
R.Ə.CAVADOV, G.B.TAĞIYEVA

EKSTREMAL ŞƏRAİTLƏRDƏ PSIXOLOJİ XİDMƏT

Ali məktəblər üçün dərslik

**Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyinin
11.05.2004-cü il tarixli 395 sayılı əmri ilə
bakalavr pilləsi üçün dərslik kimi təsdiq
edilmişdir.**

BAKI - 2006

15
C 27

Dərsliyə psixologiya elmləri doktoru, əməkdar elm xadimi, professor Ə.S.BAYRAMOV və psixologiya elmləri doktoru, professor Ə.Ə.ƏLİZADƏ rəy vermişlər.

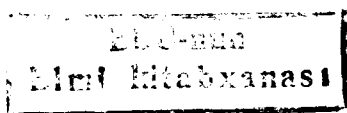
Elmi redaktor: psixologiya elmləri namizədi, dosent
M.V.VƏLİYEV

Açıq Cəmiyyət İnstitutu Yardım Fondu Azərbaycan «Ekstremal şəraitdə idarəetmənin əsasları» proqramı çərçivəsində icra olunur.

* * *

Müəlliflər Açıq Cəmiyyət İnstitutunun Yardım Fonduna öz minnətdarlığını bildirir.

© ADPU, 2006



ÖN SÖZ

Hazırda dünya miqyasında mühüm sosial problemlər kontekstində ekstremal şəraitlərin problematikasını dərk etməyə cəhd edilir. Əhaliyə ekstremal şəraitlərdə kömək edə biləcək mütəxəssislərin səylərini birləşdirmək nəzərdə tutulur. Məlum olmuşdur ki, bu problematikaya müxtəlif aspektlərdə və rakurslardan baxmaq olar. Xüsusilə də, kortəbii surətdə meydana gələn təbii fəlakətlərlə və hərbi münaqişələrlə yanaşı, məsələn, idmanda son dərəcə gərginlik şəraiti, peşə əzabı riski ilə müşayiət olunan fəaliyyət şəraiti və s. qeyd olunur.

Heç şübhəsiz ki, ekstremal şəraitlərin problematikası tarixi kontekstdə də dəyişmişdir. Bu gün bu problem artıq bu və ya digər region üçün lokal xarakter daşımır, bütün dünya ictimaiyyətinin qlobal qaygısı ilə əhatə olunmalı problem kimi çıxış edir. 2001-ci ilin faciəli sentyabr hadisəsi göstərdi ki, ekstremal şəraitlər müasir dünyanın simasını dəyişərək, insanın destruktivliyinin yuxarı və ya düşünlən sərhəddini ifadə edərək, beynəlxalq miqyaslı xarakter ala bilər. Aydınır ki, ekstremal şəraitlərin diapazonu çox genişdir: uşağın psixikasını deformasiyaya məruz qoyan zorakılıq və həqarət situasiyasından, bir göz qırpımında sosial makrosistemlərin stabilliyini dağıdan ekstremizmin son həddə təzahürlərindənək. Bu, bir tərəfdən, bizi ekstremal şəraitlərin, onların fiziki perspektivində sosial mənasını dərk etməyə, digər tərəfdən isə, belə şəraitlərdə psixoloji amillərin çox yüksək xüsusi çəkiyə malik olmasını anlamağa gətirib çıxarır.

Burada A.Adlerə məxsus olan bir metaforik deyimi xatırlamaq yerinə düşərdi: «Dünya incə sapdan asılmışdır və bu sap – insanın psixikasıdır». Son dövrlərin hadisələri bizi təkcə minimal zaman aralığında qurbanların çox böyük kəmiyyəti ilə heyrətləndirmir, həm də o son dərəcə psixoloji vəziyyət bizi mat qoyur ki, qəflətən həyata keçirilmiş

destruktiv aksiya milyonlarla insanın şüurunda dünyanın dayanıqlı və adət olunmuş mənzərəsini boşa çıxarır, çevirir. Qərb mədəniyyəti simvollarının dağılması ilə (həm də Şərq mədəniyyətinin) yanaşı, bir andaca təhlükəsizlik, müdafiə olunmaq hissi itirilmişdir.

Bu təcrübə dərin düşünmə və hərtərəfli təhlil tələb edir. Praktik planda əhaliyə son dərəcə yüksək stressogen ekstremal şəraitlərin dağıdıcı nəticələrini kompensasiya etməyə imkan verə biləcək təcili kömək göstərməyin yeni strategiya və texnologiyalarının zəruriliyi aydındır. Heç şübhəsiz ki, həm ekstremal şəraitlərə hazır olmaq, həm də onun doğurduğu psixogen pozuntuların və arzuolunmaz psixi reaksiyaların aradan qaldırılması baxımdan psixoloji xidmət işinin təşkili və onun lazımi səviyyədə həyata keçirilməsi çox mühüm əhəmiyyət kəsb edir. «Ekstremal şəraitlərdə psixoloji xidmət» kitabı da respublikamızda bu istiqamətdə yaranmış tələbatın, az da olsa, ödənilməsi zərurətindən irəli gəlmişdir. Respublikamızda bu sahədə tədqiqatların az olması səbəbindən kitabda daha çox xarici ölkə mütəxəssislərinin işlərinə istinad edilmişdir.

