəlikdir. Narkomaniya xəstələrində narkotiklərin qəbulunun dayandırılması və ya dozanın azaldılmasından bir müddət sonra inkişaf edən fiziki və psixi pozulmalar Abstinent sindromuna (lomka) gətirib çıxardır. Lomka fiziki asılılıq sindromunun tərkib hissəsidir. Narkotiklərə alışmış orqanizmin abstinent sindrom zamanı yaranan ağrı hisslərindən azad olmaq arzusu o dərəcədə güclüdür ki, bu zaman narkotik əldə etmək xatirinə insan yalana, oğurluğa, hətta adam öldürməyə də əl ata bilər. Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatının (ÜST) hesablamalarına görə dünyada 16 milyona yaxın insan inyeksion narkotiklərdən istifadə edir, onların da 3 milyonunda Qazanılmış İmmun Çatışmazlığı Sindromu (QİÇS) xəstəliyi vardır. Azərbaycanda da rəsmi statistikaya görə son beş ildə narkomanların sayı 10 dəfəyədək artıb. Son məlumatlara əsasən ölkədə narkomanların rəsmi sayı 30 min nəfərə yaxındır.

### **Narkotik maddələrin qrupları**

Psixostimulyatorlar - mərkəzi sinir sistemini stimullaşdıran maddələr - kokain, efedrin və sairədir. Buraya həmçinin mariyuana, qurudulmuş və xırdalanmış çətənə yarpaqları, həşiş və çətənə qətranı da aiddir.

Hallyusinogenlər psixikanın dərin dəyişkənliyinə səbəb olaraq hallyusinasiyaların əmələ gəlməsinə səbəb olur.

İnqalyantlar nəfəs yolları ilə orqanizmə daxil edilən maddələrdir. Bunlar yapışqan (kley), benzin, aseton və sair toksiki maddələrdir.

Opiatlar morfin və kodeindir; morfindən isə sintetik yolla heroin alınır.

Yuxugətirənlər – ilk baxışdan zərərsiz görünən bu dərmanlar əsl narkotiklər kimi vərdisə çevrilə bilər.

### **Narkotiklərin təsirləri**

Narkomaniyanın yayılması millətin sağlam həyat tərzini üçün təhlükə törədir. Narkotik maddələrin qəbul edilməsi ilə insan fiziki və psixoloji cəhətdən məhv olur. Narkomaniya yaddaş və təfəkkürü pozur, həyata qarşı laqeydlilik yaradır. Cəmiyyətin böhranlı dövründə narkomanlıq artır, sosial münasibətlərə mənfi təsir göstərir. Narkomaniya orqanizmin zəifləməsinə, bədənini arıqlamasına və fiziki gücün düşməsinə gətirib çıxarır. Orqanizmin zəhərlənməsi daxili orqanların, xüsusən də qara ciyər və böyrəklərin funksiyasının pozulmasına gətirib çıxarır.

### **Risk yaradan və qoruyucu amillər**

Asılılığın yalnız bir səbəbindən danışmaq çox çətindir. Bir çox amillərə birlikdə rast gəlinir. Aşağıda göstərilən amillər asılılığı olan insanlarda tez-tez müşahidə olunur.

#### **Risk amilləri:**

- psixi problemləri olan və ya asılılığı olan valideynlərin olduğu xaotik ailələr;
- düzgün olmayan tərbiyə üsulları;
- valideyn-uşaq arasında bağlılıq və sevgi əskikliyi
- sinifdə həddindən artıq utancaqlıq və ya aqressiv davranışlar;
- məktəbdə müvəffəqiyyətin azalması;
- sosial bacarıqların zəif olması;
- deviant davranış nümayiş etdirən insanların olduğu mühitdə olmaq;
- məktəbdə, iş yerində, ailə mühitində narkotik maddələrin istifadəsinə şəraitin yaradılması və s.

Araşdırmalar nəticəsində **qoruyucu amillər** olaraq aşağıdakılar müəyyənləşdirilmişdir:

- güclü və pozitiv ailə əlaqələri;
- valideynlərin uşaqlarının dostlarından və onların etdiklərindən xəbərdar olması;
- ailədaxili qaydaların olması və hər kəsin buna əməl etməsi;
- valideynlərin uşaqların həyatları ilə maraqlanmaları;

- məktəbdə müvəffəqiyyətli olmaq, əlavə fəaliyyətlərlə məşğul olmaq;
- narkomaniya, narkotik maddələr haqqında düzgün maarifləndirmə və s.

Psixoaktiv maddələrin istifadəsinin başlanmasının səbəbi müxtəlif yaşlarda və müxtəlif mədəniyyətlərdə fərqli ola bilər. Məsələn, yaşlı insanlarda yuxu problemləri olduğu üçün sakitləşdiricilərin istifadəsi həkimlər tərəfindən yazıla bilər. Dərmanlar aclıq və ya yorğunluğu aradan qaldırmaq, cinsi performansını artırmaq və ya dini səbəblərə - meditasiyaya kömək etmək, mistik hallar yaratmaq üçün istifadə edilə bilər. Narkotik istifadəsinin və asılılığın səbəbləri aşağıdakı qruplara ayrılır:

- psixoloji amillər;
- irsi amillər;
- bioloji amillər;
- sosial amillər;
- ailə;
- digər amillər.

## **Psixoloji amillər**

### **1. Psixoanaliz nəzəriyyəsinə əsasən**

Psixoanalizdə asılılığın səbəbləri psixoseksual inkişaf dövrlərinin oral və anal mərhələləri ilə əlaqələndirilir. İnsan reallığı başa düşmək, qəbul etmək və yaşamaqdan qaçır. Həmçinin göstərilir ki, insan qayğılardan uzaqlaşmaq üçün lazımlı müdafiə mexanizmlərindən istifadə edə bilmir.

Psixoanaliz nəzəriyyəsinin əsasını qoyan Freyde görə, psixoseksual inkişaf mərhələlərindən 1-cisi olan oral dövrdə (0-1 yaş, əsas fəaliyyət növü “ana ilə vasitəsiz emosional ünsiyyət”) yaranan problemlərə görə asılılıq yaranır. Bu dövrdə problemlər olduqda anaya həddindən artıq bağlanma, acgözlük, neqativ düşüncə, həssaslıq, özünə qapanma kimi mənfi halların əsası qoyulur.

Bu mərhələ uşaq dünyaya gələndən 1 yaşa kimi olan dövrü əhatə edir və erogen zona (ağız hissəsi) ilə əlaqəlidir. Yəni bu mərhələdə uşaqlar süd əmməyi, yemək yeməyi, əllərini atdıqları hər bir əşyanı ağızlarına aparmağı öyrənirlər. Oral mərhələdə uşaq almağı və əldə etməyi öyrənir. Uşaq baxıma möhtac və çarəsiz olduğu üçün anasından gələn hər şeyi alır və qəbul edir. Bu mərhələdə yaranan fiksasiyalar gələcəkdə içki içməyə, siqaret çəkməyə, hərəkəti sistemin pozulmasına, emosional travmanın ortaya çıxmasına, fiziki inkişafdan geri qalmasına, qida pozuntularına, dırnaq yemə və s. kimi problemlərin yaranmasına səbəb ola bilər. Uşaqlıq dövründə doyma hissini təmin edən su, süd, ananın döşü kimi amillər sonrakı dövrlərdə siqaret,

içki və narkotik maddəyə çevrilir. Beləcə doyma hissini təmin etmə və həzzə çatma obyektı siqaret, içki və narkotik olur.

Alfred Adlerə görə insanın davranışlarını idarə edən natamamlıq hissidir. Güclü olmaq, üstünlük hissi insanın inkişafına və davranışlarına təsir edir. Ciddi rejimdə təhsil alma, anadangəlmə fiziki məhdudiyyətlər, sosial və iş həyatında uğursuzluq, qarşı cins ilə münasibətlərdə yaşanan məyusluq güclü narahatlıq yaradır. Bu narahatlığın qarşısını ala və emosiyalarını idarə edə bilməyənlər içki və narkotik kimi maddələrlə bu əskikliyi gizlədirlər.

İnsan dünyaya gələn vaxtdan ilk əvvəl “mən”i qavrayır. Daha sonra “mən olmayan”ı qavrayır, yeni digər obyektləri. Vaxt keçdikcə xarici aləm ilə münasibətlərə başlayır. Bu münasibətlərin qurulmasında ana və ata ilə olan münasibətin müəyyənədiçi rolı var. Çünki xarici aləm ilə olan münasibət ilk olaraq onlarla qurulur. Bu zaman sevgi və güvən hissindən qaynaqlanan əskikliklər uşağın həyatı boyunca ehtiyacı olan hisslər olaraq qalır.

Beləliklə, psixoseksual inkişaf dövrlərində hiss edilən sevgi və güvən əskikliyi, yetkinlik dövründə yaşanan narahatlıqların basdırılmasının insanı narkotik maddələrə yönəltdiyini deyə bilərik.

## **2. Öyrənmə nəzəriyyəsinə əsasən**

Narkotik maddə asılılığının bihevioral (davranış) modelləri bu pozuntunun inkişafında öyrənmənin rolunu vurğulayır. Klassik və operant şərtlənmə yolu ilə hadisələr və hadisələrin əlaqələndirildiyi proseslər bu cür davranışlara səbəb olur. Məsələn, spirtli içkinin istifadəsi onun istifadə edildiyi mühitlə də bağlıdır. Spirtli içkinin qoxusu və dadı da rol oynayır. Daha çox rol oynayanlar isə məkan (barlar), xüsusi günlərin qeyd edilməsi və şəxsin həmin maddələrdən istifadə zamanı olan emosional halıdır (xoşbəxt, kədərli və s.). Bu cür hallarda davamlı olaraq psixoaktiv maddədən istifadə etmək oxşar vəziyyətlərdə də bu maddələrdən istifadə edilməsi düşüncə və gözləntisini yaradır. Beləliklə, bu cür maddələrin qoxusu, tanış barın qarşısından keçmək və ya əhval-ruhiyyənin pis olması spirtli içki, narkotik maddədən istifadə etməyə yönləndirən ünsürlərə çevrilir. Spirtli içkinin, narkotik maddələrin farmokoloji xüsusiyyətləri arasında stress azaldıcı və rahatlaşdırıcı təsirlər var və bu təsirlər həmin maddələrin istifadəsinə davam etmək üçün cəlbədiçi amillərdir.

Beləliklə, öyrənmə nəzəriyyəsi hadisələrin əlaqələndirildiyi prosesləri spirtli içki, narkotik maddə istifadəsində əsas ünsür kimi qəbul edir. Şərti reflekslər, mühit amili, bu cür maddələrin farmokoloji təsirləri də burada rol oynayır.



### 3. Sosiallaşma problemləri

İnsan olduğu mühitə uyğunlaşa bilmirsə, bu zaman özünü kədərli və qəmgin hiss edir. Yaşadığı hisslərdən uzaqlaşmaq və bunun öhdəsindən gələ bilmək üçün psixoaktiv maddələrə yönəlir.

#### Şəxsiyyət xüsusiyyətləri

Narkotik maddə istifadəsinin başlamasında şəxsiyyət xüsusiyyətləri və müəyyən anadangəlmə xüsusiyyətlər xüsusi rol oynayır. Həyəcan axtarışı, sosial adaptasiya problemləri yeniyetmə və gənclərdə spirtli içki və narkotik maddə istifadəsinə başlamağa səbəb olan faktorlardandır.

Spirtli içki və narkotik maddə istifadəsi kişilərdə qadınlara nisbətən daha çox təsadüf edilir. Bunun səbəbi deviant davranışın kişilərdə daha çox müşahidə edilməsi ola bilər. Deviant davranış davranış pozuntuları, qorxusuzluq, digər insanlarla hesablaşmamaq kimi dəyərləndirilir.

Psixoaktiv maddələrdən asılılığı olan insanlardan danışarkən “yetkinləşməyən”, “nəfsinin qurbanı olan”, “özünə inamı olmayan və özlərini olduğu kimi qəbul edə bilməyənlər”, “üsyankar”, “insanlarla münasibət qurmaqda çətinlik çəkən” və s. ifadələr işlədilir. Psixoanalizə görə, psixoaktiv maddələrdən istifadə bu cür maddələrin beyinə təsiri nəticəsində istədiyi vaxtda həzz almaq, bunun nəticəsində yetkinliyin məsuliyyət və çətinliklərindən qaçmaq istəyən şəxslər üçün ən yaxşı yol və hədiyyədir.

#### Ailə

Ailə insanın həyatında və inkişafında çox vacib rol oynayır. İnsanın inkişaf dövrlərində sevgi, güvən hisslərinin formalaşdığı qurumdur. Burada yaranan problemlər şəxsiyyət xüsusiyyətlərinə təsir edir. Ailə həmçinin sosial normaların və dəyərlərin inkişafında da əsas rol oynayır. Ailədəki tərbiyə üsulu, münasibətlər, qaydalar yeniyetmənin psixososial inkişafını istiqamətləndirir. Ailə münasibətləri və gənclərin narkotik maddələrdən istifadəsi arasında müəyyən asılılıq müəyyən edilmişdir. Ümumilikdə, ailə münasibətləri düzgün olmayan gənclər arasında narkotik maddə istifadəsi daha çox yayılmışdır. Ailə və narkotik maddə istifadəsi arasındakı əlaqə aşağıda izah edilmişdir:

1. Narkotik maddələrdən istifadə edən gənclərin böyük əksəriyyətinin ailəsində də bu maddələrdən istifadə edən şəxslərin olduğu müəyyən edilmişdir.
2. Narkotik maddələrdən istifadə edən gənclərin valideynləri əksər hallarda lazımı qədər sevgi, diqqət, qayğı, nəzarət və ailədaxili qaydaları olmayan ana-atalardır.
3. Bəzi ailələrin isə qatı, basqın xarakterli, avtoritar olduğu müəyyən edilmişdir.

4. Boşanmış, ayrı yaşayan, valideynlərdən birinin itirildiyi ailədən olan uşaqlar arasında bu cür maddələrin istifadəsi daha yayğındır.

5. Ana-atanın düzgün nümunə və model olmaması da vacib amildir. Problemlər qarşısında aciz qalan, yeni üsul və yollar axtarmayan, bu cür maddələr haqda yaxşı fikirdə olan ailələrin uşaqları risk qrupuna daxildir.

6. Ailə daxilində yeniyetmənin problemlərini bölüşə biləcəyi insanın olmaması da problem yarada bilər.

7. Həddində artıq qoruyuculuq və nəzarətin olduğu ailənin uşaqlarında narkotik maddəyə meyillilik müşahidə edilmişdir. Övladlarına qulaq asmayan, onları başa düşməyən, öz dəyərlərini davamlı olaraq təlqin edən, uşağın şəxsi dəyərlərinin formalaşmasına imkan verməyən valideynlər gələcəkdə uşaqları ilə problemlər yaşayırlar. Valideynin diqqəti, qayğısı, uşaqlar ilə keçirdiyi vaxt və onlara qarşı mövqeyi müəyyənəddici amil olaraq qiymətləndirilir.

### **Mübarizə necə aparılmalıdır?**

Narkomaniya ilə mübarizə uzunmüddətli, çoxşaxəli, geniş maliyyə vəsaiti tələb edən dinamik bir prosesdir. Problemin ictimai təhlükəliliyi isə ondan ibarətdir ki, bu cinayət həmişə gizli şəraitdə baş verir, nəzarətdən kənarda qalır və durmadan artır. Narkomaniya digər vərdişlərə görə daha təhlükəlidir: narkodilerlər - narkotikləri satan insanlar həmişə yeni alıcı axtarışında olur. İl əzində hər bir təcrübəli narkotik istifadəçisi orta hesabla 4 nəfəri narkotikə cəlb edir, bunların da əksəriyyəti uşaq və gənclərdir. Onlar maddi imkanları aşağı olan gəncləri tapdıqları kimi asanlıqla maddi imkanları çox yaxşı olan gəncləri də tora sala bilərlər.

Məktəb və məktəb psixoloqu nə edə bilər:

1. Öyrənmə prosesinin şagirdlər üçün cəlbəddici qurulması onları deviant davranışdan uzaqlaşdırır. Bu səbəbdən təlimin təşkili məsələləri həmişə diqqət mərkəzində olmalıdır.

2. Şagirdlərə özünüidare imkanları yaratmaq onların fəal və məsuliyyətli olmasını dəstəkləyir. Məsələn, şagirdlər üçün önəmli olan məsələlərin nəzarətdə saxlanılmasını şagirdlərin özünə həvalə etmək (şənliklərin, ekskursiyaların, gəzintilərin və idman yarışlarının təşkili, məktəbli forması ilə bağlı məsələlər və s.)

3. Valideynlər və övladları arasındakı yaxşı münasibət narkotiklərə qarşı mübarizədə böyük rol oynayır. Valideynlər üçün maarifləndirici seminarların mütəmadi keçirilməsi tövsiyə edilir.

4. Özünüifadə çətinliyi olan şagirdlər üçün qrup terapiyasının təşkili fayda verə bilər.

5. Musiqi, Təsviri incəsənət, Texnologiya və Fiziki tərbiyə dərslərinin imkanlarından tam istifadə etmək məktəbdə normal öyrənmə mühitinin bərqərar olmasına şərait yaradır və dolayısı ilə şagirdləri kənar təsirlərdən uzaqlaşdırır.

6. Narkoloji dispansərə ekskursiyanın təşkili, həkimlərin iştirakı ilə dəyirmi masalar kimi tədbirlər də faydalı ola bilər.

Narkomaniya ilə mübarizədə bütövlükdə cəmiyyətin və hər bir şəxsin birgə və fərdi fəaliyyətinə, barışmaz münasibətinə və əməli köməyinə böyük ehtiyac vardır.

## **10. Psixoloji məsləhət və psixoterapiya**

### **Psixoloji məsləhət, mahiyyəti və məqsədləri**

Psixoloji məsləhət psixoloji praktikanın yeni bir sahəsidir. Bu, klinik pozuntusu olmayan, lakin psixoloji kömək axtaran insanların tələbatlarına cavab olaraq yaranmışdır. Ona görə biz psixoloji məsləhətdə hər şeydən öncə gündəlik həyatda çətinliklər yaşayan insanlarla qarşılaşırıq. Problemlərin əhatə dairəsi həqiqətən genişdir: işdə çətinliklər (işlə bağlı məmnuniyyətsizliklər, kolleqalar və rəhbərlərlə konfliktlər, işdən qovulma ehtimalı), şəxsi həyatda nizamsızlıq və ailədə qarışıqlıq, məktəbdə müvəffəqiyyətsizlik, özünəinamın və özünəhörmətin kifayət qədər olmaması, qərarların qəbul edilməsində əzabverici tərəddüd, şəxsiyyətlərarası münasibətlərin qurulmasında və saxlanmasında yaranan çətinliklər və s. Digər tərəfdən, psixoloji məsləhət psixoloji praktikanın cavab sahəsi kimi hələ ciddi təsvir edilmiş sərhədlərə malik deyil, onun görüş dairəsinə ən müxtəlif problemlər hədəf olur.

Psixoloji məsləhətin predmetinin bəzi qeyri-müəyyənliyi verilən tərifin müxtəlifliyində əks olunur. Məsələn, şəxsi praktikaya icazə verən ABŞ-ın menecer və qulluqçular assosiasiyasının lisenziya komissiyası bu tərifə təklif edir: "Məsləhət - bu, insanlara problemlərin həlli və professional karyera, nigah, ailə, şəxsiyyətin təkmilləşdirilməsi və şəxsiyyətlərarası münasibətlərdə qərar qəbulu zamanı insana kömək üçün istiqamətlənmiş prosedurların cəmidir". H.Burks və B.Steffire məsləhətin daha geniş tərifini təklif etmişlər: "Məsləhət - bu, adətən "şəxsiyyət-şəxsiyyət" kimi təqdim olunan ixtisaslaşdırılmış məsləhətçinin kliyentə olan professional münasibətidir, baxmayaraq ki, burada hərdən ikidən çox insan iştirak edir. Məsləhətin məqsədi - həyat sahəsində baş verənləri anlamaqda, emosional və şəxsiyyətlərarası problemlərinin həllində şüurlu olaraq qarşıya qoyulmuş məqsədə çatmaqda kliyentə yardım etməkdir".

Oxşar təriflər çoxdur və onların hamısı bir neçə əsas müddəaları birləşdirir:

1. Məsləhət insana şəxsi fikri ilə seçim etməyə və fəaliyyət göstərməyə yardım edir.
2. Məsləhət yeni davranışı öyrənməyə yardım edir.
3. Məsləhət şəxsiyyətin inkişafına imkan yaradır.

4. Məsləhətdə kliyentin məsuliyyəti xüsusi qeyd edilir, belə ki, etiraf edirlər ki, müstəqil, məsuliyyətli fərd uyğun şəraitdə müstəqil qərar qəbul etməyə qadirdir, məsləhətçi isə kliyentin iradi davranışını rəğbətləndirən şərait yaradır.

5. Məsləhətin özəyini “klientə yönəlmiş” terapiya fəlsəfəsinə əsaslanan klient və məsləhətçi arasında “qarşılıqlı məsləhətləşmə təsiri” təşkil edir.

Klientə yönəlmiş terapiyanın banisi məşhur Amerika psixoterapevti C.Rogers bu istiqamətin 3 əsas prinsipini ayırmışdır:

- a. hər bir şəxsiyyət şübhəsiz dəyəərə malikdir və özlüyündə hörmətə layiqdir.
- b. hər bir şəxsiyyət özünə cavabdeh ola biləcək vəziyyətdədir.
- c. hər bir şəxsiyyətin dəyər və məqsəd seçmə, müstəqil qərar qəbul etmə haqqı var.

Belə olan halda psixoloji məsləhətin tərfi məsləhətçinin ümumiyyətlə insana və xüsusilə, klientə münasibətində əsas mexanizmini qavrayır. Bununla yanaşı etiraf etmək lazımdır ki, hər hansı təlqin və təzyiq klientin özünə olan cavabdehliyinə və problemlərini düzgün həll etməyə maneçilik törədir.

### ***Psixoloji məsləhətin məqsədi***

Məsləhətin məqsədinin təyini məsələsi asan hesab olunmur, belə ki, bu, psixoloji yardımla bağlı müraciət edən klientlərin tələbatlarından və məsləhətçinin özünün nəzəri istiqamətindən asılıdır. Lakin məsləhətin müxtəlif məqsədləri ilə tanış olmamışdan öncə, George və Cristianinin (1990) ardınca getməklə az və ya çox dərəcədə müxtəlif məktəb nəzəriyyəçiləri tərəfindən xatırlanan bir neçə universal məqsədləri xülasə edək:

1. Bəzi qaçılmaz sosial məhdudiyyətə baxmayaraq, klientin həyatdan zövq almasına, daha səmərəli yaşaması üçün davranışının dəyişməsinə imkan yaratmaq.
2. Yeni həyat şəraitləri və tələbatları ilə qarşılaşarkən çətinlikləri üstələmək vərdişlərini inkişaf etdirmək.
3. Həyati vacib məsələlərin effektiv qəbulunu təmin etmək. Məsləhət zamanı öyrəniləcək çox işlər vardır: müstəqil hərəkətlər, enerjinin və zamanın bölüşdürülməsi, risklərin qiymətləndirməsi, emosional stresin qərar qəbuluna göstərdiyi təsirin dərk olunması, şəxsiyyətin özünə xas xüsusiyyətlərinin qiymətləndirilməsi və s.
4. Şəxsiyyətlərarası münasibət qurmaq və saxlamaq bacarığını inkişaf etdirmək. İnsanlarla ünsiyyət həyatın əhmiyyətli hissəsini təşkil edir və özünəhörmət səviyyəsinin aşağı olmasından və ya kifayət etməyən sosial vərdişlər səbəbindən bu, bir çox insanlarda çətinliklər yaradır. İstər böyüklərin ailəvi konfliktləri, istər uşaqların qarşılıqlı münasibətlərindəki problemlər olsun, çalışmaq lazımdır ki, klientin şəxsiyyətlərarası münasibətlərini yaxşı qurmasını öyrətməklə onun həyat keyfiyyəti yaxşılaşsın.
5. Şəxsiyyətin realizasiyasının və potensialının yüksəlməsini yüngülləşdirmək. Bloçer düşünür ki, məsləhətdə klientin maksimal azad olmasına çalışmaq lazımdır (təbii sosial

məhdudiyyəti nəzərə alaraq), həmçinin kliyentin özünəməxsus reaksiyaları nəzarətdə saxlamaq qabiliyyətini inkişaf etdirməsinə çalışmaq lazımdır.

R.May qeyd edirdi ki, uşaqlarla işləyən zaman məsləhətçi yardımın effektivliyini artırmaq məqsədilə onların yaxın çevrəsini dəyişməyə çalışmalıdır.

Psixoloji məsləhətin bəzi ümumiliklərinə baxmayaraq, əsas psixoloji məktəblər onların öyrənilməsində yenə də fikir ayrılığındadırlar (bax. cədvəl 2).

**Cədvəl 2. Məsləhətin məqsədinin müasir təqdimatı**

| <b>İstiqamət</b>                            | <b>Məsləhətin məqsədi</b>                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Psixoanalitik istiqamət                     | Şüuraltına sıxışdırılmış materialın şüura köçürülməsi; kliyentə keçmiş təcrübəsini təzələməyə və sıxışdırılmış konfliktləri analiz etməyə yardım etmək; bazis şəxsiyyətini yenidən qurmaq.                             |
| Adlerian istiqaməti                         | Kliyentin həyat məqsədlərini dəyişdirmək; ona sosial əhəmiyyətli məqsədlərini yenidən qurmağa yardım etmək və digər insanlarla bərabər olma hissini əldə etməklə yanlış motivasiyasını düzəltmək.                      |
| Davranış terapiyası                         | Qeyri-adekvat davranışı düzəltmək və effektiv davranışı öyrətmək.                                                                                                                                                      |
| Rasional-emosional terapiya (A.Ellis)       | Kliyentin həyata "dağıdıcı" münasibətini aradan qaldırmaq, tolerant və rasional yaşamanın formalaşmasına yardım etmək; davranış və emosional problemlərin həlli zamanı elmi metodun tətbiqini öyrətmək.                |
| Kliyentə istiqamətlənən terapiya (C.Rogers) | Özünütdəqiq etməyə uyğun gələn münasib iqlimli məsləhətləşmə yaratmaq və şəxsiyyətin inkişaf etməsinə mane olan faktorların aşkarlanması; kliyentin təcrübəyə, özünəinamə, spontanlığa olan açıqlığını genişləndirmək. |
| Ekzistensial terapiya                       | Kliyentə öz azadlığını və şəxsi imkanlarını dərk etməyə yardım etmək; onunla baş verənləri öhdəliyinə almasına təhrik etmək; azadlığı təcrid edən faktorları eyniləşdirmək.                                            |

Öz ümumi vəzifələrini və kliyentin konkret məqsədlərini birləşdirmək üçün, hər şeydən öncə kliyentə suallar vermək vacibdir: "Bizim ünsiyyətimizdən nə gözləyirsiniz?", "Sizin istəyiniz nədir?" və s. Kliyentlər bir qayda olaraq məsləhət və məsləhətçidən nə gözləmək lazım olduğu haqqında ümumi təsəvvürə malik olurlar. Kliyent məsləhət haqqında heç bir informasiyaya sahib olmadıqda, o zaman öz məqsədlərini lazımı şəkildə ifadə edə bilməyəcəkdir. Əgər biz kliyenti

ünsiyyətin davamlı olacağı və ümumiyyətlə məsləhət görüşlərində nələrin baş verdiyi haqqında məlumatlandırsaq, o zaman ona məsləhətin imkanlarını və məhdudluqlarını anlamaq asan olacaqdır. Bir çox kliyentlər psixoloji məsləhətə gələrək ümid edirlər ki, məsləhətçi dərhal ona hansısa yardımı göstərəcəkdir. Belə situasiyada məsləhətçi məsləhətin başlıca məqsədini yadda saxlamalıdır - kliyentə başa salmaq lazımdır ki, o, elə həmin insandır, hansı ki, qərar qəbul etməli, fəaliyyət göstərməli, dəyişməli, öz imkanlarını aktuallaşdırmalıdır.

Məktəb psixoloqunun təcrübəsində adətən məsləhət üçün müəllimlər, valideynlər, nadir hallarda yuxarı sinif şagirdləri müraciət edir.

### **Məsləhət prosesində məsləhətçinin rolu və yeri**

Psixoloji məsləhət və psixoterapiya praktikasında hər gün insan həyatının vacib aspektləri ilə qarşılaşmaq olur. Məsləhətçi həmişə kliyentlə birgə əhəmiyyətsiz və vacib problemləri müzakirə edir və kliyentə yardım göstərməyə cəhd edir:

- gündəlik seçimlərin və yaxınlaşmaqda olan nəticələrin motivlərini araşdırmaq;
- çoxsaylı emosional problem və qarışıq şəxsiyyətlərarası münasibətlərə icazə vermək;
- daxili xaos hissini üstələmək – anlaşılmazlığı və dəyişikliyi pozitiv və məqsəduyğun etmək.

Kliyentlər çox vaxt gözləyirlər ki, onların gələcək həyatlarındakı müvəffəqiyyətlərə məsləhətçi cavabdehdir və məsləhətçi onların harada oxumaq, işdə yaranan konfliktləri necə həll etmək, həyat yoldaşından ayrılmaq lazımdır və s. kimi problemləri həll edəcəkdir.

Yeni başlayan məsləhətçi arxayınlaşa bilər ki, öz həyatının çətin suallarına cavab axtaran insanlar məhz ona müraciət edirlər və belə bir təhlükə gözlənilir ki, məsləhətçi özünü kliyentin bütün suallarına cavab verə bilən birisi kimi göstərə bilər və ən qorxulusu - kliyentə öz qərarlarını qəbul etdirə bilər. Belə situasiyada məsləhətçinin öz rolunu düzgün anlamaması kliyentin ondan asılığını daha da artırır və kliyentə müstəqil qərar seçmədə mane olur. Heç bir məsləhətçi kiməsə onun necə yaşayacağına dair göstəriş verə bilməz. Psixoloji məsləhət və psixoterapiya praktikasında çox vaxt məşhur psixoterapevt J.Bugentalın (1987) sirr və biliklər haqqında söylədiyi sözləri xatırlamaq lazımdır: "Sirr biliyi əhatə edir, onda informasiya gizlənmişdir. Sirr sonsuzdur, biliyin isə sərhəddi var: bilik artdıqca sirr böyüyür... Psixoterapevtləri kliyentlərlə söhbətə başlamaq və sirri rədd etmək cazibəsi güdür. Psixoterapevtlər çox şeyi bilmək məcburiyyətindədirlər, eyni zamanda sirr qarşısında ehtiram və itaətkarlıq hissi keçirirlər. Açıq danışmaq - biz heç vaxt tam biliklərə qadir olmuruq və ola da bilmərik. Hər bir terapiyada kliyentə sirri qəbul etməkdə yardım göstərməliyik..."

Məsləhətçinin rolu haqqında ən ümumi cavab məsləhət prosesi anlayışında gizlənir. Məsləhətçinin əsas vəzifəsi kliyentə özünün daxili ehtiyaclarını aşkara çıxartmağa və onların

istifadəsinə mane olan faktorların kənarlaşdırılmasına yardım etməkdir. Məsləhət prosesində kliyentlər öz davranışlarını, həyat tərzlərini ürəkdən qiymətləndirməli və öz həyatlarını nə cür və hansı istiqamətdə dəyişmək istədiklərinə qərar verməlidirlər.

C.Vrenn məsləhətçinin vacib rollu funksiyalarını formalaşdırmışdır:

- kliyentlə qarşılıqlı inam əsasında münasibətlərin qurulması;
- özünü anlama alternativlərinin və kliyentlərin fəaliyyət imkanlarının aşkara çıxarılması;
- kliyentlərin həyat şəraitlərinə bilavasitə daxil olmaq və onların özləri üçün böyük mənə

kəsb edən insanlarla münasibət qurmaq;

- kliyentlərin əhatəsində sağlam psixoloji iqlimin yaradılması;
- məsləhət prosesinin daim təkmilləşdirilməsi.

Məsləhət prosesinin əsasını məsləhətçinin şəxsiyyəti təşkil edir.

### **Məsləhətçinin şəxsiyyətinə qoyulan tələblər – effektiv məsləhətçi modeli**

Məsləhət prosesində məsləhətçinin (psixoterapevtin) şəxsiyyəti demək olar ki, bütün nəzəri sistemlərdə vacib faydalı vasitə kimi fərqlənir. Onun gah bu, gah da digər xüsusiyyətləri qeyd olunur. Macar mənşəli məşhur ingilis psixoanalitiki M.Balint 1957-ci ildə söyləmişdir ki, “bu, nəzəri biliklər deyil, şəxsiyyətin bacarıqlarıdır”. Onun fikrini humanistik psixologiyanın nümayəndəsi C.Rogers təsdiqləmiş və söyləmişdir ki, məsləhətçinin nəzəriyyə və metodları onun rollarını həyata keçirməsinə nisbətə çox da vacib deyil. Uğurlu məsləhətçini uğursuz məsləhətçidən fərqləndirən şəxsiyyət xüsusiyyətləridir. Z.Freyd psixoterapevtin müvəffəqiyyət meyarları məsələsinə cavab olaraq bildirmişdir ki, tibbi təhsil psixoanalitik üçün vacib deyil, vacib olan müşahidəçilik və kliyentin qəlbinə daxil olmaq bacarığının olmasıdır.

Məsləhətin uğurunu təmin etmək üçün şəxsiyyət hansı üstün xüsusiyyətlərə sahib olmalıdır?

- insanlara dərin maraq göstərmək və onlarla ünsiyyətdə səbirli olmaq;
- yönəlişliklərə və başqa insanların davranışına həssaslıq;
- emosional sabitlik və obyektivlik;
- başqa insanların inamını qazanmaq bacarığı;
- başqa insanların hüquqlarına hörmət etmək.

Məsləhətçinin ən zərərli xüsusiyyətləri:

- avtoritarlıq;
- passivlik;
- asılılıq;
- qapalılıq;
- kliyentlərdən öz tələbatlarının təmin olunmasında istifadə etmək;



- kliyentlərin müxtəlif niyyətlərinə qarşı səbirli olmamaq;
- pula münasibətdə nevroitik yönəlişlik.

### **Etik prinsiplər**

Praktik psixoloqun fəaliyyəti ilə bağlı olan etik prinsiplər konsultasiya prosesində də gözlənilir, lakin burada xüsusi prinsiplər də vardır.

- ✓ Kliyentə xeyirxah və tənqidsiz münasibət.
- ✓ Kliyentin dəyərlərinə istiqamətlənmək, anlamaq.
- ✓ Tələsik məsləhət verməmək.
- ✓ Anonimlik.
- ✓ Şəxsi və professional münasibətlərdə məhdudluq.

### **Terapevtik iqlimin emosional komponentləri**

#### ***Qarşılıqlı inamın yaradılması***

Məsləhətçi və ya psixoterapevtən kömək axtaran insan həyəcan və qorxu vəziyyətində olur. Əvvəlcə onlar məsləhət və məsləhətçidən nə gözləyəcəklərini bilmirlər, bununla yanaşı məsləhətə öz problemləri və başa düşülməsini ümid etməklə gəlirlər. Əgər ilk əvvəldən kliyent məsləhətçiyə inamla yanaşırsa, onda məsləhət prosesində o, hisslərini, fikirlərini, qorxularını daha asan bölüşür, hansı ki, bu hissləri yad insanla asan müzakirə etmək olmur. Əgər kliyent inamla yanaşmırsa, məsləhətçinin işi qeyri-effektiv və mənasız olacaqdır.

Qarşılıqlı inam yaratmaq – əhəmiyyətli problemlərin müzakirəsini şərtləndirən terapevtik iqlim yaratmaq deməkdir. Bu, məsləhətçinin vəzifəsidir. Terapevtik iqlimin uğurlu təşkili məsləhətçinin şəxsiyyət keyfiyyətləri və onun məsləhət prosesinə münasibətilə ilə şərtlənir:

➤ İnsanlara həqiqi maraq və onlara həqiqətən kömək etmək istəyi. Təkcə insanlığı sevmək yox, ayrı-ayrı insanları sevmək vacibdir. Unutmaq lazım deyil ki, kliyent məsləhətçinin onlarla varlıq və ya tədqiqat obyektı kimi maraqlanmasını hiss edir.

➤ Məsləhət zamanı bütün diqqəti kliyentə yönəltmək lazımdır, kənar işlə məşğul olmaq olmaz (məsələn: telefonla danışmaq, kolleqaların otağa girməsinə icazə vermək və onlarla hər hansı xırda, hətta vacib məsələni müzakirə etmək, otağın divarlarına baxaraq fikrə dalmaq və s. yolverilməzdir);

➤ Kliyentə danışmaq üçün maksimal şərait yaratmaq lazımdır. O, məsləhətə müdrik məsləhətlər və ya kimisə dinləmək üçün yox, həyatının çətin, ağır aspektlərini danışmaq üçün gəlir;

➤ Yersiz hər şeylə maraqlanmaq lazım deyil. Məsləhətçi detektivə oxşamamalıdır. Kliyent haqqında yalnız onun problemi başa düşmək üçün lazım olan informasiya vacibdir. Əgər məsləhətçi kliyenti hər şeyi danışmağa məcbur edirsə, onda kliyent məsləhətdən sonra narahatlıq, günahkarlıq hissi keçirir və bəzən də məsləhəti kəsir;

➤ Professional sirrə riayət etmək lazımdır. Əgər məsləhətçi hər hansı bir səbəbdən kliyent haqqında məlumatı bölüşmək məcburiyyətindədirsə (məsələn, məsləhətə nəzarət etmə zamanı), onda kliyenti bundan xəbərdar etməlidir;

➤ Məsləhətləşmə zamanı kliyentin özünü sərbəst hissi etməsinə kömək etmək lazımdır. Bunun üçün məsləhətçi dostseverlik, səmimilik, kliyentin vəziyyətinə düşməyi bacarmaq və təbiilik göstərməlidir;

➤ Kliyentin probleminə mühakimə etmədən yanaşmaq lazımdır. Məsləhətçi qiymətləndirməməlidir, qulaq asmalı, dinləməli və başa düşməlidir. Məsləhətçi səmimi və təbii şəkildə “qəbul etmə” yönəlişliyini nümayiş etdirdikdə, kliyent özünü başa düşülən və hörmətə layiq insan kimi hiss edir.

C.Rogers məsləhətçinin özünə verəcəyi suallar tərtib etmişdir:

- Mən elə ola bilərəmmi ki, başqa insanlar məni etibarlı insan kimi qəbul etsinlər?
- Mən öz fikirlərimi aydın şəkildə ifadə edə bilərəmmi ki, məni tamamilə aydın başa düşə bilsinlər?
- Mən başqa insana münasibətdə istilik, qayğıkeşlik, hörmət göstərə bilərəmmi?
- Başqalarından fərqlənmək üçün kifayət qədər güclü şəxsiyyət ola bilərəmmi?
- Mən özümdə o qədər özüməinan hiss edə bilərəmmi ki, başqa insanlara məndən də yaxşı olmasına icazə verim?
- Mən elə ola bilərəmmi ki, özümü tamamilə başqa insanın fikirləri və hissləri ilə yükləyim və onun keçirdiyi hissləri yaşayım?
- Mən başqa insanı olduğu kimi qəbul edə bilərəmmi? Bunu ona bildirə bilərəmmi?
- Mən başqalarına qarşı kifayət qədər diqqətli ola bilərəmmi ki, mənim hərəkətimi təhlükə kimi qəbul etməsinlər?
- Mən başqa insanları kənar qiymətlər təhlükəsindən azad edə bilərəmmi?
- Mən başqa insanı təşəkkül prosesində olan kimi qəbul edə bilərəmmi?

### ***Qarşılıqlı münasibətlərin səmimiliyi (konqurentlik)***

Səmimilik terapeutik iqlimin yaradılması üçün vacib elementlərdən biridir. Səmimiliyi öyrənmək olmur, belə ki, məsləhətçi özünü elə aparmalıdır ki, kliyent onu özünün daxili dünyasına təhlükə kimi yox, dəstək verən kimi qəbul etsin. Məsləhətçinin səmimiliyi onun özü kimi qalmasıdır. Səmimilik hiss və qeyri-verbal davranışın, spontanlığın müvafiq təzahürünü tələb

edir. Öz hissləri, fikirləri, yönəlişlik və kliyentlə eyni vaxtda həyəcan keçirməyə açıq olan məsləhətçi kliyentin rahat vəziyyətinə səbəb olur. Kliyentlə münasibətdə məsləhətçinin səmimiyyəti sərhədə malikdir – məsləhətçi öz problemlərini kliyentlə müzakirə və həll etmir.

### ***Məsləhətdə empatiya***

Empatiya məsləhət və psixoterapiyanın əvəzolunmaz şərtidir. A.Adler yazırdı: “Empatiya bir insanın digərilə danışdığı zaman yaranır. Başqa insanı özünə identifikasiya etmədən başa düşmək mümkün deyil. Əgər biz digər insana bənzər hiss və hərəkət etməyə çalışırıqsa, onda anadangəlmə sosial hisslərin mövcudluğunu təsdiq edirik. Onlar komik xarakter daşıyır və insanın varlığının əvəzolunmaz xarakteristikasının özündə əks etdirir”.

Ünsiyyətdə empatiyanın yaranması məsləhətçinin kliyentin yaşantılarına dəqiqliklə reaksiya verməsini bildirir, sanki, bu onun öz yaşantılarıdır. Məsləhətçi kliyentin hisslərini – qəzəb, qorxu, düşmənçilik, həyəcan, sevinci identifikasiya etməyə çalışdıqda, kliyent özünü daha yaxşı başa düşmə imkanı əldə edir.

Məsləhətçinin kliyentin halına yanması ümumi şəkildə olmamalıdır, hissə-hissə, zaman-zaman olmalıdır. Empatiya məsləhətçinin təkə halına yanmasını göstərmir, həm də kliyenti başa düşməni göstərir. Bu baxımdan o, özündə affektiv və koqnitiv vərdişləri əks etdirir. Affektiv məsləhətçiyə kliyentin hisslərini identifikasiya etməyə icazə verir, koqnitiv isə müvafiq hisslərə uyğun hadisələri yaratmağı məsləhətçinin tapşırığı hesab edir.

Empatik anlamı kliyentə müxtəlif üsullarla göstərmək olar – sakitlik, hisslərin təzahür etdirilməsi, uğurlu və yerində interpretasiya, hər hansı bir hekayə danışmaq və s.

### ***Kliyentə şərtsiz hörmət etmə***

“Şərtsiz hörmət” anlayışı altında kliyenti şərtsiz və şübhəsiz şəkildə tam şəxsiyyət kimi qəbul etmək durur.

Kliyentin ziddiyyətləri ilə barışmaq lazımdır. Kliyentin qayğısına sərbəst şəxsiyyət kimi qalmaq lazımdır, ona öz həyatını yaşamağa imkan yaradılmalıdır.

Şərtsiz hörmət və ya şərtsiz müsbət münasibət təkə mürəkkəb deyil, kifayət qədər ziddiyyətli və mürəkkəb fenomendir. Lieater yazırdı: “Mənimlə ünsiyyətdə kliyent sərbəst ola bilər və istənilən hisslərə tabe ola bilər; o, hiss etməlidir ki, mən tamamilə onun hüzurundayam və onu mühakimə etməyəcəyəm”.

## **Qarşılıqlı münasibətlərin təşkili yolları**

### ***Qeyri-verbal ünsiyyət***

Ünsiyyətdə insan ardıcıl sürətdə bir-birinə təkə nitq vasitəsilə deyil, uzun ifadəsi, bədən hərəkəti, distaniyanı qurmaqla informasiya ötürür. Beləliklə, bir yerdə olmaqla biz heç cür ünsiyyətdən qaça bilmərik. Biz özümüzü necə hiss etdiyimizi, necə davranmaq istədiyimizi, nə

düşündüyümüzü heç bir söz demədən də deyirik. İnsanın qeyri-verbal davranışı ünsiyyət prosesində özünü göstərir. Məsləhətdə biz özümüz də kliyentə qeyri-verbal informasiya veririk və onları qeyri-verbal reaksiya “hesab edirik”. Kliyentin qeyri-verbal informasiya ötürməsinə məsləhətçinin nəzərə alması və onu verbal yolla kliyentin özünə çatdırması olduqca vacibdir.

1. Qeyri-verbal davranış və vaxtın strukturlaşması.

- a) Gecikmə - partnyorun məlumatına asta-asta reaksiya vermə;
- b) Prioritetlər – ayrı-ayrı mövzuların müzakirəsi üçün nisbi zaman.

2. Bədəndən istifadə etməklə qeyri-verbal ünsiyyət.

a) Göz təması – söhbət zamanı partnyorların bir-birinə nə qədər vaxt və hansı üsullarla baxması mühümdür; gözlərin təması mədəniyyət faktorlarından asılı ola bilər, bəzi mədəniyyətlərdə gözlərin təması hörmət əlaməti olaraq olmur; xüsusilə qarşılıqlı məsləhətləşmə təsirini nizamlamaq üçün gözlərin təması əhəmiyyətlidir; gözlərin təmasını qiymətləndirən zaman aşağıdakılara diqqət yetirmək lazımdır:

- Spesifik obyektlərə baxmaq;
- Aşağı baxmaq;
- Məsləhətçiyə zillənmiş gözlərlə baxmaq;
- Bir obyektə digər obyektə “qaçar” gözlə baxmaq;
- Kliyentə baxdığı zaman məsləhətçidən göz qaçıрмаq;
- Gözünü əllərlə bağlamaq.

b) Gözlər – “parıldama” və gözlərin işıltısı, gözlərdə yaş, “gözlərin böyüməsi”, qaşların vəziyyəti kliyentin narahatlıqlarını bildirir;

c) Dəri – dəri örtüyü vəziyyətinin əhəmiyyəti: solğunluq, qızarma, “qaz dərisi”;

d) Poza – gərginlik və ya fiziki yorğunluğu göstərməyə xidmət edir, özünü müdafiəyə şahidlik edir (məsələn, çarpazlaşmış əllər və ya ayaqlar);

e) Üzün ifadəsi – bu, məsləhətin ən əsas qeyri-verbal “açar”ıdır; Knapp (1973) yazırdı: “Sifətdə ünsiyyətin böyük potensialları var. O, emosional vəziyyəti bildirir; şəxsiyyətlərarası yönəlişlikləri əks etdirir; ünsiyyətdə partnyorlar üçün əks-əlaqə vasitələri ilə informasiyanı ötürməyə xidmət edir”. Interpretasiyada sifətin təzahürü rol oynayır: donmuş baxış, qırıxmış alın, çatılmış qaşlar, gülümsəmə və gülüş (F.Dostoyevski deyirdi: “İnsanın xarakterini soyuq psixoloji tədqiqatdan çox onun gülüşündən daha yaxşı öyrənmək olar”).

f) Əl və jestlər - əllərin hərəkəti və bədənin müxtəlif hissələri çox zaman simvolik xarakter daşıyır, hər hansı bir xoşagəlməzliyi göstərə bilər;

g) Öz bədəniylə manipulyasiya etmək – qırnaqlarını yeməsi, oynağın xırçılması, saçları dartmaq;

h) Monoton davranış tez-tez nevrozluq əlamətini göstərir – ayaqlarını yerə vurur, barmaqlarını şıqqıldadır, predmetlərin tutacaqları və düymələri ilə oynayır;

i) Komanda signalı – dodaqda barmağın saxlanması (sanki sakitliyi göstərir), barmaqla göstərmə, qolları sıxma, göz vurma, baş tərpətmə;

j) Toxunma – dostpərvər hiss və ya seksuallığı bildirir.

3. Səs vasitəsilə qeyri-verbal ünsiyyət:

a) Səsin tonu – monoton, hissiyatsız, modulyasiyanın dəyişilməsi, ciddi, mehriban, mülayim, inamlı, zəif, qərarlı, gərgin, titrək;

b) Nitqin tempi – sürətli, öləziyən, asta;

c) Səsin qüvvəsi – güclü, öləziyən, sakit;

d) Tələffüz – aydın, anlaşılmayan. Səmimilik səsin aydınlığında, cürət - səsin sərtliyində yaranır; aydın olmayan, olduqca sakit nitq ünsiyyət qurmamağı bildirir. Səsin tonuna görə söhbətin nədən getdiyini də müəyyən etmək olar. Nevrozluq və emosional pozuntu ən çox səsdə əks olunur.

Məsləhət prosesində kliyentin qeyri-verbal davranışı çox vacibdir. Hər şeydən əvvəl o, məsləhətçiyə kliyentin fikirləri, hissləri haqqında informasiya verir. Tez-tez elə olur ki, sözdə bir şey deyir, amma səsinin tonu, üzünün ifadəsi, bədən pozası tamamilə başqa şey deyir. Məsləhətçi verbal və qeyri-verbal ünsiyyətin bir-birini tamamlamasına xüsusi diqqət yetirməlidir. Məsləhətçinin kliyentin qeyri-verbal davranışına oriyentasiyası onun inamını artırır.

Qeyri-verbal davranışa kliyentin hiss və motivlərinin “açarı” kimi baxmaq lazımdır. Qeyri-verbal davranışın interpretasiyasında diqqətli olmaq lazımdır. Hətta eyni qeyri-verbal davranış kontekstdən asılı olaraq müxtəlif mənalar verə bilər. Məsələn, gözlərin təması insanlar bir-birinə yaxın olduqda dostluq, intimlik (səmimilik) bildirir. Belə ki, əgər münasibətlər rəsmidirsə, həmsöhbətə uzunmüddətli baxışlar aqressiyadan xəbər verir. Müvafiq olaraq toxunma - qayğısına qalma, eləcə də intimliyə və ya hakim olmağa meyilliyi bildirir. Bundan əlavə, qeyri-verbal davranışlar mədəniyyətlərarası müxtəliflikdən asılı olaraq fərqli ola bilər.

### ***Verbal ünsiyyət***

Məsləhətdə qeyri-verbal ünsiyyətin əhəmiyyətinə baxmayaraq əsas, vacib hadisələr verbal səviyyədə baş verir.

### ***Kliyentin dinlənilməsi***

Adətən iki insanın söhbəti verbal pinq-ponqa oxşayır. Həmsöhbətlər növbə ilə danışirlar. Məsləhət və psixoterapiyada hər şey başqa cür olur, xüsusilə də söhbətin əvvəlində. Burda məsləhətçinin verbal aktivliyi minimal olmalıdır ki, kliyent öz problem və çətinliklərini danışmaq üçün diqqətini toplaya bilsin. Məsləhətçi eşitdiyi qədər danışmamalıdır. Başqasını dinləmə qabiliyyəti səmimi şəkildə başqa insanla maraqlanmağı bildirir.

İnsanlar arasında münasibətlər eşitmə və dinləmə səviyyəsindən əhəmiyyətli dərəcədə asılıdır. Dinləmə hər şeydən əvvəl kliyentin fikir və ya hissləri ilə əks-əlaqəni özündə əks etdirir, kliyenti öz həyatı, çətinlikləri, problemləri haqqında daha çox danışmağa təhrik edir. Əgər məsləhətçi diqqətlidirsə, onda klient, Soxun sözləri ilə desək “cümlənin sonundakı nöqtəni vergüllə əvəzləyir”.

İstənilən halda düzgün dinləmə – aktiv prosesdir. Dinləyəne maraqlanma və anlama göstərmək vacibdir. Kliyenti dinləyən məsləhətçi diqqətli olmalıdır ki, eşidilən etiraflar çoxlu assosiativ axına səbəb olsun. Yaranan assosiasiyalar kliyentin probleminin başa düşülməsinin “açar”ını müəyyən edir. Kliyentlə öz assosiasiyalarını bölüşmək lazım deyil, çünki, onlar tamamilə səhv ola bilər. Vilyam Osier tələbələrinə bunu deməyi xoşlayırdı: “Pasiəti dinləyin, o sizə diaqnozunu danışır”. Məsləhətçiyə bundan yaxşı məsləhət ola bilməz.

### **Psixoloji məsləhət prosesi**

Məsləhət prosesi, hətta bu kliyentlə yeganə görüş olsa belə bir neçə mərhələdən ibarət olmalıdır. Məsləhətin başlanğıcı, ortası, sonu olur və məsləhətçi bilməlidir ki, məsləhəti necə başlasın, hansı vasitələrin köməyiylə davam etdirsən, intensiv və səmərəli etsin və onu necə sonlandırсын.

#### **Kliyentlə ilk görüş**

Məsləhətçi kliyentlə ilk görüşə, hətta həmin gün çoxlu məsləhətdə olsa da, xüsusi diqqət ayırmalıdır. Kliyent psixoloji köməyə iki güclü hisslə - qorxu və ümid hissləri ilə birlikdə gəlir. Məsləhətçi qorxunu zəiflətməli və ümidləri isə gücləndirməlidir.

İlk görüş tanışlıqla başlayır. İlk öncə kliyentin otağa necə girməsinə nəzər yetirilir - qərarlılıq, cəsəret bildirən qəti addımlarla və ya qorxu, utancaqlıq, şübhəlilik bildirən qəarsız, həvəssiz addımlarla. Məsləhətçi əl verməklə ilk dəqiqədən səmimilik, köməyə hazır olmasını, maraqlanmanı göstərir, bir-birilə əl verib görüşmə iki insanın birləşməsi mənasını verir. Özünü təqdim etməklə məsləhətçi kliyentin ad və soyadını öyrənə bilər və yarım dəqiqə ümumi qəbul olunmuş ifadələrə sərf oluna bilər, bunlar görüş zamanı yaranan həyəcan və gərginliyi azaldır.

Hətta əgər kliyentin davranışında həyəcanın əlamətləri görsənmirsə, onu unutmaq olmaz ki, məsləhət prosesinin özü həyəcan yaradır. Həyəcan və gərginlik kliyentə danışmağa mane olur, buna görə də məsləhətçinin ilk tapşırığı kliyentdə həyəcanlanma görə zaman – ona özünü təhlükəsizlikdə hiss etməyə kömək etməlidir. Hər şeydən əvvəl söhbətin başlanğıcında, eləcə də, bütün ilk görüş boyu aktivlik göstərmək lazımdır. Kliyent ümid edir ki, məsləhətçi söhbətə ilk olaraq başlayacaq. Əgər məsləhətçi kliyentdə açıq şəkildə həyəcan görsə, yaxşı olar ki, şərh etsin: “Siz çox narahatsınız” və ya “Siz elə bil nədənsə çəkinirsiniz”, “Sizi narahat edən nədir?”. Narahatlıq



haqqında danışmaq həyəcanlılığı aradan qaldırır. Məsləhətçi kliyentdən soruşa bilər: “Bu gün danışacağınız sizi narahat etmir ki?”

İlk görüşün həyəcanı məsləhət prosesində kliyentlə tanışlıqdan sonra azalır. Həyəcanı sadəcə kliyentdən kürsüdə rahat əyləşməyi və rahatlanmağı xahiş etməklə də azaltmaq olar.

Birinci görüşün başlanğıcında kliyentin özünün və ya başqasının istəyi ilə müraciət etməsini aydınlaşdırmaq olduqca vacibdir (çox vaxt kliyenti valideynlər, yaxınlar və ya müəllimlər göndərirlər). Əgər kliyent öz istəyi ilə gəlmirsə, o, psixoloq və ya psixoterapevtə müraciət etməyin əhəmiyyətini görməyə qədər məsləhət prosesinə qarşı müqavimət göstərir. Bu məsləhətçidən lazımı motivasiya yaratmaq, gələcək görüşlərin faydalılığını açıqlamaq üçün əlavə güc tələb edir.

Birinci sual vermək hüququ məsləhətçiyə məxsusdur. Sual açıq, qeyri–müəyyən olmalıdır, kliyentə heç bir mövzu məhdudiyyəti qoymadan istədiyi problemi danışmağa imkan verməlidir. Məsələn: “Nədən danışmağa başlamaq istərdiniz?”, “Belə, nədən danışacaq bu gün?” və s. Əgər məsləhətçi görürsə ki, kliyent həyəcanlıdır, narahat olur, o, söhbətin əvvəlini yüngülləşdirmək üçün öncə hisslər haqqında soruşmalı və onları təzahür etdirməyə kömək olmalıdır.

Söhbətin əvvəlində bu sualı vermək səmərəlidir: “Axırncı dəfə nə vaxt gülmüsünüz?” Bu suala cavab əhəmiyyətli rol oynayır. Gülüş və ya onun defisiti emosional həyatı yaxşı əks etdirir.

Hərdən birinci görüşün sonunda kliyent sual verir ki, nə üçün məsləhətçi ilə bir neçə dəfə görüşmək lazımdır. Belə hallarda məsləhətçi izah etməlidir: “Sizin probleminiz birdən-birə yaranmayıb; o, pillə-pillə yaranıb və siz artıq onunla bir neçə müddətdir yaşayırsınız. Problemi üstələmək üçün onu kifayət qədər yaxşı tanımaq lazımdır. Bunun üçün isə zaman lazımdır. İllərlə yığılan bir şeyi bir saata uzaqlaşdırmaq mümkün deyil”. Belə izahla kliyent başa düşür ki, problemin həlli – bu birdəfəlik fəaliyyət deyil, kifayət qədər uzun prosesdir.

### ***Məsləhətdən imtinanın səbəbləri haqqında***

Birinci görüş zamanı məsləhətçi qərara alır ki, kliyentlə yenidən görüşəcəkmi. Hərdən elə olur ki, kliyent problemi həll etməkdə özünü səriştəsiz hesab edir, ya kliyentin problemi xüsusi kömək tələb edir, ya da gələcək işə mane olacaq nəsə bir səbəb ola bilər (məsələn, şəxsi). Belə hallarda kliyenti digər məsləhətçiyə istiqamətləndirirlər. Kliyenti kolleqasına istiqamətləndirməyin xüsusi səbəbləri aşağıdakılar ola bilər:

1. Məsləhətçi kliyentin problemini həll etməkdə təcrübəsizdir;
2. Məsləhətçi və kliyentin şəxsiyyətləri o qədər fərqlənir ki, qarşılıqlı münasibətləri qurmağa və saxlamağa mane olur;
3. Kliyent məsləhətçinin dostu və ya qohumu olduqda. Onlarla məsləhətləşmə münasibəti qurmaq və davam etdiyi müddətdə onu saxlamaq çətin olur və ciddi psixoloji məsləhətin yaranmasına imkan vermir;



4. Kliyent hər hansı bir səbəbdən məsləhətçi ilə problemini bölüşməkdən imtina edir;

5. Kliyentlə bir neçə dəfə görüşdükdən sonra belə nəticəyə gəlinir ki, qarşılıqlı münasibətlər effektiv deyil və onu səmərəli istiqamətdə dəyişmək mümkün deyil.

Məsləhət prosesinin özü kimi digər məsləhətçiyə istiqamətləndirmə kliyentə hörmətə və etibara əsaslanmalıdır. Məsləhətçi kliyentlə məsləhət variantı ilə tanış olmalıdır, ancaq kliyent özü seçməlidir. Belə ki, müxtəlif imkanlarla tanışlığın effektivliyi və digər mütəxəssisə istiqamətlənmənin səmərəliliyi müəyyən qaydalarla şərtlənmişdir:

1. Daha yaxşı olar ki, kliyent hər hansı bir müəssisəyə yox, konkret mütəxəssisə göndərilsin. Göndərilmənin effektiv olması üçün məsləhətçi göndərdiyi psixoloji və psixoterapevtik xidmət göstərən təsisat, orda işləyən mütəxəssislər, onların ixtisaslaşmaları haqqında məlumatlı olmalıdır;

2. Kliyentə imkan olduğu qədər əlavə informasiya vermək lazımdır – təsisatın ünvanı, telefon, mütəxəssisin soyadı. Hərdən kliyent məsləhətçidən xahiş edə bilər ki, onun yerinə zəng edib danışsın, ancaq yaxşı olardı ki, bütün məsuliyyəti kliyentin üzərinə qoyasınız;

Əgər kliyentlə iş ilk görüşdən bitmirsə, gələcək görüşün bəzi xüsusiyyətlərinə diqqət yetirmək lazımdır. Qeyd olunduğu kimi, birinci görüşdə kliyentin çətinlikləri, problemi haqqında əsasən informasiya toplanılır, əsas və adi problem bir-birindən fərqləndirilir. İlk görüş üçün məsləhətçinin aktivliyi daha çox xarakterikdir. Növbəti görüşdə kliyentə məsuliyyət bölgüsünü göstərmək lazımdır. Çox vaxt kliyent növbəti görüş zamanı nə edəcəyini bilmir, xüsusilə, əgər özü haqqında kifayət qədər informasiya verdiyini hiss edərsə. Storr (1980) belə vəziyyətlərdə məsləhətçinin özünü necə aparması ilə bağlı misal göstərmişdir.

Əgər kliyent görüşün lap başlanğıcından susaraq məsləhətçinin danışmasını gözləyirsə, bu zaman belə demək olar:

“Keçən dəfə mən sizin probleminizlə, onun nəylə bağlı olması haqqında çoxlu suallar verdim. Bu gün isə istərdim ki, növbəti mövzunu seçməkdə yeni suallar gözləmədən təşəbbüsü öz üzərinizə götürəsiniz. Təkcə siz sizinlə nə baş verdiyini bilirsiniz. Beləliklə, sizin hissləriniz nə haqqında danışmağı sizə deyəcək”.

Əgər kliyent susmağa davam edərsə, məsləhətçi ondan soruşa bilər: “Siz nə haqqında düşünürdünüz? Bu günki görüş haqqında?” Həyəcanlı, narahat, məsləhətçidən kömək gözləyən kliyent belə cavab verir: “Heç nə”.

Cavab belə ola bilər:

“Mənə elə gəlir ki, heç nə düşünməmək çox çətinidir. Daha dəqiq desək, mən düşünürəm ki, bu, mümkün deyil. Həmişə beyində müxtəlif fikirlər fırlanır. Adətən hamı bugünkü görüş haqqında fikirləşir. Çox güman ki, sizdə də eyni şey baş verir. Siz nə istərdiniz?”



addımını təqdim edir. Ciddi pozuntular yalnız problemlərin həllinin uzadılmasına səbəb olur və ya bu problemlərlə yaşamağı öyrədir.

Həyatın bir sahəsində yaranan pozuntu bir qayda olaraq digər sahələrdə də pozuntuya səbəb olur. Məsələn, ailədə şəxsiyyətlərarası münasibətlərin pozulması adətən partnyorların seksual sahəsində pozuntuya gətirib çıxarır. Bu haqda çox misallar gətirmək olar. Ona görə bir problem haqqında danışmağın heç bir əsası yoxdur, onlar özünəməxsus “salxım” şəklində mövcuddurlar. Hər bir problem tipik olmasına baxmayaraq təkrarsızdır və mütləq fərdi yanaşma tələb edir. Bu mənada ayrıca problemlərin həllinin hansısa algoritminin mövcud olmasını düşünmək yanlış olardı. Məsləhətin hər bir görüşü nadirdir və konkret kliyentin həyatını kontekstdə anlamağı tələb edir.

Məsləhətdə qarşılaşdığımız bütün problemlər özünəməxsus meydana gəlir və inkişaf edir. Məsləhətçi kliyentin problemləri ilə tanış olarkən çox vaxt onların gündəlik həyatda gec təkmilləşdiyini aydınlaşdırır. Məsləhətçiyə müraciət edəne kimi kliyent bir qayda olaraq öz problemlərini müstəqil həll etməyə çalışmışdır, bu cür cəhdləri və onların nəticələrini məsləhətçi mütləq bilməlidir. Çox vaxt şəxsi səylərin uğursuzluqları nəticədə mövcud problemlərin əsas səbəbləri kimi qəbul olunur. Bəzən kliyentin problemləri üzərində iş həndəsi teoremlərin isbatına bənzədilir. Unutmaq lazım deyil ki, hər bir problemin dərin şəxsi kökləri vardır.

Problemlərin ierarxiyasını hansı yolla müəyyən etmək olar? Əvvəlcə aydınlaşdırmaq lazımdır ki, kliyentin həyatında təmin olunmamış tələbatlar və nail olmamış məqsədlər nə dərəcədə əhəmiyyətlidir. Daha sonra müəyyən etmək lazımdır ki, məqsəd nə dərəcədə təcrid olunur və ya tələbatlar frustrasiya olunur. Həmçinin problemin neçə müddət mövcud olduğunu bilmək vacibdir. Əgər o, uzun hekayəyə malikdirsə, o zaman kliyent çətinliklərin əsl səbəbinin aşkara çıxmasına mane olan bir çox kompensasiya üsulları (çox vaxt yararsız) tapmışdır. Problemlərin mənbəyinin kliyent tərəfindən dərk olunması çox vacibdir. Əgər dərk etmə yanlışdırsa, o zaman kliyent reallığa uymayan və nəticəni çətinləşdirən bir sıra səbəb sıralamışdır.

Məsləhətdə əsas rol problemlərin identifikasiya və verbalizasiyası oynayır. Öz çətinliklərini sözlə çatdırmaq ilk baxışdan göründüyü kimi o qədər də asan deyil. Ümumiyyətlə məsləhətdə biz kliyentlə onun bildiyi, lakin heç vaxt dilə gətirmədiyi şeylərdən danışırıq. Problemlər çox güman ki, “baş”da yerləşir. Bu bəzən qarşılaşdığımız belə bir fenomenə bənzəyir ki, biz sözü bildiyimiz halda onu adlandıra bilmirik; belə hallarda deyirlər ki, “söz dilimin ucundadır”. Məsləhətdə problemi dəqiq mənalandırmaq vacibdir, belə ki, adlandırma, verbalizasiya prosesində yazılı imtahanda olduğu kimi aydınlaşır ki, nəyi biz həqiqətdə bilirik və nə bizə sadəcə tanışdır. Problemlərin verbalizasiyası həmçinin formalaşdırılmamış fikirlərə, hisslərə, fantaziyalara, arzulara reallıq gətirir. Adlandırma müvəqqətiliyi kənarlaşdırır. Verbalizasiya daha bir funksiyanı yerinə yetirir. O, kliyentə müəyyən dərəcədə özünü ətraf

mühitdən və öz emosiya və düşüncələri mühitindən ayırmağa yardım edir. Verbalizasiya faktı situasiyanın tənqidi qiymətləndirilməsinə imkan verir. “Mən əsəbiləşirəm” söyləyərkən, bu hissdən uzaqlaşma meydana gəlir. Nə hiss etdiyini söyləmək - bu, hisslərin nəzarətinə istiqamətlənən birinci addımdır. Ona görə problemlərin verbalizasiyası çox vacibdir, hətta onlar həlledilməyən kimi təqdim olunsalar da.

### ***Diaqnostika: “lehinə” və “əleyhinə”***

Psixoloji diaqnoz kliyentin problemlərinin analizinə və izahatına əsaslanır. O, özündə kliyentin çətinliklərinin səbəblərini, onların zamanla inkişafını, müəyyən problemlər sinfinə aid edilməsini, xüsusi yardım üsullarının təyini və müvəffəqiyyətli nəticənin mümkün proqnozunu birləşdirir.

Hər bir konkret situasiyada hansı yardımın lazım olduğunu dəqiq təyin etmək üçün ilk cəhdlərdən psixoloji problemləri diferensiaslaşdırmaq lazımdır ki, bunun da əsasını 3 mərhələ təşkil edir:

1. simptomların müəyyən edilməsi;
2. onların səbəblərinin müəyyən edilməsi;
3. bu simptomların effektiv müalicə üsullarının tapılması.

Hər halda, məlumdur ki, psixi pozuntular somatik (bədən) pozuntulardan və xəstəliklərdən olduqca fərqlənirlər. Psixi pozuntuların simptomları somatik simptomlar qədər eyni mənşəli deyil. Məsələn: ağciyər iltihabı simptomları şizofreniya simptomlarına nisbətən daha çox qarşılıqlı bağlıdır. Ona görə müasir psixoloji məsləhətdə və psixoterapiyada problemlərin eyniləşdirilməsinin tibbi modelinin tətbiqi çox da faydalı deyil və demək olar ki, təsdiqlənməmişdir. Psixoloji məsləhətin və psixoterapiyanın ayrı-ayrı məktəbləri arasında diaqnostikaya münasibətdə kifayət qədər aydın görünən fikir ayrılığı mövcuddur.

Müxtəlif nəzəri istiqamətlərin nümayəndələri bir qayda olaraq kliyentlərin çətinliklərinin müxtəlif aspektlərini ön plana çəkirlər. Məsələn, analitik istiqamətlənmiş məsləhətçi daha çox psixodinamikaya, biheviyrist-hərəkəti təzahürlərə, ekzistensial terapiyanın nümayəndəsi isə subyektiv aləmə daha çox diqqət ayırır. Bu, psixoloji diaqnostikanın sistemlərini qeyri-sabit edir və onların xeyrinə danışmır. Nəhayət, əgər tibdə müəyyən diaqnoz praktiki olaraq həmişə spesifik müalicəyə əsaslanırsa, psixoloji məsləhətdə yardımın xarakter və üsullarını məsləhətçinin nəzəri istiqamətinə əsasən duymaq asandır.

Bütün bu şərtlər psixoloji məsləhətdə və psixoterapiyada diaqnostik yanaşmanın “lehinə” və “əleyhinə” arqumentlərini müzakirə etməyə vadar edir.

Diaqnostikanın vacibliyini israr edən məsləhətçilər (çox vaxt psixanalitik və biheviyrist istiqamətin nümayəndələri), iddia edirlər ki, keçmişdə və indi kliyentin davranışının

qiymətləndirilməsinə əsaslanan diaqnoz psixoloji yardım prosesini düzgün planlaşdırmağa imkan verir. Onların fikrinə görə:

- diaqnoz pozuntuların gələcək inkişafını görməyə imkan verir;
- diaqnoz müxtəlif pozuntular zamanı xüsusi yardım strategiyasını müəyyən edir;
- diaqnostik sxemlər peşəkarlara effektiv əməkdaşlıq etməyə imkan verir, belə ki, hər bir diaqnostik kateqoriya davranışın konkret xarakteristikalarına əsaslanır;
- diaqnoz elmi-tədqiqat işlərinin sərhədlərini müəyyən edir.

Diaqnostik yanaşmanın radikal tənqidçiləri güman edirlər ki, məsləhətdə diaqnoza ümumiyyətlə ehtiyac yoxdur, ola bilsin ki, hətta zərərliyə. Onlar növbəti əsas arqumetləri irəli sürürlər:

- diaqnoz adətən hadisələrin subyektiv əhəmiyyətini diqqətə almadan kliyentin davranışına və həyəcanına məsləhətçinin ekspert baxışını ifadə edir;
- diaqnoz insanın mürəkkəbliyinə məhəl qoymur; Rogers düşünür ki, bir çox diaqnozlarda davranış və subyektiv aləm razıdır; bundan əlavə insanlar arasında fərdiliyə deyil, oxşarlığa istiqamət baş verir və bununla da hər bir insanın potensial imkanlarına diqqət yetirilmir və stereotipləşdirməyə üstünlük verilir;
- insanı diaqnostik kateqoriyalar çərçivəsinə salmaq cəhdi zamanı o, kiçilir, ona görə ki, obyektə çevrilir; nəhayət, məsləhətdə qarşılaşdığımız bir çox kliyentləri heç bir kateqoriyaya aid etmək olmaz; onlar həyata uyğunlaşmaqda çətinlik çəkirlər; kliyentlər yaranmış problemlərin öhdəsindən gəlmək imkanını yenidən təşkil etmək üçün yardıma möhtacdırlar; başqa insanı anlamağın ən yaxşı üsulu klassifikasiyalara qaçmaq deyil, məhz onun subyektiv aləminə yüklənməkdir;
- diaqnoz məsləhətçinin kliyentə qarşı münasibətinin görüş dairəsini məhdudlaşdırır, yalnız qoyulmuş diaqnoza mane olanlara diqqət yetirməyə vadar edir, bu isə çox vaxt müxtəlif çatışmazlıqlarla əlaqəli olan təzahürlərdir və bununla da məsləhətin ilkin şərti - insanın potensial imkanlarına, şəxsiyyətin inkişafına, böyüməsinə istiqamətlənmək yaddan çıxır;
- diaqnoz insanı diaqnozla bağlı olan davranış qaydasını qəbul etməyə vadar edir, kliyentlərin çevrəsində olan insanları isə qoyulmuş diaqnoza əsasən qiymətləndirir. Məşhur ingilis psixiatri və antipsixiatrik hərəkatın lideri Laingin fikrincə, kliyent çox vaxt məsləhətçi ilə bağlı olan nöqteyi-nəzəri qəbul edir və öz davranışını müvafiq olaraq qiymətləndirməyə başlayır: “Mən dəliyəm. Siz məndən nə gözləyə bilərsiniz?” Szasz isə düşünür ki, diaqnoz çox hallarda problemləri həll etmək əvəzinə, onları daha da gərginləşdirir: kliyentin cavabdehlik daşdığı psixoloji problemlər diaqnoza çevrilərkən, kliyent mahiyyətə görə öz hərəkətlərinə cavabdeh olmaqdan azaddır.

Diaqnostika ilə bağlı daha bir təhlükə məsləhətdə müxtəlif mədəniyyətlərin nümayəndələri ilə qarşılaşarkən yaranır, ona görə ki, norma olaraq dominant mədəni stereotiplər hesab olunur. Sue misal gətirir, Asiya mənşəli kliyentlər Amerika mühitində tormozlanmış kimi qiymətləndirilirdilər, belə ki, onlar inamsızlıq və emosional təmkinlilik nümayiş etdirmişdilər. Amerika mədəniyyətində davranışın tamamilə əks standartları bəyənilir.

Kennedy düşünür ki, diaqnoz məsləhətçi ilə kliyent arasında məsafə yaradırsa, o zaman faydasız sayılır. Diaqnostika məsləhətçinin əsas məşğuliyyət predmetinə çevrildikdə bu cür vəziyyət yaranır. Kliyentlərin qruplaşdırılması, onların “rəflər üzrə yerləşdirilməsi” əslində qarşılıqlı münasibəti dağdır. Axı hər kəs başqasının onu anlamaq əvəzinə, hansısa kateqoriyaya aid etməsinə görə özünü narahat və pis hiss edər.

Psixoloji məsləhətdə diaqnostikanın “lehinə” və “əleyhinə” arqumetlərini ümumiləşdirsək, belə bir əsas gətirmək olar ki, hər iki nöqteyi-nəzər eyni şəkildə qəbul edilməzdir. Diaqnostika – psixoloji məsləhətin tərkib hissəsidir, bu zaman biz kliyenti daha dərinədən anlamağa can atırıq. İlk görüşdən son görüşə qədər həm kliyent, həm də məsləhətçi axtarış və kəşf prosesində olurlar. Hətta diaqnostikanın ciddi çərçivələrindən imtina etsə də, məsləhətçi özünə suallar verməlidir:

- Hal-hazırda kliyentin həyatında nə baş verir?
- Kliyent məsləhətdən nə gözləyir?
- Kliyentin potensial imkanları və məhdudluqları nə cürdür?
- Məsləhətdə nə qədər uzağa və dərinə getmək lazımdır?
- Kliyentin hazırkı həyatında əsas psixodinamika necədir?

Əgər diaqnoza tamamilə əhəmiyyət verilməsə, o zaman şizofreniya və maniakal-depressiv psixoz kimi real xəstəliklər nəzarətsiz qalar, bu isə artıq etik problemdir. Çünki göstərilən psixi pozuntular zamanı insan özünə və ətrafdakılara təhlükə törədir.

### ***Testlərdən istifadə***

Testləşdirmə ziddiyyətli məsələdir və o, diaqnozun qoyulması problemi kimi müzakirələrin predmeti hesab olunur. Ekzistensial və Rocerian istiqamətlərinin nümayəndələrinin fikrinə görə testləşdirmə daxili anlamamanın alətidir və uğurlu məsləhətə əsaslanmır. Bu əsasları Arbuckle aydın formalaşdırmışdır: “Əgər ənənəvi elmi paradigmaya əsaslansaq və insana daxili meyarlara əsaslanaraq bir varlıq kimi yanaşsaq, o zaman diaqnozun qoyulması və testləşdirmə məsləhət prosesinin tərkib hissəsi olmalıdır”.

Mötədil baxışların nümayəndələri isə məsləhət proseslərində testlərin istifadəsini onunla əsaslandırırıdılar ki, testlər kliyent haqqında daha çox informasiya almağa imkan yaradır və kliyentin daha realistik həll üsullarını qəbul etməsi ona əlavə informasiya verir. Bramer və Şostrom



testləşdirmədə kliyentlərin aktiv rollarının tərəfdarlarıdır və onları testlərin seçimində iştirak etməyə dəvət edirlər. Onlar praktikaya növbəti halları tətbiq edirlər:

- kliyent və məsləhətçi söhbət zamanı testlərin köməyi ilə hansı informasiyanın kliyentlərin problemlərinin həllində mütləq olduğunu müzakirə edirlər;
- məsləhətçi kliyenti testlərin müxtəlif tipləri ilə tanış edir;
- məsləhətçi kliyentə tələb olunan informasiyanı almaqda yardım edən testləri məsləhət görür;
- məsləhətçi kliyentə seçilən testlər haqqında şübhələrini və mənfi hisslərini söyləməsinə imkan yaradır; şübhələr və hisslər birgə müzakirə olunur.

Məsləhətçinin məsləhət proseslərində testlərin əhəmiyyətini mütləqləşdirməsi, alınmış nəticələrin interpretasiyasını birləşdirməsi - məsləhətdə testlərdən istifadənin bir üsuludur ki, bu da qarşılıqlı münasibətlərin yaxşılaşması və məsləhətin effektivliyinin artması məqsədilə valid və etibarlı testlərin seçiminə yardım edir.

### **Məsləhətin proseduru və texnikası**

#### ***Sualların qoyuluşu***

Kliyent haqqında informasiyanın əldə olunması və onu özünütəhlilə təhrik etmək soğrusuz mümkün olmaz.

Məlum olduğu kimi, suallar açıq və qapalı olmaqla 2 qrupa bölünür. **Qapalı suallar** konkret informasiyanın əldə olunması üçün istifadə olunur və adətən bir və ya iki sözdən ibarət, təsdiq və ya inkar ("bəli", "xeyr") cavaba əsaslanır. Məsələn, "Sizin neçə yaşınız var?", "Bir həftə sonra bu vaxt yenidən görüşə bilərik?", "Neçə dəfə qəzəbdən ürəkkeçmə halları baş verib?" və s.

**Açıq suallar** kliyentin həyatı haqqında məlumat əldə etdiyi qədər hissləri müzakirə etməyə xidmət edir. Benjamin qeyd edirdi: "Açıq suallar əlaqəni genişləndirir və dərinləşdirir; qapalı suallar isə onu sərhədləndirir. Birincilər yaxşı münasibətlər üçün qapını açır, ikincilər isə qapını bağlı saxlayır".

Açıq suallar üçün misal: "Bu gün nədən başlamaq istərdiniz?", "İndi siz nə hiss edirsiniz?", "Sizi nə kədərləndirir?" və s.

Açıq suallar kliyentə məsləhətçi ilə öz qayğılarını bölüşmək imkanı verir. Onlar kliyentin söhbətə məsuliyyətini artırır və onu öz yönəlişlikləri, hissləri, fikirləri, dəyərləri, davranışı, öz daxili dünyası ilə tədqiq etməyə təhrik edir.

İvey açıq suallar istifadə edərkən məsləhətin əsas cəhətlərini fərqləndirir.

1. Məsləhətləşmə görüşünün başlanması ("Bu gün nədən başlamaq istərdiniz?", "Bu həftə ərzində nə baş verib?");



2. Kliyentin arzularını davam etdirmək və ya danışılana tamamlamaq (“Bu baş verən zaman siz nə hiss edirdiniz?”, “Siz bunun haqqında daha nə deyərdiniz?”, “Danışdığınıza nəşə əlavə etmək istəyirsiniz?”);

3. Məsləhətçinin hadisəni daha yaxşı başa düşməsi üçün kliyentin arzularını öz problem nümunələri ilə misal gətirməsi (“Siz hansısa konkret situasiyanı danışa bilərsiniz?”);

4. Kliyentin diqqətini hisslərinə cəmləşdirmək (“Siz mənə bunları danışan zaman nə hiss edirsiniz?”, “Bu sizinlə baş verən zaman nə hiss etdiniz?”)

Unutmaq olmaz ki, bütün kliyentlər açıq sualları xoşlamırlar; bəzilərinə o qorxu hissini artırır və yüksək narahatlığa səbəb olur. Bu o demək deyil ki, belə suallardan qaçmaq lazımdır, ancaq onu diqqətlə formalaşdırmaq lazımdır və uyğun zamanda, cavab alma şansı olan zaman vermək lazımdır.

Məsləhət texnikasında sualların qoyulması əhəmiyyətli olmasına baxmayaraq həddindən artıq çox sorğu-sual etməkdən qaçmaq lazımdır. Hər bir sual əsaslandırılmış olmalıdır – sualı verərkən bilmək lazımdır ki, onu nə məqsədlə verirsiniz. Bu, bütünlükdə yeni başlayan məsləhətçi (hansı ki, kliyentə daha nə sual verəcəyinə görə narahat olur və unudur ki, hər şeydən əvvəl kliyentə qulaq asmaq lazımdır) üçün çətin problemdir. Əgər suallar məsləhətin əsas texnikasına çevrilirsə, onda məsləhət sorğu-suala və ya istintaqa çevrilir. Belə halda kliyent məsləhət otağını frustrasiyaya uğramış halda tərk edir.

Kliyentə sual verməklə bağlı bir neçə qayda:

1. “Kim, nə?” sualları hər şeydən əvvəl faktlara oriyentasiya olunub; bu tipdən olan suallar faktoloji sualların həqiqətə uyğunluğunu artırır;

2. “Necə?” sualı daha çox insana, onun davranışına, daxili dünyasına oriyentasiya olunub;

3. “Nə üçün?” sualı daha çox kliyentin müdafiə reaksiyasını provakasiya edir, bu səbəbdən məsləhət prosesində onlardan qaçmaq lazımdır. Nə qədər ki, həmişə öz davranışının (hər şeydən əvvəl onlar “nə üçün?” sualına istiqamətlənib) həqiqi prinsiplərini aydınlaşdırmaq asan deyil, bu tipdə sual verməklə, hər şeydən əvvəl rasionallaşdırma, intellektuallaşdırmaya əsaslanan cavablar eşitmək olar; hansı ki, kifayət qədər ziddiyyətli faktorla şərtlənmişdir;

4. Eyni zamanda bir neçə sual verməkdən qaçmaq lazımdır (hərdən bir sualın tərkibində başqa sual olur). Məsələn, “Siz öz probleminizi necə başa düşürsünüz? Siz daha əvvəl nə vaxtsa öz probleminiz haqqında düşünmüsünüz?”, “Nə üçün siz içirsiniz və öz xanımınızla mübahisə edirsiniz?” Hər iki halda kliyentə hansı suala cavab vermək lazım olduğu aydın olmaya bilər, çünki, ikili sualın hər bir hissəsinə cavab tamamilə müxtəlifdir;

5. Suallarla kliyentin cavabını qabaqlamaq olmaz. Məsələn, “Hər şey yolundadırmı?” sualı kliyenti müsbət cavab verməyə təhrik edir. Belə halda açıq sual vermək daha yaxşıdır: “Evdə işlər necədir?” Uyğun situasiyada kliyent adətən qeyri-müəyyən cavab vermək imkanından istifadə

edir, məsələn, “Pis deyil”. Məsləhətçi sualı digər sualla dəqiqləşdirməlidir: “Sizin üçün “pis deyil” nə deməkdir?” Bu çox mühümdür, belə ki, hərdən bir və eyni anlayışa kifayət qədər müxtəlif məzmun veririk.

## ***Sakitləşdirmə və təqdir etmə***

Bu texnikalar qarşılıqlı münasibətlərin qurulması üçün çox vacibdir. Kliyenti razılıq və ya başa düşmə mənasını verən qısa frazalarla ürəkləndirmək, həvəsləndirmək olar. Belə frazalar kliyenti danışmağa davam etməyə təhrik edir. Məsələn, “Davam edin”, “Bəli, başa düşürəm”, “Yaxşı”, “Belə” və s. Danışılanı təqdir etməklə kifayət qədər genişləndirmək reaksiyası: “Aha”, “hmm”. Nitqin dilə çevrilməsi zamanı bu “Davam edin, mən sizinləyəm, mən sizə diqqətlə qulaq asıram” deməkdir. Tədqir etmə dəstəkləməni bildirir – bu qarşılıqlı münasibətlərin əsasıdır. Kliyentə dəstək olmanın digər mühüm komponenti sakitləşdirmədir, hansı ki, təqdir etməklə birlikdə kliyenti özünü yoxlamağa və bir neçə özlük aspektini dəyişərək yeni davranış forması əldə etməyə risk etmə imkanı yaradır. Bu da həmçinin məsləhətçinin razılıq bildiren qısa frazalarıdır: “Çox yaxşı”, “Buna görə narahat olmayın”, “Siz düz etmisiniz”, “Vaxtaşırı hamı özünü belə hiss edir”, “Siz haqlısınız”, “Bu asan olmayacaq”, “Mən düşünürəm ki, Siz cəhd edə bilərsiniz”, “Mən bilirəm ki, çətin olacaq, Siz bunu edə biləcəyinizi deyil, etməli olduğunuzu fikirləşirəm” və s.

Yeri gəlmişkən qeyd edək ki, biz unutmamalıyıq ki, istənilən texnika kimi bu metod düzgün və səhv tətbiq edilə bilər. “Sakitləşdirmənin” tez-tez rast gəlinən səhvi ondan ibarətdir ki, məsləhətçi narahat kliyentə özünü “dəstək” (dirək, dayaq) rolunda təqdim edir. Bu kliyentin öz problemini sərbəst həll etmə imkanını sərhədləndirir. Şəxsin inkişafı həmişə qeyri-müəyyənlik və bəzi həyəcan və təşviş hissi ilə əlaqəlidir. Bundan əlavə, əgər sakitləşdirmə həddindən artıq və tez-tez istifadə olunursa, məsləhətdə üstünlük təşkil etməyə başlayır, kliyentin məsləhətçidən asılılığına səbəb olur. Belə halda kliyent müstəqil olmaqdan imtina edir, özü cavab axtarmır, tamamilə məsləhətçinin təqdir etməsinə əsaslanır, belə ki, məsləhətçi demədən heç nə eləmir. Məsləhətçi də həmçinin bilməlidir ki, gündəlik istifadə olunan “hər şey yaxşı olacaq” şablon ifadələrdən sui-istifadə etdikdə kliyent empatiya hissinin çatışmamazlığını hiss edəcək.

**Məzmunun əks etdirilməsi; başqa cür ifadə edilmiş söz və ümumiləşdirmələr**

Kliyəntin etirafının mahiyyətini əks etdirmək üçün onun danışdıqlarını başqa cür ifadə etmə və ya bir neçə ifadə ilə ümumiləşdirmək lazımdır. Kliyənt beləliklə əmin olur ki, ona diqqətlə qulaq asırlar və onu başa düşürlər. Mahiyyətin əks etdirilməsi kliyəntin özünü daha yaxşı anlamasına, öz fikir, ideya, yönəlişliklərinə aydınlıq gətirməsinə də kömək edir. Hillin dəlillərinə görə, bu məsləhət zamanı məsləhətçinin nəzəri orientasiyasından asılı olmayaraq daha geniş istifadə olunan texnikadır.

Başqa cür ifadə etmə məsləhətinin başlanğıcı üçün daha məqbul sayılır, çünki, kliyenti öz problemini daha açıq danışmağa təhrik edir. İvey başqa cür ifadə etmənin 3 əsas məqsədini fərqləndirir:

- Kliyentə məsləhətçinin çox diqqətli olduğunu və onu anlamağa çalışdığını göstərmək;
- Kliyentin sözlərini qısaldılmış formada təkrarlamaq, onun fikirlərini başqa şəkllə salmaq;
- Kliyentin fikirlərinin həqiqiliyini yoxlamaq.

Başqa cür ifadə etmə zamanı 3 sadə qaydanı xatırlamaq lazımdır:

1. Kliyentin əsas fikirləri başqa cür ifadə edilir;
2. Kliyentin fikirlərinin mahiyyətini dəyişdirmək, ondan uzaqlaşmaq, eləcə də özündən əlavələr etmək olmaz;
3. “Təqlidçilikdən”, kliyentin fikirlərinin eynilə təkrarlanmasından qaçmaq lazımdır, yaxşı olardı ki, kliyentin fikirlərini öz sözlərinizlə ifadə edəsiniz.

Kliyentin fikrinin başqa cür yaxşı ifadə edilməsi daha qısa, aydın, konkret olur, bu isə kliyentin özünə nə demək istədiyini başa düşməsinə kömək edir.

Başqa cür ifadə etməyə misal:

**Kliyent:** *Mən bundan sonra necə yaşayacağımı bilmirəm. Hərdən fikirləşirəm ki, hər şeyi atmaq lazımdır və işləməyə gedim, hərdən bir də mənə elə gəlir ki, oxumağa davam etmək lazımdır; ancaq mən bilmirəm nəyi seçim.*

**Məsləhətçi:** *Sizdə gələcək həyatı müəyyən etməklə bağlı daxili mübarizə var, sizə bu iki yoldan hansının bu gün daha doğru olduğuna qərar vermək çətindir.*

**Kliyent:** *Bu il bədbəxtliklər bir-birinin ardınca baş verib. Anam xəstələndi, sonra həmin yol qəzası, indi isə bacımın bu əməliyyatı... Mənə elə gəlir ki, bədbəxtliklər heç zaman bitməyəcək.*

**Məsləhətçi:** *Sanki problemlər heç zaman bitməyəcək və siz özünüzdən soruşursunuz ki, həmişəmi belə olacaq?*

Ümumiləşdirmə kliyentə fikirləri sistemləşdirməyə, danışdığını xatırlamağa kömək edir, əhəmiyyətli mövzulara nəzər yetirməyə vadar edir və məsləhətin gedişinə nəzarət etməyi şərtləndirir. Əgər başqa cür ifadə etmə kliyentin bu an danışdığını tutmağa imkan verirsə, ümumiləşdirmə söhbətin mərhələlərinə və hətta bütün söhbətə əsaslanır. İvey ümumiləşdirmənin istifadə olunduğu situasiyaları göstərir:

- Məsləhətçi söhbətin əvvəlini strukturlaşdırmaq, söhbəti əvvəlki söhbətlə birləşdirmək istədikdə;
- Kliyent bir şey haqqında uzun müddət və qarışıq danışdıqda;
- Söhbət mövzusu qurtardıqda və növbəti mövzuya və ya söhbətin növbəti mərhələsinə keçid olduqda;
- Söhbətə bəzi yönəlişlik verməyə səy etdikdə;

➤ Görüşün sonunda söhbətin mövcud anını xüsusi qeyd etməyə səy etdikdə və gələn görüş aralığında tapşırıq verdikdə.

### ***Hisslərin əks etdirilməsi***

Məsləhət və psixoterapiyada emosiya və hisslər Bugentalın fikrincə, damarlardakı qan kimidir: o, qaçılmazdır və təmizləyici funksiyanı yerinə yetirir, yaşamanı stimullaşdırır. Məsləhət prosesində hisslər çox vacibdir, baxmayaraq ki, məqsədə çatmaq üçün məhz güclü hisslər kömək edir (qorxu, ağrı, həyəcan, qəm, ümid və s.).

Kliyəntin hisslərinin əks etdirilməsi və dərk edilməsi məsləhətin əsas texnikalarından birini təşkil edir. Bu proseslər texnikadan çox iki insanın daimi münasibətini qurur. Hisslərin əks etdirilməsi kliyəntin fikirlərinin başqa cür ifadə edilməsi ilə sıx bağlıdır - fərq ondadır ki, sonuncuda fikir mahiyyətə cəmlənir, hisslərin əks etdirilməsində isə mahiyyətin altında gizlənmədə cəmlənir. Kliyəntin hisslərini əks etdirmək istəyən məsləhətçi onun etiraflarına qulaq asır, ayrı-ayrı fikirləri başqa cür ifadə edir, ancaq həm də kliyəntin etirafı zamanı təzahür edən hisslərə oriyentasiya olunur.

Məsləhətləşmə söhbəti zamanı hiss və faktların balansına diqqət yetirmək vacibdir. Çox vaxt sorğu-suala tutulma qorxusunun qüvvətlənməsində məsləhətçi kliyəntin hisslərini nəzərə almır.

Məsələn:

**Kliyənt:** *Biz, onunla uşaqlıqdan dostuq və universiteti bitirdikdən sonra ailə həyatı quracaqdıq. Mən fikirləşirdim ki, bizim ailə həyatımız çox yaxşı olacaq! Ancaq olmadı...*

**Məsləhətçi:** *Sizin neçə ildir münasibətiniz var?*

Burada məsləhətçi kliyəntin şəxsi həyatı haqqında hissləri ilə yox, daha çox münasibətin davamlılığının formal faktları ilə maraqlanır.

Hisslərin əks etdirilməsi məsləhətçinin kliyəntin öz fikir, öz hisslərinin mənasını görə biləcəyi güzgü olduğunu ifadə edir. Hisslərin əks etdirilməsi şəxsiyyətlərarası, emosional əlaqənin yaranmasına səbəb olur, çünki, kliyəntə göstərir ki, məsləhətçi onun daxili dünyasını görməyə çalışır. Hisslərin effektiv əks etdirilməsi kliyəntə özünün tez-tez yaranan ziddiyyətli hisslərini aydınlaşdırmağa kömək edir.

Hisslərin əks etdirilməsi istəyi onların tanınmasına əsaslanır. Bunun üçün təkcə kliyəntin danışdığının mahiyyətinə yox, onun emosional çalarlarına, pozasına, sifət təzahürlərinə diqqət yetirmək lazımdır. Həm də unutmaq olmaz ki, hisslər təkcə danışılanların deyil, eləcə də danışmayanların sirridir, buna görə də məsləhətçi hər bir işarəyə, susmaya, pauzaya diqqət yetirməlidir.

Hisslərin əks etdirilməsi kliyentin bütün emosional reaksiyalarını nəzərə almalıdır - müsbət, mənfi və ambivalent; öz-özünə, başqa insanlara və məsləhətçiyə yönəlmək.

Məsləhət zamanı təkcə hissələrin əks etdirilməsi deyil, eləcə də onların ümumiləşdirilməsi vacibdir. O, söhbətin emosional tonunu müəyyən etməyə, kliyentin təcrübəsinin emosional aspektini siztezləşdirməyə imkan verir. Söhbətdə çox tez-tez ziddiyyətlərlə, hərdən isə kliyent üçün əhəmiyyətli olan situasiyalara və sevgi obyektinə münasibətdə polyar hissələrlə rastlaşırıq. Burda kliyentə emosional sferada ziddiyyətlərin göstərilməsi üçün hissələrin ümumiləşdirilməsi çox qiymətlidir.

Məsləhətdə hissələrdən danışarkən təkcə kliyentin hissələrinin əks etdirilməsi yox, eləcə də məsləhətçinin hissələrinin ifadə edilməsini barədə bir neçə ümumi prinsip:

1. Məsləhətçi öz hissələri kimi kliyentin də hissələrini dəqiq və bütöv identifikasiya etməlidir;
2. Kliyentin hər bir hissini şərh etmək və ya əks etdirmək vacib deyil –məsləhətçinin istənilən hərəkəti məsləhət prosesi kontekstində məqsədəuyğun olmalıdır;
3. Hisslərə aşağıdakı hallarda mütləq diqqət yetirmək lazımdır:
  - Məsləhətdə problem yaranır
  - Kliyenti dəstəkləmək, ona kömək etmək lazımdır

4. Məsləhətçi həmçinin məsləhət zamanı yaranan öz hissələrini ifadə etməlidir. Onun yaranması kliyentin yaşantılarına özünəməxsus rezonans verir. Məsləhətin gedişində kliyentin davranışına reaksiya kimi özünü göstərən öz hissələrini dinləyən məsləhətçi çoxlu qiymətli informasiyalar əldə bilər. Hissələrin ifadə edilməsi dərin emosional əlaqənin saxlanılmasına kömək edə bilər. Bununla kliyent başqalarının onun davranışına necə reaksiya verdiyini daha yaxşı başa düşür.

5. Hərdən bir kliyentin öz hissələrinə nəzarət etməsinə kömək etmək lazımdır, xüsusilə, onlar intensiv olduqda. Bu həm mənfi, həm də müsbət hissələrə aiddir.

### ***Sakitlik fasiləsi***

İnsanların əksəriyyəti söhbət kəsilən zaman utanır və sakitlik çökür. O, sonsuza qədər uzun görünür. Eləcə də, məsləhətçi söhbət zamanı sakitlik fasiləsi yarandıqda özünü narahat hiss edir, ona elə gəlir ki, o, daim nəsə etməlidir. Lakin sakit qalmaq və bundan istifadə etmək terapevtik məqsədlərdə məsləhətin vacib bacarıqlarından biridir. Sakitlik hərdən qarşılıqlı münasibətlərin pozulmasını bildirirsə, hərdən də o, dərinlən düşünməni göstərir. Məlum olduğu kimi gündəlik həyatda yaxşı dostlara həmişə ürək açmaq olmur, ancaq sevən insanlar isə çox vaxt sakitliyə üstünlük verirlər və bu da onların münasibətlərinin dərinliyə şahidlik edir. Məsləhət zamanı sakitlik:

- Məsləhətçi və kliyentin emosional qarşılıqlı anlamasını artırır;

- Kliyentə imkan verir ki, özünə “yüklənib” öz hisslərini, yönəlişliklərini, dəyərlərini, davranışını öyrənsin;
- Kliyentin söhbətin bütün ağırlığında onun məsuliyyətinin olduğunu anlamasına imkan verir.

Məsləhətdə sakitlik adətən “məzmunlu” və “məzmunsuz” ola bilər (Gelso, Fretz, 1992). Sonuncu halda kliyentin həyəcanı artır, o yerində əyləşə bilmir, əsəbləşməyə başlayır.

Məsləhətdə sakitlik fasiləsi sual yaradır: məsləhətçi özü bu sakitliyi pozmalıdırmı? Məsləhətçinin boş, mənasız sakitliyi pozması və məhsuldar sakitliyi pozmasına tələsməməsi haqqında fikirlər geniş yayılmışdır. Kliyent susduqda və sakitlik uzun çəkdikdə məsləhətçinin münasib qeydi: “Siz, deyəsən çox fikirləşdiniz. İndi hal-hazırda hiss etdiklərinizi bölüşmək istəyirsiniz?” Bununla bərabər unutmamaq lazımdır ki, kliyent özü sakitliyin pozulmasına cavab verir.

### ***İnformasiyanın verilməsi***

Məsləhətin məqsədi həm də kliyentə informasiya vermə vasitəsidir: məsləhətçi öz fikrini bildirir, kliyentin suallarına cavab verir və müzakirə olunan problemi müxtəlif aspektlərdən işıqlandırır. İnformasiya, bir qayda olaraq, məsləhət prosesi, məsləhətçinin davranışı və ya məsləhətin şərtləri (görüş yeri və vaxtı) ilə əlaqəlidir.

Məsləhətdə informasiyanın təqdim olunması hərdən çox əhəmiyyətli olur, kliyent nadir hallarda məsləhətçiye müxtəlif suallar verir. Kliyentdə gələcəyi, sağlamlığı ilə bağlı həyəcan yaradan xüsusi suallar var, məsələn, “Siz uşağa sahib ola bilərsiniz?”, “Xərçəng irsiliyi varmı?” Kliyentin çaşqınlığı onun özündə olmadığını bildirir. Belə suallara ciddi yanaşmaq və cavablarını da yaxşı fikirləşmək lazımdır. Heç bir halda sualı zarafata çevirmək və ya sualdan yayınmaq olmaz. Qorxu və həyəcan keçirən kliyentin şəxsi problemləri bu sualların arxasında gizlənib. Kliyentin etibarını itirməmək və onun həyəcanını artıqmamaq üçün etibarlılığın yaradılması və sadələşdirməkdən qaçmaq məqsədəuyğundur.

### ***İnterpretasiya***

Praktik olaraq hər şey “şəxsin obrazı”nın əlamətlərini toplayır. Heç bir şey mənasız deyil, hətta insanın ən xırda səhvi belə təsadüfi deyil. Şəxs həmişə özünü sözlər, səsin tonu, jestlər, pozalarda ifadə edir, mürəkkəb psixoloji məktubu “oxuya” bilmək isə məsləhətçinin etibarlılığından asılıdır. Hər bir kliyent – “açıq kitab” deyil, məlum olmayan, hər şeyin yeni olduğu ölkədir və ilk olaraq onu başa düşmək, anlamaq çətin olur. Məsləhətçiye bu naməlum ölkədə oriyentasiyaya interpretasiya texnikası kömək edir, hansı ki, bu da məsləhətin ən çətin metodikasıdır. Məsləhətdə kliyentin danışdıqlarının məzmunundan daha çox şeyi aşkarlamaq olar. Xarici məzmun da təbii ki, əhəmiyyətlidir. Mövcud gizli məzmunun açıqlanması kliyentin sözləri altında gizlənmişdir. Bunun üçün danışığın interpretasiyasından istifadə olunur.



Məsləhətçinin interpretasiya fikirləri kliyentin davranışları, gözləmələri, hissləri haqqında müəyyən olunmuş fikirlər verir, çünki, davranış və yaşantılar arasında əlaqəni qurmağa kömək edir.

“Geşəalt terapiyada” kliyentin özü davranışlarının interpretasiyasına təhrik edilir.

İnterpretasiya məsləhətləşmə prosesinin mərhələləri nəzərə almaqla baş verməlidir. Bu texnika məsləhətin əvvəlində, kliyentlə etibarlı münasibətlərin əldə olunmasına nail olunan zaman az yararlıdır, ancaq sonra o, bütünlükdə problemin psixodinamikasının açılması üçün yararlıdır.

İnterpretasiyanın effektivliyi əhəmiyyətli dərəcədə davranışın dərinliyi və vaxtından asılıdır. Yaxşı interpretasiya, bir qayda olaraq, o qədər də dərin olmur. O, kliyentin artıq bildikləri ilə əlaqələndirilməlidir. İnterpretasiyanın təsiri də öz növbəsində kliyentin onu qəbul etməsinə hazırlığı ilə müəyyən olunur. İnterpretasiya dəqiq və düşünülmüş olsa da əgər, o, vaxta uyğun olmayan şəkildə təqdim olunsay, effekti olmayacaq, kliyent məsləhətçinin izahatını başa düşməyəcək. İnterpretasiyanın effektivliyi kliyentin şəxsiyyətindən asılıdır.

Məsləhətçi kliyentin interpretasiyanın mahiyyəti ilə bağlı reaksiyalarını başa düşməlidir. Kliyentin emosional etinasızlığı məsləhətçini interpretasiyanın təsiri barədə fikirləşməyə təhrik etməlidir. Belə ki, əgər kliyent düşməncəsinə reaksiya verirsə və o dəqiqə həqiqətə uyğun olmayan interpretasiya kimi ondan imtina edirsə, güman etməyə əsas var ki, interpretasiya problemin köklərinə toxunub.

İnterpretasiyanın mahiyyətinə baxmayaraq, ondan sui-istifadə etmək olmaz; məsləhət prosesində həddindən artıq interpretasiya olduqda, kliyent onlardan qorunmağa çalışır və məsləhətə müqavimət göstərir. Unutmaq lazım deyil ki, məsləhətçi istənilən insan kimi səhv edə bilər, onun interpretasiyası dəqiq olmaya bilər və ümumiyyətlə həqiqətlə uyğunlaşmaya bilər. Ən yaxşısı interpretasiya vəziyyətini “güman edirəm”, “görünür ki”, “Niyə belə baxmağa cəhd etməyə?” və s. sözlərlə başlamaqdır. İnterpretasiya kliyent üçün dəqiq və münasib olduqda onun hipotetik xarakteri heç də onun dəyərini azaltmır.

### ***Məsləhətin strukturlaşdırılması***

Bu əməliyyat məsləhətin bütün proseslərindən keçir. Strukturlaşdırma məsləhətçi ilə kliyentin münasibətlərinin təşkilini, məsləhətin ayrı-ayrı mərhələsinin fərqləndirilməsini və onların nəticələrinin qiymətləndirilməsini, eləcə də kliyentə məsləhət prosesi haqqında informasiyanın çatdırılmasını bildirir. Bir mərhələni bitirməklə biz kliyentlə birlikdə nəticələri müzakirə edirik, qısa xülasələr çıxardırıq. Əmin olmaq lazımdır ki, məsləhətçi ilə kliyentin müvafiq mərhələnin nəticələrinin qiymətləri üst-üstə düşsün.

Strukturlaşma bütün məsləhət boyu baş verir. Kliyentlə iş “addım - addım” prinsipi üzrə aparılır. Hər bir yeni mərhələ əldə olunan qiymətlərə görə başlayır. Bu kliyentin məsləhətçi ilə aktiv əməkdaşlıq etmək istəyinə səbəb olur, eləcə də ayrı-ayrı mərhələlərdə müvəffəqiyyətsizlik



halında yenidən həmin mərhələyə qayıtmağa imkan yaradır. Beləliklə, strukturlaşmanın mahiyyəti – məsləhət prosesinin planlaşdırılmasında kliyentin iştirak etməsidir.

### ***Məsləhətin bitirilməsi***

Qarşılıqlı münasibətlərin kəsilməsi hər şeydən əvvəl kliyent öz problemlərini dərk edərək həll edə bildiyi və ya məsləhət gedişində problemlər bitdiyi zamandır. Məsləhətləşmə görüşlərinin kəsilməsi vaxtını kliyent və məsləhətçi birlikdə qərara alır. Son görüş yekuna və terapiyanın əsas nəticələrinə həsr olunmalıdır. Daha yaxşı olar ki, bunu birinci kliyent özü eləsin. Yalnız o, həqiqi nəticələri qısaca ifadə edə bilər. Məsləhətçi kliyentə məsləhət zamanı baş vermiş dəyişikliyi dəqiq və konkret ifadə etməyə kömək etməlidir. Məhz konkretlik kliyentin baş verən dəyişikliyi dərk etməsini şərtləndirir.

Belə ki, kliyentin və məsləhətçinin məsləhətin bitməsi haqqındakı fikirləri hərdən üst-üstə düşür. Burada 2 variant mümkündür. Birinci variantda məsləhətçiyə elə gəlir ki, artıq məsləhəti bitirmək lazımdır, ancaq kliyent isə özünü buna hazır hiss etmir və məsləhətçi ilə görüşü davam etdirmək istəyir. Terapiyanı uzatmağın yeganə yolu o zaman mümkün olur ki, simptomlar və ya problemlər qalır, hətta yeni çətinliklər yaranır. Buna görə məsləhətçi üçün kliyentin istəyinin səviyyəsini və səbəblərini araşdırmaq vacibdir. Bir qayda olaraq, hər şeyin səbəbi kimi kliyentin məsləhətçidən asılılığı göstərilir. Kliyentin inadkarlığının motivlərini axıra qədər aydınlaşdırmadan məsləhəti bitirmək olmaz.

İkinci variantda isə məsləhətin bitməsinə kliyent can atır, ancaq məsləhətçinin fikrincə lazımı nəticələr hələ əldə olunmayıb. Məsləhətçi yenə də kliyentin istəyinin həqiqi səbəblərini axtarır tapmalıdır və ona məsləhətin hələ bitirmək üçün uyğun vaxt olmadığını izah etməlidir. Tez-tez kliyentin məsləhəti tez bitirmək istəyinin səbəbləri qarşılıqlı münasibətlərdən kifayətlənməməsidir. Digər səbəb isə kliyent və məsləhətçinin məqsədləri arasında fərqliliyin olmasıdır: kliyent qısamüddətli, yaxın məqsədlərə çalışır (konkret problemin həlli, simptomların yüngülləşdirilməsi və s.), məsləhətçi isə uzunmüddətli, perspektivli məqsədlərə. Şübhəsiz ki, kliyentin məqsədləri prioritet təşkil edir. Bütün hallarda məsləhətçi proseduru kliyentin istəyinə zidd şəkildə uzatmağa vadar edə bilər.

Bəzən məsləhəti bitirən zaman kliyentlə görüşmək zərurəti ilə bağlı sual yaranır. Elə imkan yaratmaq lazımdır ki, yeni problemlər yaranan zaman, ehtiyac hiss etdiyi zaman məsləhətçiyə müraciət edə bilsin. Digər tərəfdən isə belə müraciəti rəğbətləndirmək lazım deyil. Əgər məsləhət effektiv olarsa, kliyent yenidən görüşmək ehtiyacı duymamalıdır.

### ***Məsləhətin nəticələrinin qiymətləndirilməsi***

Məsləhətçiyə verilən etik tələblərdən biri – öz işinin həqiqi nəticələrini və tətbiq olunan məsləhət metodlarının effektivliyini dərk etməsidir. Ümumiyyəltə sual yaranır: psixoloji məsləhətin (və ya psixoterapiyanın) hər hansı müsbət təsiri olurmu? Bu sualı sadəcə cavabla asanlıqla

cavablandırmaq olmaz. Coreyin cavablandırıdığı kimi bir neçə çətinliklər mövcuddur. Birincisi, məsləhətçilər öz işində müxtəlif mövqelərdən çıxış edərək şəxsiyyət xüsusiyyətlərini nəzərə almaq iqtidarındadır və məsləhətin məqsədinə çatmaq üçün müxtəlif metodlardan istifadə edir, buna görə də demək olar ki, psixoloji məsləhətin effektivliyini bir qədər obyektiv qiymətləndirmək olmur. İkincisi, nəticələr əhəmiyyətli dərəcədə kliyentdən asılıdır və əgər məsləhət zamanı onların aktivliyi destruktivdirsə, məsləhətçinin tələblərinə riayət etmirsə və ya probleminə görə öz üzərinə məsuliyyət götürməkdən imtina edirsə, onda nəticələr məsləhətçinin səyindən asılı olmayaraq mənfi olacaqdır. Nəhayət, üçüncüsü, məsləhətin nəticəsi mühit üçün qeyri-müəyyən faktorlara təsir edir. Məsələn, məsləhətin bütün effekti nəzarət olunmayan kliyent ailəsinin üzvlərinin təsirlərilə neytrallaşdırıla bilər. George və Cristiani daha bir çətinliyi fərqləndirirlər. Onlar ümumi qəbul edilmiş konkret məqsədlərin olmamasını və yalnız işdə ümumi yönəlişliyin qoyulmasından danışirlər. Özünü əks etdirmənin ləngidilməsi, özünüqiymətləndirmənin yüksəlməsi, özlüyün strukturunun qurulması kimi məqsədlərin konkret reallaşdırılması çox çətinidir. Nəhayət, məsləhətçilərin əksəriyyəti sözün həqiqi mənasında nəticələrin qiymətləndirilməsinə prosedur kimi baxırlar və tez-tez xəyalı həyatı həqiqətdən üstün tutur. Digər tərəfdən öz işində həqiqi nəticələri bilmək professional təkmilləşməni şərtləndirir.

Konkret kliyentlə məsləhətin nəticələrinin qiymətləndirilməsi üçün bir sıra meyarlardan istifadə etmək olar. Blocher 4 əsas meyarı fərqləndirir:

- Sosial uyğunlaşma qabiliyyəti;
- Şəxsiyyət xüsusiyyətləri;
- Professional uyğunlaşma qabiliyyəti;
- Təlimin müvəffəqiyyətliliyi

Sosial uyğunlaşma qabiliyyəti meyarı geniş istifadə olunur, çünki kliyentlərin əksəriyyəti məsləhətçiye sosial uyğunlaşmada yaranan çətinliklə bağlı müraciət edirlər, bir qayda olaraq, bunlar şəxsin daxili konfliktli ilə bağlı olur. Sosial uyğunlaşmanın yaxşılaşdırılmasını kliyentin özü qiymətləndirə bilər, ancaq qiymətləndirməyə kliyentin dostlarını, ailə üzvlərini, müəllimlərini (əgər məsləhət olunan kiçik yaşlıdırsa) cəlb etmək olar. Şəxsi meyarlar testlərlə ölçülən özünüqiymətləndirmə və digər çoxlu göstəricilərin dəyişilməsini əhatə edir. Professional uyğunlaşma qabiliyyəti professional planları, işin təmin olunmasını və s. özünə aid edir. Təlim fəaliyyəti meyarı məktəblilərin məsləhəti zamanı istifadə olunur və müvəffəqiyyət dinamikasını əks etdirir.

Adətən məsləhətin effektivliyi haqqında informasiyanın əsas mənbəyi kliyentin özü olur. Belə qiymətləndirmə müəyyən məhdudluğa malikdir, ancaq ən obyektiv həqiqi vəziyyətin əks olunmasıdır. Əsas kliyentin özünün nəticələrinin qiymətləndirməsinin kifayət qədər konkret

olmasıdır. Buna görə məsləhətçinin vacib vəzifələrindən biri kliyentə məsləhət gedişində özünü təkmilləşdirməyə kömək etməkdir.

### **Psixoloji məsləhət və psixoterapiya: oxşar və fərqli cəhətlər**

Psixoloji yardımın bu iki bölməsinin fərqləndirilməsi çətin vəzifədir, belə ki, bəzi hallarda professionala psixoloji məsləhət və ya psixoterapiya ilə məşğul olduğunu demək çətinidir. Məsləhətdə olduğu kimi psixoterapiyada da eyni professional biliklərdən istifadə olunur; məsləhətçinin və psixoterapevtin şəxsiyyətinə verilən tələblər eynidir; məsləhətdə və psixoterapiyada istifadə olunan prosedurlar yenə də bənzərdir. Nəhayət, birinci və ikinci hallarda kliyentə yardım məsləhətçi ilə (psixoterapevt) kliyentin qarşılıqlı təsirinə əsaslanır. Bu iki sahəni fərqləndirməyin çətinliyi səbəbindən bəzi təcrübəçilər “psixoloji məsləhət” və “psixoterapiya” anlayışlarını sinonim kimi götürürlər.

Amma bir halda ki, çox ölkələrdə verilən bu peşələr ayrıca fəaliyyət göstərirlər, onları, heç olmazsa, qismən ayıracaq əsaslar tapmaq vacibdir.

Gelso, Fretz, Bloşer psixoloji məsləhətin psixoterapiyadan fərqlənən spesifik xüsusiyyətlərini ayırmışlar:

- Məsləhət şəxsiyyətin kliniki sağlamlığına əsaslanmışdır; bu insanlar gündəlik həyatda psixoloji çətinliklər və problemlər, nevrotik xarakterli şikayətləri olan, həmçinin özlərini yaxşı hiss edən, lakin şəxsiyyətin sonrakı inkişafını qarşılarına məqsəd kimi qoyan insanlardır;

- Məsləhət pozuntu dərəcəsindən asılı olmadan şəxsiyyətin sağlam tərəflərinə istiqamətini təyin etmişdir; bu istiqamətlənmə inama əsaslanmışdır ki, “insan dəyişə bilər, öz qabiliyyətlərindən istifadə edə biləcək vasitələr tapa bilər, baxmayaraq ki, onlar qeyri-adekvat mexanizmlər və hisslər, ləngidilmiş yetkinləşmə, mədəni deprivasiya, maddi çatışmazlıq, xəstəliklər, əlillik, qocalıq dövrü səbəbindən dahiyənə deyil”.

- Məsləhət çox vaxt kliyentlərin bu gününə və gələcəyinə istiqamətlənir;
- Məsləhət adətən qısamüddətli yardıma istiqamətlənmişdir (15 görüşə qədər);
- Məsləhət şəxsiyyət və mühit arasındakı qarşılıqlı təsir problemlərinə istiqamətlənir;
- Məsləhətdə məsləhətçinin dəyərli iştirakı diqqəti cəlb edir, buna baxmayaraq, kliyentlərə dəyərlər qəbul etdirilmir;

- Məsləhət kliyentin davranışının dəyişməsinə və şəxsiyyətinin inkişafına istiqamətlənmişdir.

### **Psixoterapiya**

**Psixoterapiya** (qədim yunanca ψυχή – *ruh* + θεραπεία – *müalicə* deməkdir) – psixoloji üsullar və metodlar vasitəsilə həyata keçirilən müalicədir. Psixoterapiya prosesində pasiyent öz emosiyalarını tənzimləməyin yeni vərdişlərinə yiyələnir, stress vəziyyətlərinin nəticələrini aradan

qaldırmağı öyrənir, xəstəlik dövründə pozulmuş münasibətləri bərpa etməyə çalışır. Bu müalicə metodu pasiyentin mütəmadi olaraq (bir qayda olaraq, hər həftə) psixoterapevtlə ünsiyyətdə olmasını nəzərdə tutur.

### ***Psixoterapevtik istiqamətlər***

Psixoloji təcrübənin digər sahələrində olduğu kimi psixoloji məsləhətdə də nəzəriyyələrin vacibliyini qiymətləndirmək çətinidir. Belə söyləmək olar ki, nəzəri bərpa sisteminə dayaq olmadan insana onun problemlərini həll etməkdə təcrübəli yardım göstərmək, istiqamətsiz uçuşa bənzəyir. Belə “təyyarəçi” məsləhətdə nəinki effektsizdir, hətta bəzən də qorxuludur. Nəzəriyyə məsləhətçiyə dinamik hipotezləri formulə etməyə, kliyentə problemləri aydınlaşdırmağa və onun xaosik, pozulmuş daxili aləmi ilə qarşılaşdığı zaman özünü təhlükəsiz hiss etməyə yardım edir. Bromer, Şostrom (1982) qeyd edirlər ki, öz sənətinin nəzəri əsaslarını mənimsəmədən, mövcud sahədə yerinə yetirilən tədqiqatlarla tanış olmadan məsləhətçi kliyentə heç cür yardım edə bilməz, sadəcə şəxsi texnikasını tətbiq edə bilər.

Hər bir nəzəriyyə 4 əsas funksiyanı yerinə yetirir:

- yığılmış informasiyanı ümumiləşdirir;
- çətin hadisələri daha anlaşıqlı edir;
- müxtəlif vəziyyətlərin nəticələrini söyləyir;
- yeni faktların axtarışına imkan yaradır.

Bu funksiyalar məsləhətləşmə təcrübəsinin əsasında dayanan hər cür nəzəriyyəyə uyğun gəlir. Nəzəriyyə məsləhətçiyə ən müxtəlif kliyentlərlə iş təcrübəsini ümumiləşdirməyə, bir çoxlarının problemlərini və konfliktlərinin təzahür formalarını anlamağa yardım edir, konkret metodların effektiv tətbiqinə imkan yaradır. Nəzəri hazırlıq sayəsində məsləhətçi öz təcrübə işində hipotezlər irəli sürə bilər və məsləhətin nəticələrini qabaqcadan görə bilər.

Hər bir məsləhətçi təcrübəsi əsasında öz nəzəriyyəsini təşkil edir ki, bu da çox zaman artıq tanınmış nəzəri paradigmalara və ya istiqamətlərə əsaslanır (psixanalitik, idraki-koqnitiv, ekzistensial-humanistik). Toplanmış təcrübə ilə düzəlişlər, genişləndirmələr, nəzəri bazanın möhkəmləndirilməsi baş verir. Bu və ya digər nəzəri istiqamətin seçimi nədən asılıdır? Hər şeydən öncə onu məsləhətçinin insan təbiətinə olan mövqeyi təyin edir. Prinsipial suallara cavabların xarakteri ondan asılıdır:

- insan dedikdə nə başa düşürük?
- hansı anadangəlmə tendensiyalar ona xasdır?
- insan seçimi hər cür şəraitdə azaddır və ya bu, irsi və keçmiş hadisələrlə müəyyən olunur?
- insanın dəyişdirilməsinin ilkin şərtləri mövcuddurmu və o, necə dəyişə bilər?

Bu suallara cavab məsləhətçinin şəxsiyyət strukturunu, davranış determinasiyasını, pozuntuların genezisini, normal inkişafın perspektivini necə anlamasını təyin edir.

Ümumilikdə psixoloji konsultasiyalar zamanı aşağıdakı psixoloji-konsultativ yanaşmalardan istifadə olunur:

- ✓ Kliniki istiqamət (Marvina R.Qoldfrida, Herold Devison);
- ✓ Psixodinamik və psixoanalitik istiqamət (Z. Freyd, A.Freyd);
- ✓ Analitik istiqamət və özünüanaliz (K.Q.Yunq, K.Xorni);
- ✓ Fərdi – psixoloji istiqamət (A.Adler);
- ✓ Davranışa (biheaviorist) istiqamətlənmə;
- ✓ Rasional-emosional istiqamət (A.Ellis, R.Nelson-Con);
- ✓ Geştalt terapevtik istiqamət (F.Perlz və b.);
- ✓ Koqnitiv istiqamət (C.Kelli);
- ✓ Sosial-koqnitiv istiqamət (A.Bandura, C.Rotter, A.Beka);
- ✓ Ekzistensial-humanist istiqamət (İ.D.Yaloma, R.Meya);
- ✓ Kliyəntəyönəlik konsultasiya (K.Rocers);
- ✓ Loqoterapiya (V.Frankl);
- ✓ Reallığın konsultasiyası (U.Qlasser);
- ✓ Dialoji istiqamət (Q.Hermans);
- ✓ Eklektik-integrativ və multimodal konsultasiya (A.A.Lazarus).

Bütövlükdə psixoloji konsultasiyada əsas diqqət istifadəçinin psixoloji rahatlığına və psixoloji sağlamlığın qorunmasına, eləcə də özünün şəxsi məsuliyyətini artırmaqla konsultantın yardımı olmadan yaşamağı bacarmaqdır.

Cədvəl 3-dən göründüyü kimi psixoloji məsləhətin və psixoterapiyanın əsas məktəblərinin başlıca prinsipləri fərqlənilir (George, Cristiani, 1990).

**Cədvəl 3. Müasir psixoloji istiqamətlərin nəzəri prinsipləri**

| <b>İstiqamət</b>        | <b>Başlıca nəzəri prinsiplər</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Psixoanalitik istiqamət | İnsanın mövcudluğu seksual xassələrin psixi enerjisi və erkən uşaqlıq təcrübəsi ilə müəyyənləşir. Şəxsiyyətin struktur əsasını üç instansiya təşkil edir: id, eqo və supereqo. Davranış aqressiv və seksual meyillərlə motivləşir. Patologiya uşaq yaşlarında sıxışdırılan konfliktlər səbəbindən yaranır. Normal inkişaf seksual inkişafın və integrasiyanın özünəməxsus vaxtında əvəzlənməsi mərhələsinə əsaslanır. |
| Adlerian istiqaməti     | İnsanın pozitiv təbiəti diqqəti cəlb edir. Hər bir insan erkən uşaqlıqda nadir həyat tərzini formalaşdırır, insan öz taleyini                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                             | <p>yaradır. İnsan davranışı məqsədə nail olmaq və sosial maraqlara meyillə motivləşir. Həyatı çətinliklər uğursuz həyat tərzinin formalaşmasına şərait yaradır. Şəxsiyyətin normal inkişafı adekvat həyatı məqsədləri güman edir.</p>                                                                                                                                                              |
| Davranış terapiyası                         | <p>İnsan mühitin məhsulu və eyni zamanda onun yaradıcısıdır. Davranış təlim prosesində formalaşır. Normal davranışı möhkəmləndirmə və imitasiya vasitəsilə öyrədirlər. Problemlər pis təlim nəticəsində meydana gəlir.</p>                                                                                                                                                                         |
| Rasional-emosional terapiya (A.Ellis)       | <p>İnsan rasional təfəkkür meyili, eyni zamanda paralogik meyillə dünyaya gəlir. O, irrasional ideyaların qurbanı ola bilər. Həyatı problemlər yanlış əminliklər səbəbindən yaranır. Normal davranışın əsasında rasional təfəkkür və qəbul edilən qərarların özünəməxsus korreksiyası durur.</p>                                                                                                   |
| Kliyəntə istiqamətlənən terapiya (C.Rogers) | <p>İnsanın pozitiv təbiəti diqqəti cəlb edir, ona anadangəlmə özünüreallaşdırma cəhdi xasdır. Problemlər bəzi hisslərin şüurdan sıxışdırılması və təcrübənin qiymətləndirilməsinin pozulması nəticəsində yaranır. Psixi sağlamlığın əsasını ideal mənənin real mənə uyğunluğu, şəxsiyyətin özünəməxsus potensialının realizasiyası və özünüdərkətməyə cəhd, özünəinam, spontanlıq təşkil edir.</p> |
| Ekzistensial terapiya                       | <p>Əsas diqqət insanın öz taleyini müstəqil seçməsinə, məsuliyyətə və ekzistensial həyəcana, düşüncəsiz dünyada nadir düşüncə axtarmağa, tənhalığa və başqaları ilə münasibətlərə, həyatın müvəqqətiliyinə və ölüm probleminə ayrılır. Şəxsiyyətin normal inkişafı hər bir fərdin nadirliyinə əsaslanır.</p>                                                                                       |

Hər bir məsləhətçi öz şəxsiyyətinin xüsusiyyətləri, dünyagörüşü, nəzəri-psixoloji simpatiyasından asılı olaraq bu və ya digər konsepsiyayı praktikanın əsası kimi seçməkdə azaddır. Eyni zamanda hansısa yeganə psixoterapevtik məktəbin digər məktəblərə zidd olaraq postulatların həqiqiliyi haqqında fikirlərinin yanlış olduğunu qeyd edək. Çoxsaylı tədqiqatların nəticələri göstərir ki, praktikada hansısa istiqamətə meyil zamanı məsləhətin oxşar effektivliyini almaq olar. Əsas mahiyyəti təkcə nəzəriyyə deyil, eyni zamanda nəzəri biliklərin yüksək inteqrasiyası və praktik bilikləri nəzərdə tutan məsləhətçinin şəxsiyyətinin kamilliyi və onun professional hazırlığı təşkil edir.

Hal-hazırkı dövrdə müxtəlif məktəblərin yaxşı tərəflərini integrasiya etmək cəhdini təqdim edən **eklektik məsləhət** dünyada geniş yayılır. Əlbəttə, burada mövcud tətbiq etmə kontekstindən asılı olmadan praktik effektivliyi sübut edən nəzəri prinsiplər, baxışlar və ya toplanmış metodlar və metodikalar nəzərdə tutulmur. Eklektik məsləhət yeni sistemin praktikada necə “işlədiyini” yoxlamaq və başlanğıc tapmaq məqsədilə bir neçə nəzəri yanaşmaların sistemli integrasiyasına əsaslanır. Deyə bilərik ki, məsləhətdə eklektik yanaşmanın yaradılması bütün professional fəaliyyətin nəticəsidir. Psixoloji məsləhət və psixoterapiya sahəsində davamlı çalışan bir çox mütəxəssislər şəxsiyyətə və dünyagörüşünə uyğun gələn şəxsi nəzəri sistem yaradırlar.

### “Tamamlanmamış cümlələr” metodikası (məktəblilər üçün)

**Təlimat:** Sizə tamamlanmamış cümlələr təqdim olunub. Onları oxuyub, ağılınıza gələn ilk ifadələr ilə cümləni tamamlayın. Mümkün qədər tez işləyin. Əgər hər hansı cümləni tamamlaya bilmirsinizsə, onun nömrəsini dairəyə alın və növbəti cümləyə keçin. Vaxtınız qalsa, yarımçıq cümləni yenidən tamamlamağa çalışın.

#### Tədqiq olunanın:

S.A.A.: \_\_\_\_\_

Təvəllüdü: \_\_\_\_\_ Keçirilmə tarixi: «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ -ci il

#### Tamamlanmamış cümlələr:

1. Zənnimcə, mənim atam nadir hallarda \_\_\_\_\_
2. Əgər hamı mənə qarşıdırsa, onda \_\_\_\_\_
3. Mən həmişə istəmişəm ki, \_\_\_\_\_
4. Əgər mən rəhbər vəzifə tutsaydım \_\_\_\_\_
5. Mənə elə gəlir ki, gələcək \_\_\_\_\_
6. Mənim müəllimlərim \_\_\_\_\_
7. Bilirəm axmaqlıqdır, ancaq qorxuram ki, \_\_\_\_\_
8. Mənim zənnimcə əsl dost \_\_\_\_\_
9. Mən uşaq olanda \_\_\_\_\_
10. Mənim üçün qadın (kişi) ideali \_\_\_\_\_
11. Mənim ailəm çox ailələrə nisbətən \_\_\_\_\_
12. Mənə \_\_\_\_\_ fən(lər)i oxumaq hər şeydən xoşdur.
13. Mənim anam və mən \_\_\_\_\_
14. \_\_\_\_\_ unutmaq üçün hər şey edərdim.



15. Əgər mənim atam istəsəydi, \_\_\_\_\_
16. Mənə elə gəlir, o qədər qabiliyyətliyəm ki, \_\_\_\_\_
17. Əgər \_\_\_\_\_ mən çox xoşbəxt olardım.
18. Əgər kimsə mənim rəhbərliyim altında işləsəydi \_\_\_\_\_
19. Ümid edirəm ki, \_\_\_\_\_
20. Məktəbdə mənim müəllimlərim \_\_\_\_\_
21. Yoldaşlarıma əksəriyyəti bilmirlər ki, mən \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ qorxuram.
22. O adamları sevmirəm ki, onlar \_\_\_\_\_
23. Nə vaxtsa mən \_\_\_\_\_
24. Belə hesab edirəm ki, şagirdlərin çoxu \_\_\_\_\_
25. Mənim valideynlərim mübahisə edəndə mən \_\_\_\_\_
26. Mənim ailəm mənimlə elə rəftar edir ki, elə bil mən \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
27. Mənimlə oxuyan uşaqlar \_\_\_\_\_
28. Mənim anam \_\_\_\_\_
29. Mənim ən böyük səhvim \_\_\_\_\_
30. İstərdim ki, atam \_\_\_\_\_
31. Mənim ən zəif cəhətim ondadır ki, \_\_\_\_\_
32. Mənim həyatımda gizli arzum \_\_\_\_\_
33. Elə bir gün gələcək ki, \_\_\_\_\_
34. Mənim müəlliməm mənə yaxınlaşanda \_\_\_\_\_
35. İstərdim ki, \_\_\_\_\_ qorxmayım.
36. Ən çox o uşaqları sevirəm ki, onlar \_\_\_\_\_
37. Əgər yenidən uşaq olsaydım \_\_\_\_\_
38. Belə hesab edirəm ki, qadınların (kişilərin) çoxu \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
39. Mənə tanış olan ailələrin çoxu \_\_\_\_\_
40. O adamlarla dost olmağı sevirəm ki, \_\_\_\_\_
41. Hesab edirəm ki, anaların çoxu \_\_\_\_\_
42. Mən uşaq olanda \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ görə özümü günahkar hiss edirdim.
43. Məncə, mənim atam \_\_\_\_\_
44. Bəxtim gətirməyəndə mən \_\_\_\_\_
45. Həyatda hər şeydən çox istərdim ki, \_\_\_\_\_

46. Mən başqalarından bir iş xahiş edəndə \_\_\_\_\_
47. Mən qocalanda \_\_\_\_\_
48. Məndən üstün olduqlarını qəbul etdiyim şagirdlər \_\_\_\_\_
49. Qorxduğum şeylər məni dəfələrlə məcbur edib ki, \_\_\_\_\_
50. Mən olmayanda mənim dostlarım \_\_\_\_\_
51. Uşaqlıq xatirələrimdən ən yadda qalanı o olmuşdu ki, \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
52. Mənim öz uşaqlarım olanda \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
53. Mən uşaq olanda mənim ailəm \_\_\_\_\_
54. Mənim məhəllə yoldaşlarım \_\_\_\_\_
55. Mən anamı sevirəm, ancaq \_\_\_\_\_
56. Həyatımda ən pis hərəkətim o olub ki, \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
57. Mən prezident olsaydım \_\_\_\_\_
58. Mən çətinliyə düşəndə ağılıma gələn ilk şey \_\_\_\_\_
59. Mən fərqliyəm, çünki \_\_\_\_\_
60. Heç vaxt ağılıma gəlməzdi ki, mən \_\_\_\_\_

### AÇAR :

| <b>Cümlələr qrupu</b>             | <b>Cümlələrin №</b>                                               |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| Ailə və valideynlərə münasibət    | 1, 11, 13, 15, 25, <b>26</b> , 28, 30, 39, 41, 43, <b>53</b> , 55 |
| Özünə və öz keçmişinə münasibət   | 2, 9, 16, <b>23</b> , <b>26</b> , 51, <b>53</b> , 59, <b>60</b>   |
| Reallaşmamış imkanlar             | 3, 37, <b>44</b>                                                  |
| Tabəçiliyindəkilərə münasibət     | 4, 18, 52, 57                                                     |
| Gələcəyə münasibət                | 5, 17, 19, <b>23</b> , 32, 33, 45, 47                             |
| Təlimə münasibət                  | 6, 12, 20, 24, 34                                                 |
| Qorxular və ehtiyat etdiyi şeylər | 7, 21, <b>23</b> , <b>31</b> , 35, 49                             |
| Əks cinsə münasibət               | 10, 38                                                            |
| Dostluq və əməkdaşlığa münasibət  | 8, 22, 27, 36, 40, 46, 48, 50, 54, 58                             |
| Günahkarlıq hissi                 | 14, 29, <b>31</b> , 42, <b>44</b> , 56, <b>60</b>                 |

## 11. Art terapiya

Psixoterapiyada art terapiya metodu ən cavan metodlardan biridir. İlk dəfə bu terapiyanı 1938-ci ildə Adrian Hill vərəm dispanserində xəstələr üzərində tətbiq etmişdir. Onun 1945-ci ildə nəşr etdirdiyi “Təsviri sənət xəstəliklərə qarşı” kitabı uzun müddət psixiatr və psixoloqların masaüstü kitablarından biri oldu. Kitabda xəstəliklərdən azad olma və orqanizmin bərpası prosesində şəkil çəkmə prosesinin müsbət təsirini göstərən empirik təcrübələr verilmişdi. Zamanla bu növ terapiya çox geniş yayıldı və demək olar ki sərhədsiz tətbiq sahəsinə sahibdir. Bu terapiyanı istənilən qrup insanlarla və məqsədlərlə istifadə etmək olar. Təhsil müəssisələrindən başlayaraq, psixiatrik klinikalara qədər auditoriyaya sahib olan art terapiyanı müxtəlif incəsənət növləri ilə keçirtmək mümkündür.

Art terapiya emosiyalar üzərində bir eksperimentdir. Ona görə də ilk olaraq gizlənmiş emosional problemlər art terapiyada asanlıqla üzə çıxır. Emosional yaşamlar kağız üzərində simvollar şəklində ifadə olunur. Art terapevtin əsas işi bu simvoları açmaqdır. Bunun üçün ilk olaraq o qrafo-analizi bilməlidir.

Öz emosional yaşantılarını çəkərək əks etdirməyin ilkin tarixi qədim dövrlərə, mağara rəsmlərinin çəkilməsi dövrünə düşür. İnsanlar öz varlıqlarını, kosmik dünyada mövcudluq əlamətlərini divar rəsmləri ilə simvolizasiya etmişlər. Bu divar rəsmləri insanların təfəkkür fəaliyyətinin inkişafını göstərən ən gözəl nümunələrdir. Əl-əzələ sisteminin təkmilləşməsi prosesi ilə baş beyinin aktivliyi arasında sıx əlaqəlilik burda özünü ən gözəl şəkildə göstərir. Rəng seçimi, basqı və mövzu seçimi. Bunlar kor-təbii ahəngdarlıq yaradan tərəflər deyil. İlk olaraq incəsənətlə müalicənin tarixi çox qədimlərə gedir. Ən bariz nümunə qədim dini mənbələrdən biri olan Tövratdan gətirilir. Belə ki orda qeyd olunur ki, Davud peyğənbər musiqi alətində - arfada çalaraq Saulu əsəb pozuntusundan sağaltmışdır. Qədim Yunanıstanda isə rəssamlığın, teatrın, musiqinin, rəqsin insan orqanizminə təsirini öyrənirdilər. Məsələn: Pifaqor, Aristotel, Platon musiqinin terapevtik və profilaktik təsirindən danışrdılar. Bununla əlaqədar Pifaqorun **evritimiya nəzəriyyəsi** də vardı. Bu nəzəriyyəyə əsasən insan musiqi dinləmə, rəqs etmə, yerləş zamanı və danışma tərzində öz ritmini saxlamalıdır. Onun mikrostrukturu kainat ilə harmoniyada olmalıdır.

XIX əsrdən başlayaraq art terapiya daha çox psixiatrik klinikalarda istifadə olunmağa başladı: İngiltərədə M.Riçardson, C.Debuffe, E.Qutman və s. psixiatrlar ilkin diaqnostik vasitə kimi rəsm çəkmədən istifadə etmişdilər. Daha sonra Z.Freyd və K.Yunq bu sahədə ilk dəfə normal insan şüurunun tədqiqi üçün istifadə etmişdilər. Freyd ilk olaraq şəkil çəkməni psixodiaqnostik metod olaraq görürdü. Yunq bu prosesi inkişaf etdirərək psixoterapevtik səviyyəyə gətirir. Şüursuzluq anlayışı bu anlamda art terapiyanın funksiyasını daha artırdı. Freyde əsasən sıxışdırılmış arzu və istəklər mütləq şəkildə bayıra çıxmaq, maddiləşmək meylinə olurlar. Bu baş

vermirsə, daxili konfliktlər yaranır. Nəticədə onlar bəzi xəstəliklər, nevrozlar halına çevrilərək gizlin şəkildə üzə çıxırlar. Yunq düşünürdü ki, rəsm çəkmə prosesində bu sıxışdırılmış istəklər, qorxular kağız üzərinə keçdikcə daha idarə olunan olur, təhlükəliliyini itirir, pasiyent onlara fərqli tərəfdən baxmalı olur və nəticədə katarsistik boşalma baş verir. Pasiyent rahatlanır. Yunqun ideyalarından istifadə edərək R.Pikford, M.Milnen, D.Vinnikott art terapiya sahəsinə böyük bəhrələr vermişlər. İndi Amerika, İngiltərədə, Rusiyada art terapiya assosiasiyaları fəaliyyət göstərir. Bir çox proyektiv metodlar, art terapiya növləri bu assosiasiyaların dəstəklədiyi məktəblər tərəfindən tətbiq edilib. İlk dəfə İngiltərə Art terapiya Assosiasiyası tərəfindən təsviri sənət metodlarının orta məktəblərdə tətbiqi layihəsi keçirilmişdir.

Art terapiyanın musiqi terapiyası, imaqo-terapiya, foto-terapiya, izoterapiya, oyun terapiyası, biblio-terapiya, qum terapiyası, rəqs terapiyası, maska terapiyası və s. növləri var. Art terapiyada ən çox “Mandala”, “Mövcud olmayan heyvan”, “Mən kiməm?”, “Avtoportret”, “Əhval-ruhiyyə”, “Vəziyyətim”, “Kollektiv avtoportret”, “Ailə gerbi”, “Hədiyyələr”, “Güzgü”, “Xeyir və şəər” adlı çalışmalar istifadə olunur.

### **Musiqi terapiyası**

Musiqi ilə tibb arasında əlaqə insanlara çoxdan məlum idi. Antik dövrlərin mənbələrində musiqinin müalicəvi xüsusiyyətləri, musiqi vasitəsilə əhalinin ağır xəstəliklərdən xilas olması haqqında məlumatlar yetərincədir.

Musiqinin təsir spesifikasiyası orqanizmin və psixikanın aktivləşdirilməsilə əlaqədardır. Musiqi ağrı hisslərini azaltmaq, əzələ tonusunu bərpa etmək, ümumi psixi-emosional tonusu artırmaq imkanına malikdir. Musiqi terapiyası stomatologiyada, cərrahiyyədə, ginekologiyada, urologiyada, kardiologiyada, habelə danışq qüsurlarının müalicəsi və diksiyanın korreksiyası zamanı da tətbiq olunur. Psixiatriyada nevrozdan tutmuş şizofreniyanın bəzi formalarına qədər olan xəstəliklərin müalicəsində də musiqi terapiyası müsbət nəticələr verir.

Bundan başqa müxtəlif çalğı alətləri insanın orqanlarına müxtəlif cür təsir göstərir: skripka, fortepiano əsəbləri daha yaxşı sakitləşdirir, fleyta və violençelin səmindən insan rahatlıq tapır, ürəyin ritmi düzəlir, qaboy, klarnet qaraciyərin funksiyasını musiqidən, günün saatından asılı olaraq aktivləşdirir, ya da sakitləşdirir.

Alimlər vokal terapiyanın ağciyərlərə və digər həyati vacib orqanlara təsirini öyrənmişlər. Müəyyən olunmuşdur ki, əslində xəstə özü düzgün oxuduğu zaman nəinki bundan zövq alır, həmçinin xəstə orqanı sağalır. Məs: istedadlı opera müğənniləri bir qayda olaraq fiziki cəhətdən sağlam və həm də çox yaşayan insanlardır. Bunu da xüsusilə qeyd etmək lazımdır ki, hər cür musiqi yox, yalnız düzgün seçilmiş melodiya xəstə adamlara şəfəverici təsir göstərir və sağalmayı sürətləndirir. Qeyri-harmonik musiqi, məsələn, toylarda səsləndirilən gürultulu

musiqi elektromaqnit dalğalarının güclü təsiri nəticəsində qan təzyiqini artırır, ürəyin yığılıb-açılma tezliyini, tənəffüs ritmini və s. pisləşdirir. Musiqi əsərlərinin tezliyi 0,6 herslə -1,5 hers arasında dəyişir. Musiqi ritmdən, tempdən, melodiyaadan asılı olaraq insan orqanizminə müxtəlif cür təsir göstərir. Hərbi marşlar əzələlərin tonusunu artırır, iti tempdə çalınan major musiqi nəbzi yaxşılaşdırır, arterial təzyiqi yüksəldir. Həvəslə dinlənən musiqi damarların genişlənməsinə, arterial təzyiqin normallaşmasına və nəbzin döyünmə sayının azalmasına imkan yaradır. Minor musiqi fizioloji prosesləri aktivləşdirir. Elə musiqi, məsələn, simfonik musiqi var ki, mədənin turşuluğunu artırır. Buna görə də yemək zamanı xoşlanılan musiqini dinləmək məsləhətdir.

Beləliklə, musiqi tənəffüsə, ürək ritminə, nəbzə və qan təzyiqinə təsir göstərir. Beyin dalğalarını yavaşda və tənzimləyə bilir, əzələ gərginliyini azaldır, bədən mütəhərrikiyini və koordinasiyasını yaxşılaşdırır, hormonların ifrazını tənzimləyir, immun funksiyasını aktivləşdirir, əmək məhsuldarlığını yüksəldir.

Musiqi terapiyasının əsas aşağıdakı növləri vardır:

- V. təbiət səsləri
- VI. dinamik musiqilər
- VII. sözlü musiqilər
- VIII. səssizliyin dinlənməsi

### **Gil işi**

Gil işi qədim sənətlərdən biridir. Qədimdə sənətkarlar gildən müxtəlif qablar, fiqurlar, heykəlciklər düzəldirdilər. Sarayları həmin heykəlciklər bəzəyərdi. Gil işindən terapiya isə sonrakı dövrlərdə istifadə olunmağa başlanılıb. Terapiyanın bu növü aqressiyanın aradan qaldırılmasına kömək edir. Gil işi terapiya kimi ilk dəfə Çin və Yaponiyada istifadə olunub. Hazırda bu terapiya dünyanın əksər ölkələrində geniş istifadə olunur. Həm uşaqlarda, həm də böyüklərdə aqressiyanın aradan qaldırılmasında mühüm əhəmiyyətə malikdir.

### **Dram terapiyası**

“Drama” yunan sözü olub, mənası “fəaliyyət” deməkdir. Dram terapiyası adından da göründüyü kimi səhnələşdirmə əsasında aparılır. Məsələn, əgər bir şəxsin atası ilə problemləri varsa, o, bu problemi atası ilə dialoqu səhnələşdirərək həll edə bilər. Səhnələşdirmək üçün atası obrazında olacaq şəxsi özü seçir.

## Uşaq rəsmlərinin analizi

**“Uşaq çəkdiqlərində edə biləcəklərini, yazdıqlarında isə zəifliklərini görür”.**

**D.Engelhart**

Müasir dövrdə uşaqların rəsmlərinə laqeyd yanaşmaq yolverilməzdir. Bu rəsmlərdən bir çox istiqamətdə yararlanmaq mümkündür:

- Zəka testlərində: çəkdiyi şəkllə əsasən uşağın zəka səviyyəsi (IQ) öyrənilə bilər.
- Əlaqə vasitəsi kimi: rəsm şifahi nitq ilə bağlı problemlərə çarə ola bilər;
- Uşağın daxili dünyasını kəşf etmək vasitəsi olaraq.
- Uşağın bədənini tanımasını və məkandakı mövqeyini kəşf etməsini təmin edən bir vasitə olaraq.

Hər yaş dövrünün özünəməxsus şəkll çəkmək tərzi vardır. Uşaqların çəkdiyi rəsmlər zəkalarının inkişafı ilə paralel olaraq müəyyən mərhələlərdən keçir:

1. *Qaralama dövrü* (1-4 yaş arası) – bu yaş dövründə rəsmlər daha çox oyun məqsədlidir. Valideynlər 1 yaşlı uşaqlara rəsm çəkmək şansı versələr, onlar ancaq “ləkələr” edirlər. Xoşbəxt uşaqlar adətən kağızın böyük hissəsini əhatə edən xətlər çəkirlər. 3 yaşdan etibarən uşaqlar rəsm çəkməyi öyrənir və çəkdiqlərinə müəyyən məna verməyə başlayırlar. Bu yaş dövrü “iribaş insan” çəkmək mərhələsidir. Dünyanın istənilən yerində 3, 4, 5 yaşlı uşaqlar gövdə və başı təmsil edən dairə, qol və ayaqları çöplərdən ibarət iribaş adamı eyni çəkirlər.

2. *Sxemdən əvvəlki dövr* (4-7 yaş arası) – 4 yaşlı uşaqlar qolları və ayaqları olan çöp adam çəkə bilirlər. Beş yaşlı uşağın çəkdiyi rəsmlərdə isə insan və evlər daha anlaşıqlı olur. 4-5 yaşlı uşaqlar adətən rəng fərqi etmədən rəsmləri boyayırlar. Bu yaşlarda əsas rəngləri öyrənirlər. Unutmamalıyıq ki, uşaq hansı rəngi sevirse, rəsmlərdə də ağırlıq o rəngə verilir. Qırmızı rəng iddianı təmsil edir. Çəhrayı, sarı, narıncı kimi isti rəngləri seçən uşaqlar sevgi dolu, tez uyğunlaşdırırlar. Qara, mavi, yaşıl, qəhvəyi kimi soyuq rəngləri seçən uşaqlar isə çəkingən, əsl hisslərini gizlədən uşaqlardır.

3. *Sxematik dövr* (7-9 yaş arası) – rəsmlər daha aydındır. İlk baxışdan rəsmnin mənası rahatlıqla anlaşılır. Rəsmlər daha çox reallığı əks etdirir.

4. *Realist dövr* (9-12 yaş arası) – bu mərhələdə qız və oğlan uşaqlarının rəsmlərində fərqlər özünü göstərir. Qız uşaqları daha çox gəlinçik, paltar, gül rəsmləri, oğlan uşaqları isə maşın, gəmi, təyyarə çəkirlər.

5. *Təbiilik dövrü (12-14 yaş arası)* – bu yaş dövrünə aid olan uşaqların əsas xüsusiyyəti gördükləri obyektlərin incəliklərini rəsmlərində əks etdirmək həvəsidir. Rənglərdən isə mükəmməl şəkildə istifadə edirlər.

**Əqli geriliyi olan uşaqların rəsmləri:**

Belə uşaqların rəsmlərində hər hansı məna olmur. Plansız və cılız çəkirlər. Adətən rəsm əvəzinə kağızın müxtəlif yerlərinə qaralamalar edirlər. Uşaqlar rəsmlərində, məsələn, ağacları tərsinə çəkirlərsə, bu, onlarda öyrənmə çətinliyinə işarə ola bilər.

**İstedadlı uşaqların rəsmləri:**

Kağızın böyük hissəsindən istifadə edirlər. Fərqli anlayışlar arasında məntiqi əlaqə qura bilirlər. Rənglərdən düzgün şəkildə istifadə edirlər.

**Uşağın psixoloji xüsusiyyətlərini əks etdirən rəsmlər:**

*Məktəb fobiyası:* məktəb, şagird rəsmi çəkmək istəməzlər. Ev və evdə xoşbəxt uşaq rəsmləri çəkirlər.

*İnamsızlığı əks etdirən rəsmlər:* rəsm kağızın kiçik hissəsində çəkilir. İnsan rəsmi çəkərkən əl və ayaqların olmaması mühitə gec adaptasiya olmağı, əlaqə zəifliyini, başqa insanlarla birlikdə olmağın çətinliyini ifadə edir.

*Hiperaktiv uşaqların rəsmləri:* rəsmlər parlaq rənglərdə və qaralamalar ilə dolu olur. Adətən rəsmləri yarımçıq qalır. Çəkdikləri rəsmlər isə çox böyük olur.

*Cinsi kimlik:* ana və ataya hədsiz yaxınlaşma, yataq otağının çəkilməsi, uşaq əmizdirən, don geyinən ata, bıçığı olan ana və s. kimi rəsmlər bizə bəzi ipucları verir.

*Ailədaxili problemlərin olduğunu ifadə edən rəsmlər:* ailə üzvlərinin bir neçəsinin əksikliyi, ailə üzvlərini çəkməyi rədd etməsi, valideyn fiqurlarının olmaması parçalanmış ailəni, sevgi əksikliyi, ana-ata və uşaqlar arasında əşyaların yerləşdirilməsi əlaqə problemlərini göstərir.

Ana-atanın çox böyük, uşağın isə çox kiçik və ya ana-atadan birinin böyük, digərinin kiçik çəkilməsi ailədə təzyiqi, ailə fərdləri arasında problemin olduğunu, ana-atanın çox qabarıq çəkilməsi onlara olan heyranlığı təmsil edə bilər. Rəsmdə kiçik bacı-qardaşın ana-atanın əlindən tutması və digər uşağın çox uzaqlarda çəkilməsi və ya heç çəkilməməsi sevgi azlığının, bacı-qardaş qısqanclığının nəticəsi ola bilər.

**Rəsmlərdəki fiqurların mənalari:**

Başın böyük və ya çox kiçik çəkilməsi zehni fəaliyyətdə problemin olduğunu, əqli geriliyi ifadə edir.

Bədən üzvlərinin çəkilməməsi narahatlıq olan hissələri əks etdirə bilər.

Qolların qabarıq çəkilməsi ailə içi və uşağa yönəlmiş şiddəti, qolların çəkilməməsi isə güc və qüvvət azlığını, ağzın böyük və ya kiçik çəkilməsi dil və danışma problemlərini, ağzın çəkilməməsi əlaqə problemlərini göstərir.



Gözlərin böyük çəkilməsi ətrafdakılara qarşı marağı, boş və mənasız baxan gözlərin olması görmə problemlərini vurğulayır.

Burunun böyük çəkilməsi bronxit və buna bənzər problemlərin olduğunu göstərir. Burunun olmaması gücsüzlüyü, dəstəksizliyi təmsil edir.

Qulaqların böyük çəkilməsi isə eşitmə problemlərini vurğulayır.

Əllərin böyük çəkilməsi şiddəti, kiçik çəkilməsi isə güvənsizliyi, ətrafa adaptasiya çətinliklərini göstərir.

Ayaqların qabarıq olması özünə qarşı güvəni, kiçik çəkilməsi isə güvənsizliyə işarət edir.

İnsan rəsmi çəkərkən cinsi orqanın çəkilməsi aqressiyanı, hücumu və ana-atanı çılpəq gördüyünü təmsil edə bilər.

Uşaqların çəkdiyi insanlar rəsmlərində özlərini əks etdirdikləri qəbul edilmiş gerçəklikdir. Prudhommeaunun sözləri ilə desək: *“Uşaq insan rəsmi çəkərkən əslində özünü çəkir, təbii ki, özünü necə hiss edirsə, o şəkildə”*.

7 və 9 yaşa qədər uşaqların rəsmlərində şəffaflıq olması normaldır. Şəffaflıq, sadəcə xaricdən çəkilməsi lazım olan əşyanın daxilinin də təsvir olunmasıdır.

10 yaşına keçmiş uşaqların rəsmlərindəki şəffaflıq onların əqli geriliyinin ola biləcəyini göstərir. Yaşlılarından geri qalan yeniyetmələr insan rəsmi çəkərkən paltarın altından bədən üzvlərini də çəkirlər. Digər tərəfdən, bu, onların əqli geriliklə yanaşı, daxili problemlərinin də olduğunu göstərir. Rəsm uşağın daxili dünyasıdır.

Rəsmləri analiz edərkən bəzi məqamlara diqqət yetirmək lazımdır:

- **Rəsmnin geometrik xüsusiyyətlərinə** (yuxarıda, aşağıda, sağda, solda, mərkəzdə);
- **Rəsmnin ölçüsünə;**
- **Xətlərin kəskinliyinə** (qırıq-qırıq və ya tam xətlər);
- **Rəsmdə istifadə olunan rənglərə;**
- **Rəsmdə qaralamaların, tərəddüdlərin olub-olmamasına.**

Uşaq rəsm çəkərkən onu müdaxilə etmədən izləmək lazımdır. Rəsmləri analiz edərkən diqqət edilməsi lazım olan məqamlardan biri də xətlərdir. Əgər qələm kağıza bərk basılmışdırsa, bu, onlarda aqressiyanın olmasını göstərə bilər. Xətlər qırıq-qırıqdırsa, bu, uşaqlardakı özgüvən, diqqət əskikliyinə işarədir.

Unutmaq lazım deyildir ki, uşaq rəsmlərində önəmli cəhət onun estetik gözəlliyi yox, nə qədər çox elementi özündə birləşdirməsidir. Uşaqları öz yaşlıları ilə müqayisə etmək lazım deyil. Hər bir uşaq eyni olmadığı kimi, onların çəkdiyi rəsmlər də fərqli ola bilər.

Qısası, uşaqların rəsmləri olduqca müxtəlifdir. Onların analiz edilməsi, düzgün şərhlər verilməsi valideynlərdən, müəllimlərdən, psixoloqlardan peşəkarlıq tələb edir. Rəsmlərin ən

önəmli cəhəti isə onların uşağa yaxınlaşdıran bir yol olmasıdır. Uşaqlar söyləyə bilmədikləri hisslərini rəsmlərlə ifadə edirlər.

### ***“Ailənin rəsmi” testi***

**Məqsədi:** Ailədaxili münasibətlərin əsas xüsusiyyətlərinin aşkar olunması.

**Əsas vəzifləri:** Təsvirin çəkilməsi və suallara cavab vermə əsasında qavrama xüsusiyyətlərini və uşağın ailə münasibətlərinə görə olan həyəcanını qiymətləndirmək.

**Yaş həddi:** Böyük məktəbəqədər və kiçik yaşlı şagirdlərlə

**Təchizat:** İşləmək üçün ölçüsü 15x20 sm və yaxud 21x29 ölçülü ağ kağızdan, qələmdən, karandaşdan və pozandan istifadə etmək tövsiyə olunur.

**Təlimat 1:** “Öz ailənin təsvirini çək”. Bu zaman “ailə” sözünün mənasını aydınlaşdırmağa çalışın, əgər “nəyi çəkmək lazımdır?” sualı meydana çıxırsa, onda təlimatı bir daha təkrarlamağa çalışın. Fərdi müayinə zamanı tapşırığın yerinə yetirilmə müddəti 30 dəqiqə qədər uzadılır.

Testin tətbiqi növbəti təlimatlarda ifadə olunan əlavə tapşırıqların yerinə yetirilməsini nəzərdə tutur.

**Təlimat 2:** “Hər kəsin adi işlə məşğul olduğu ailənin təsvirini çəkin”

**Təlimat 3:** “Təsəvvürünüzdə canlandırıdığınız ailənin təsvirini çəkin”

**Təlimat 4:** “Ailənin hər bir üzvünün fantastik varlıq kimi təsvir olunduğu ailənin təsvirini çəkin”

**Təlimat 5:** “Ailənin metafora, hansısa bir surət və yaxud rəmz şəklində olan təsvirini çəkin”.

Fərdi testləşdirmə zamanı protokolda növbəti amilləri qeyd etmək tövsiyə olunur:

- a) detalların rəsmnin çəkilmə ardıcılığı;
- b) 15 saniyəyə qədər çəkən fasilə;
- c) detalların silinməsi;
- d) uşağın qarışıq şərhləri;
- e) emosional reaksiyalar və onların təsvir olunan məzmun ilə əlaqəsi.

Tapşırıqların yerinə yetirilməsindən sonra əlavə məlumatı əldə etmək məsləhətdir. Adətən növbəti suallar verilir:

1. De görüm, burada nə təsvir olunmuşdur?
2. Onlar haradadırlar?
3. Onlar nə edirlər? Bunu kim düşünüb?
4. Onlar şəndilər, yoxsa qəmgin? Bunun səbəbini başa sala bilərsənmi?
5. Rəsmi çəkilmiş insanlardan hansı biri xoşbəxt görünür? Bunun səbəbini başa sala bilərsənmi?

| No | Qeyd olunmuş əlamətlər           | Əlamətlərin çoxluq təşkil etməsi haqqında qiymətlər |
|----|----------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 1. | Rəsmi ümumi ölçüsü (onun sahəsi) |                                                     |
| 2. | Ailə üzvlərinin sayı             |                                                     |

|    |                                                                                |  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------|--|
| 3. | Ailə üzvlərinin müvafiq ölçüləri                                               |  |
|    | Ana                                                                            |  |
|    | Ata                                                                            |  |
|    | Bacı                                                                           |  |
|    | Qardaş                                                                         |  |
|    | Baba                                                                           |  |
|    | Nənə və s.                                                                     |  |
| 4. | Ailə üzvləri arasındakı məsafə                                                 |  |
|    | Onlar arasında hansısa bir predmetlərin çoxluq təşkil etməsi                   |  |
| 5. | Heyvanların çoxluq təşkil etməsi.                                              |  |
| 6. | Təsvirlərin növləri                                                            |  |
|    | Sxematik təsvirlər                                                             |  |
|    | Realistik təsvirlər                                                            |  |
|    | Estetik təsvirlər                                                              |  |
|    | İnteryerdə, peyzajın fonunda və s.                                             |  |
|    | Metamorfik təsvirlər.                                                          |  |
|    | Hərəkətdə, əməldə.                                                             |  |
| 7. | Müsbət emosiyaların təzahür etmə dərəcəsi (1, 2 və 3 balları ilə ifadə olunan) |  |
|    | Mənfi emosiyaların təzahür etmə dərəcəsi (1, 2 və 3 balları ilə ifadə olunan)  |  |
|    | İfanın səliqəlilik dərəcəsi (1, 2, 3)                                          |  |

Verilmiş təlimatlar üzrə tapşırıqların yerinə yetirilməsi zamanı təsvir olunan bu və ya digər vəziyyətlərdə müştərək qüvvələrin çoxluq təşkil etməsi və yaxud mövcud olmaması qiymətləndirilir.

**Nəticələrin interpretasiyası:** Təsvirlərin xüsusiyyətlərinin əsasında növbəti amilləri müəyyən etmək vacibdir:

1. Uşağın yerləşdiyi təsviredici fəaliyyətin mərhələsi, təsviredici mədəniyyətin inkişaf səviyyəsi. Təsvirin primitivliyi və yaxud surətlərin ifadəlilik və aydınlıq dərəcəsi, xətlərin gözəlliyi, emosional ifadəlilik rəsmlərin bir-birlərindən fərqləndirilməsinə təkan verən xarakterik xüsusiyyətlərdir;

2. Uşağın rəsm çəkmə vəziyyətinin əsas xüsusiyyətləri. Güclü ştrixləmə halının çoxluq təşkil etməsi, kiçik ölçülər uşağın əlverişsiz fiziki vəziyyətdə olduğunu, gərginlik və sıxılma səviyyəsini və s. sübuta yetirir, iri ölçülər isə əks amillərdən xəbər verirlər; əhval-ruhiyyənin yüksək səviyyədə olması, risk, gərginləşmə və yorğunluq halının mövcud olmaması;

3. Ailədaxili münasibətlər ilə uşağın ailədəki emosional əhval-ruhiyyəsinin əsas xüsusiyyətlərini, müsbət emosiyaların ailə üzvlərində təzahür etməsi və eləcə də onların yaxınlıq dərəcəsi üzrə təyin etmək mümkündür (bir-birlərinin əllərindən tutaraq yanaşı dayanmışlar, birlikdə nəşə edir və yaxud hamar vərəqin üzərində xaos şəkildə yerləşmişlər, bir-birlərindən uzaq məsafədə dayanmışlar, mənfi emosiyalar güclü şəkildə ifadə olunmuşdur və s.).

Psixologiya sahəsində “Ailənin rəsmi” texnikası kliniki tədqiqatlarda geniş şəkildə tətbiq olunmağa başlanmışdır. A.İ.Zaxarov iki tapşırıqdan ibarət olan metodika variantını təklif etmişdir. Onlardan birinin yerinə yetirilməsi üçün uşaq “iki mərtəbədə” yerləşən dörd “otaqda” özü də daxil olmaqla ailə üzvlərindən birinin rəsmini çəkməlidir. Rəsmnin interpretasiyası zamanı ailə üzvlərinin mərtəbələrdə yerləşdirilməsinə və eləcə də onlardan hansının uşaqla qaldığına (yəni, emosional cəhətdən yaxın olmasına) diqqət yetirmək lazımdır. İkinci tapşırıq – rəsmnin əlavə təlimatlar olmadan sərbəst şəkildə yerinə yetirilməsidir.

“Ailənin rəsmi” metodikası psixoloji məsləhətləşmə şəraitində tətbiq olunma zamanı daha əlverişlidir, məsləhətçi-psixoloqun şəxsiyyətlərarası münasibətlərin pozğunluğunun psixoloji cəhətdən korreksiya olunması üzrə olan fəaliyyəti taktikasının seçilməsi nöqtəyi-nəzərindən mühüm əhəmiyyətə malikdir. Belə ki, uşağın öz ailəsini, ailədə tutduğu yerin və digər ailə üzvləri ilə olan münasibətlərinin subyektiv şəkildə qiymətləndirilməsi haqqında təsəvvürləri meydana çıxarır. Uşaqlar rəsmlərdə söyləməyə çətinlik çəkdikləri amilləri təsvir edirlər, yəni, rəsmnin dili daha səmimi bir amildir və o, verbal dilə nisbətən təsvirin mahiyyətini daha açıq-aşkar şəkildə ifadə edir.

## **12. Psixoprofilaktika. Müəllimlərə, şagirdlərə və valideynlərə psixoloji dəstək.**

**Psixoloji profilaktika** uşağın inkişafında arzuolunmaz mümkün anomaliya və qüsurların irəlicədən qarşısını almağa yönəlmiş qabaqlayıcı tədbirlər sistemidir. Bu istiqamətin psixoloji xidmət sistemində zəruriliyi müəllim, valideyn və şagirdlərdə psixoloji biliklərə olan tələbatların təmin edilməsi zərurəti ilə bağlıdır. Praktiki psixoloq psixoprofilaktik işlər vasitəsilə müəllim və tərbiyəçilərdə, valideynlərdə və ya onları əvəz edən şəxslərdə ümumi psixoloji mədəniyyət formalaşdırır, uşaqlarla iş zamanı psixoloji biliklərdən istifadənin zəruriliyini, onların hərtərəfli inkişafı üçün əlverişli dəstəkləyici və inkişafetdirici mühitin yaradılmasının əhəmiyyətini əsaslandırır. Psixoprofilaktik iş müəllim və valideyn tərəfindən yerinə yetirdikləri gündəlik sosial rollardan asılı olaraq həyata keçirilsə də bu sahədə ixtisaslı işin məsuliyyəti praktiki psixoloqun üzərinə düşür. Psixoloq sinif rəhbərləri və müəllimlərə ayrı-ayrı şagirdlərin və ya onların müxtəlif sosial qruplarının qarşılıqlı olaraq digərlərinə mənfi təsirini proqnozlaşdırmaq və xəbərdarlıq etməklə davranışda və qarşılıqlı münasibətlərdə yarana biləcək pozğunluqların vaxtında qarşısını

almaqda yardım göstərə bilər. Psixoprofilaktik istiqamətdə iş aparan psixoloq aşağıdakı konkret tədbirləri həyata keçirir:

- ✓ müəllimlər və şagirdlər arasında pedaqoji-psixoloji bilikləri təbliğ edir;
- ✓ psixologiya üzrə dərnək və ya maraq kursu təşkil edir və ona rəhbərlik edir;
- ✓ şagirdlərin şəxsiyyətinə mənfi təsir edən zərərli mənbələri aşkara çıxarır, pedaqoji kollektiv üçün onların təcrid edilməsi və ya neytrallaşdırılmasına yönəlmiş tövsiyələr hazırlayır;
- ✓ qayğıdan kənarda qalmış, baxımsız uşaqları aşkara çıxarır, onların inkişafı məqsədilə müəllimlər üçün fərdi planlar tərtib edir;
- ✓ sinif rəhbərlərinə, müəllimlərə məsləhətlərlə psixoloji yardım göstərir, şagirdlər arasında alkoqolizm, narkomaniya, toksikomaniya və s. kimi neqativ halların genişlənməsi təhlükəsinin qarşısını almaq məqsədilə zəruri iş aparır, Pedaqoji Şura üçün təkliflər hazırlayır;
- ✓ pedaqoji kollektiv üzvlərinin psixoloji cəhətdən yüklənməsinin, “emosional yanmasının” qarşısını almaq məqsədilə məktəb rəhbərliyinə xəbərdarlıqlar edir, bu sahədə müstəqil iş aparır;
- ✓ şagirdlərə qarşı müxtəlif zorakılıq hallarının qarşısının alınmasına çalışır; onların təlim-tərbiyəsi, həyat şəraiti ilə bağlı məlumatlar toplayır və profilaktik tədbirlər həyata keçirir;
- ✓ təhsil müəssisəsində, pedaqoji və şagird kollektivində əlverişli, sağlam mənəvi-psixoloji iqlimin yaradılması sahəsində iş aparır;
- ✓ müəllimlərlə birlikdə şagirdlərin təhsil müəssisəsinə adaptasiyası üzrə elmi cəhətdən əsaslandırılmış proqramlar işləyib hazırlayır və onların həyata keçirilməsində iştirak edir;
- ✓ sinif rəhbərləri və müəllimlərə şagirdlərlə fərdi iş proqramlarının tərtib edilməsi məsələlərində məsləhətlər verir.

Psixoprofilaktika - uşaqların, valideynlərin, müəllimlərin və bütün məktəb ictimaiyyətinin həyatında hər hansı bir çətinlik və problemin yaranmasının qarşısını alan psixoloji işidir. Bu məqsədlə psixoloq: uşaqlarla inkişafetdirici fəaliyyətlər həyata keçirir; gələcəkdə uşağın intellektual və şəxsi inkişafına təsir edə biləcək psixoloji xüsusiyyətlərini müəyyənləşdirir; təhsil müəssisəsində uşaqların normal inkişafı üçün zəruri olan təlim və təhsilin psixoloji şərtlərinə riayət edilməsinə nəzarət edir; inkişafın növbəti yaş mərhələsinə keçid ilə əlaqədar uşaqların zehni inkişafında mümkün olan pozuntuların qarşısını alır və s.

1. İlkin profilaktika. Psixoloq psixi inkişafında cüzi ləngimə olan uşaqlar daxil olmaqla bütün uşaqlarla işləyir.

2. İkinci dərəcəli profilaktika. Psixoloq “risk qrupu”na aid olan uşaqlarla işləyir, hansılar ki, müəyyən problemlər yaransa da hələ ki aradan qaldırmaq mümkündür. Bu zaman psixoloq valideyn və müəllimlərlə görüşərək müxtəlif çətinlikləri aradan qaldırmaq üçün aktiv iş aparır.

3. Üçüncü dərəcəli profilaktika. Psixoloq qabarıq psixoloji problemləri olan uşaqlarla korreksiya işləri aparır.

Fikrimizcə, yalnız 1-ci səviyyədə “təmiz profilaktika”dan danışılır. Çünki 2 və 3-cü mərhələdə isə profilaktika ilə yanaşı korreksiya işləri də görülür.

Məktəb psixoloqunun profilaktik fəaliyyətinin ən perspektivli formalarından biri psixoloji-pedaqoji **konsiliumun** keçirilməsindən ibarətdir. Psixoloji-pedaqoji konsilium zamanı sinifdə dərs deyən müəllimlər psixoloqla birlikdə bu və ya digər şagird və ya bütövlükdə sinif haqqında fikirlərini birlikdə, kollektiv şəkildə müzakirə edir, çətinliyin və geridə qalmanın səbəblərini aşkara çıxarır, eyni zamanda bu və ya digər çətinliyin qarşısını almaq, onu aradan qaldırmaq üçün səmərəli yollar düşünürlər. Psixoloji-pedaqoji konsilium eyni zamanda ümumi orta təhsil səviyyəsində xüsusi aktualıq kəsb edən və mürəkkəb xarakterə malik olan şagirdlərdə meyl, qabiliyyət və talantın inkişaf etdirilməsi problemini dərinlən həll etməyə imkan verir.

İ.V.Dubrovinanın fikrincə, psixoloji-pedaqoji konsiliumun keçirilməsi zamanı psixoloqun başlıca vəzifəsi - şagirdin əqli inkişafını, şəxsiyyətinin əsas keyfiyyətlərini qiymətləndirərkən müəllimlərin ona müxtəlif cəhətdən yanaşmalarına köməklik göstərmək, onun davranış və münasibətinin təzahürünün mürəkkəb və çoxcəhətli xarakter daşdığını, əsas diqqəti şagirdin özünüqiymətləndirməsinə, motivlərinə, idrak maraqlarının xüsusiyyətlərinə, emosional istiqamətinə yönəltməyin zəruriliyini göstərmək, ən başlıcası isə şagirdin sonrakı inkişafına nikbin yanaşmalarını, onunla işləməyin real proqramını müəyyənləşdirmələrini təmin etməkdən ibarətdir.

Psixoprofilaktika çox vaxt psixoterapiya ilə vəhdətdə götürülür. Çünki psixoprofilaktik vəzifələrin həyata keçirilməsində adətən psixoterapevtik metod və texnikalardan istifadə olunur. Hal-hazırda belə metod və texnikaların sayı yüzlərlədir. Psixoterapevtik təsirin səmərəliliyi təsir metodu və texnikasının optimal seçilməsindən asılıdır. Qeyd etmək lazımdır ki, psixoterapiya tibb elminin tətbiqi sahələrindən biri olduğuna görə, məktəb psixoloqları peşəkar fəaliyyətlərində bu təsir metodlarından istifadə etmirlər. Bunun əsas səbəbi ondan ibarətdir ki, məktəb psixoloqlarının bu sahə üzrə müvafiq hazırlığı yoxdur və onlar səmərəli psixoterapevtik təsir vasitələri haqqında mükəmməl hazırlığa malik deyillər. Psixoprofilaktika təlim, tərbiyə və inkişafda ləngimə, geridəqalma hallarının, xarakterdə xoşagəlməz əlamətlərin, axmaq adətlərin və meyillərin təzahürlərinin qarşısının vaxtında alınmasına yönəlmiş fəaliyyət metodlarının sistemidir. Psixoloji profilaktikanın əsas **məqsədi** insanlarda psixoloji müdafiə bacarıqlarını formalaşdırmaqdan, psixi və davranış sahəsində meydana çıxan qüsurların aradan qaldırılması üçün müvafiq qabaqlayıcı



tədbirlərin müəyyənləşdirilməsindən və həyata keçirilməsindən ibarətdir. Psixoprofilaktika psixi qüsurlar və pozuntu yarada biləcək amillərə (alkoqol, siqaret, narkotik və toksikoloji maddələr, aqressiv və seksual meyillər, depressiya və s.) qarşı fərdin psixoloji müqavimətini yaratmağı nəzərdə tutur. Bu istiqamətdə həyata keçirilən psixoprofilaktik işlər uşaq, yeniyetmə və gənclərin fiziki, psixi və mənəvi sağlamlığını qorumağı qarşısında əsas vəzifə olaraq qoyur. Psixoprofilaktikanın fəaliyyət zonası çox genişdir. Buraya şəxsiyyət keyfiyyətlərinin psixoprofilaktikası, normativ (idrak) proseslərin psixoprofilaktikası və davranışdakı qüsurların psixoprofilaktikası daxildir. Bu cəhətdən psixoprofilaktika sahəsində iş aparan psixoloq sinif-şagird kollektivini öyrənir, uşaqların məktəb mühitinə uyğunlaşmasını müşahidə və təhlil edir, onların həmyaşıdları və yaşlılarla qarşılıqlı münasibətini öyrənir, psixi-profilaktik və psixokorreksiya istiqamətlərində iş aparmaq məqsədilə diaqnostik metodikalar paketini seçir, şagirdlərin maraq, meyl və qabiliyyətlərini aşkara çıxarır və inkişaf etdirir. Psixoloq uşaqların qanuni hüquqlarının müdafiəçisi olmaqla yanaşı, həm də ehtiyacı olan uşaqlara psixoloji dəstək verir, qarşılaşdıqları həyati problemlərin həllində mənəvi yardım göstərir.

### **Validəylərlə görüşün metodologiyası**

Psixoprofilaktik və maarifləndirmə məqsədi ilə praktik psixoloq valideynlərlə seminar təşkil edə bilər. Seminarın quruluşu aşağıdakı sxemə əsasən hazırlana bilər.

Məqsəd və vəzifələr: Ailə münasibətlərini, ailə və məktəb əlaqələrini gücləndirmək; insanlarla konstruktiv ünsiyyət bacarıqlarının formalaşması, özünüdərk üçün motivasiya, digər insanları anlama, pozitiv düşünmə və s.

Görüşün strukturu: Görüş aktual problemi həll etmək üçün təşkil olunur. Bunun üçün görüşün strukturuna daxil edilməlidir: müəyyən biliklərin əldə edilməsi, bacarıqların formalaşdırılması, emosional sferanı açmaq.

Görüş aşağıdakı mərhələlərdən ibarətdir:

**I mərhələ** - giriş - oyun elementləri olan qısamüddətli fəaliyyətə başlayıb giriş etmək iştirakçılar arasında əlaqə qurmaq, yaxşı, xoş bir atmosfer yaratmağa kömək edir. Müddət 5-7 dəqiqə.

**II mərhələ** isə problemin aktuallaşdırılmasıdır. Bu zaman, iştirakçılar həyat təcrübələrinə əsaslanaraq, problemin əhəmiyyətini düzgün qiymətləndirə bilərlər.

Formalar fərqli ola bilər:

- sual verin və danışmağı xahiş edin;
- uşaqlıqlarını, həyat situasiyalarını yada salmağa və təcrübələrini paylaşmağa kömək edən bir tapşırıq verin;
- müzakirə üçün ümumi bir situasiya təklif etmək və s.

Müddəti 15-20 dəqiqə.

**III mərhələ** - nəzəri materiallar. Mütəxəssislər problemin həllinə necə baxırlar? – bu barədə məlumat verilir. Müzakirəyə də yer verə bilərik. Müddəti təxminən 30 dəqiqədir.

**IV mərhələ** - praktik işdir, burada bəzi bacarıqlara sahib olmaq təklif olunur. Siz cütlüklərlə, qruplarla iş, rollu oyun əsasında bacarıqların formalaşması üzrə işləyəcəksiniz. Bu işi təşkilatçı və ya mütəxəssis edə bilər.

**V mərhələ** - bağlanış hissəsidir. Ayrılmadan əvvəl yaxşı bir fon yaratmaq üçün oyunlar daxil ola bilər. Görüşün bu mərhələsi daha çox emosiyalara yönəldilmişdir. Müddət 5-7 dəqiqə.

**VI mərhələ** - yekunlaşdırma.

Məsələn:

- bir sözlə bugünkü görüşü xarakterizə etmək;
- bugünkü görüş zamanı mövzunun həll olunmayan tərəflərini yazmaq;
- növbəti görüşdə iştirak etmək istədikləri problemləri birlikdə müzakirə etmək.

Qeyd etmək vacibdir ki, görüşün təşkili təşkilatçının məqsədlərinə və iştirakçıların istəklərinə görə fərqlənə bilər.

**Validəynlərlə görüş ailəyə dəstək olur:**

1. Uşaqlarının təlim və tərbiyəsində öz rollarının əhəmiyyətinin fərqi var bilməkdə;
2. Uşağın inkişafına kömək etməkdə;
3. Bu məsələdə özünə güvən duya bilməkdə;
4. Öz maraq, qabiliyyət, bacarıqlarının fərqi var bilməkdə;
5. Uşaqlara qarşı hörmətin artması, onları fərd olaraq görməkdə;
6. Uşaqla sağlam münasibət qura bilməkdə;
7. Uşağa vaxt ayırmadıqları üçün yaranan günah hissini yox edə bilməkdə;
8. Yeni bacarıqlar qazanmaqda.

### **İstifadə edilmiş ədəbiyyat siyahısı**

1. Bayramov Ə.S., Əlizadə Ə.Ə. Psixologiya. Bakı, 2009.
2. Bayramov F.İ., Hüseynova D.R., Namazova A.S. 114 psixoloji test. Bakı, 2011.
3. Cavadov R.A., Tağıyeva G.B.. Ekstremal şəraitlərdə psixoloji xidmət. Bakı, 2006.
4. Əmrahlı L.Ş. Psixoloji xidmətin əsasları. I kitab. Bakı, 2006.
5. İbrahimova D., Nuriyev S. Təhsildə sosial-psixoloji xidmət. Bakı, 2016.
6. İbrahimov A., Cəfərova Y. Uşaqlarımızın istedadına diqqətli olaq. Bakı, 2000.
7. Qədirov Ə. Yaş psixologiyası. Bakı, 2008.
8. Qippenreyter Y. Uşaqla necə ünsiyyət saxlamalı. Bakı, 2015.
9. Seyidov S.İ., Həmzəyev M.Ə. Psixologiya. Bakı, 2007.
10. Kuçyunas R. Psixoloji məsləhətin əsasları. Bakı, 2010.
11. Şostrom E. Anti-Karneqi və insan-manipulyator. Tərc. M.Salur; red. R.Qaraca. Bakı, 2012.
12. Bircan Yıldırım. Duyğusal zeka. İstanbul, 2015.
13. Cüceloğlu D. İçimizdəki biz. İstanbul, 2016.
14. Dökmen Ü. Küçük Şeyler. Ankara, 2004.
15. Faber A., Mazlish E. How To Talk So Kids Will Listen & Listen So Kids Will Talk. New York, 1980.
16. <https://saglamliq.isim.az/xestelik/606/>
17. <http://mavimarti.net/cocuk-resimlerinin-dili/>