İlk olan hər şey qüsurlu və çatışmazlıqlardan xali deyil. Kitabın qüsurlu və çatışmazlıqları barədə fikir və mülahizələrini, iradlarını bildirəcək bütün dəyərli oxuculara müəlliflər irəlicədən öz minnətdarlıqlarını bildirir.

I FƏSİL. «EKSTREMAL ŞƏRAİTLƏRDƏ PSIXOLOJİ XİDMƏT» KURSUNUN MƏQSƏD VƏ VƏZİFƏLƏRİ

Ekstremal şəraitlərdə psixoloji xidmətin mahiyyəti, məqsədi və vəzifələri. Xeyli müddətdir ki, biz sonu görünməyən, daim bir-birini əvəz edən ekstremal vəziyyətlər (böyük, qüdrətli bir dövlətin dağılması, yenidənqurma, müharibə və müxtəlif xarakterli böhranlar, ümumi işsizlik, terror aktları, yoxsulluq, zəlzələ və s.) şəraitində yaşayırıq. Proqnozlaşdırıla bilməyən gələcək, əhalinin psixoloji durumunda özünəməxsus şəkildə əks olunaraq, insanlarda müxtəlif gərginlik halətlərinin yaranmasına gətirib çıxarır. Taleyin gözlənilməz zərbələrinin törətdiyi xroniki stressin psixoloji nəticələri heç kim tərəfindən nəzərə alınmır. Onlar həm şəxsiyyətə, həm də bütövlükdə millətə daha sarsıdıcı təsir göstərir. Bu, gənclərdə geniş yayılmış emosional düşkünlük, erkən infarktlar və insultlar, hədsiz yorğunluq və depressiya, psixosomatik xəstəliklər və intiharın kəskin artmasında özünü göstərir. Son illərin hadisələri hər hansı ekstremal vəziyyətə – siyasi çevriliş və təbii fəlakətlərə, kütləvi işsizlik və zorakılığın müxtəlif formalarına hazır olmaq zərurətini irəli sürür. Təəssüf ki, insan böhran vəziyyətlərində çox zaman köməksiz və müdafiəsiz olur. Ekstremal vəziyyətə düşərək, adət etdiyi şeylərdən, istidən, işıqdan, yeməkdən məhrum olan, ailəsini və evini itirən insanın keçirdiyi şok, sarsıntı şəraitdən və onun hazırlıq səviyyəsindən asılıdır. Əgər belə bir vəziyyətə uşaq düşürsə, kor-təbii qüvvələr və ya canilər qarşısında o, daha aciz, daha zəif olur. Müşahidə və təcrübələr göstərir ki, ən səmərəli yol – insanları, o cümlədən uşaqları təhlükələrdən qorumağa çalışmaqdan, onlara təhlükələrin əhatəsində yaşamağı öyrətməkdir. Ona görə də yaşından asılı olmayaraq, ekstremal şəraitlərə məruz qalmış hər bir adam özünə və yaxınlarına köməklik göstərməyi, soyuqqanlı və təmkinli olmağı bacarmalıdır.

Bunun üçün isə insanları ekstremal vəziyyətlərə hazırlamaq, maarifləndirmək, məlumatlandırmaq olduqca zəruridir. Belə ki, hər bir insan ekstremal şəraitlərdə davranış vərdişlərinə malik olmalı, istənilən böhranlı vəziyyətlərdə pozulmuş ruhi tarazlığı və psixi sağlamlığı bərpa etmək bacarığına yiyələnmişdir. Belə praktik bacarıq və vərdişlərə yiyələnmə psixoloq kadrları üçün xüsusilə vacibdir.

«Ekstremal şəraitlərdə psixoloji xidmət» kursu iki əsas məqsədə xidmət edir. Elmi-nəzəri planda əsas məqsəd tələbə-psixoloqlara ekstremal şəraitlərdə psixoloji xidmətin nəzəri əsaslarını mənimsətməkdir. Yəni bu kurs onlara motivasiya konsepsiyalarından (məsələn, gərginliyin aşağı salınması və ya təhrik modelləri və s.) çıxış etməklə, müxtəlif ekstremal şəraitlərdə şəxsiyyətin davranışının prosessual aspektlərinin xüsusiyyətlərini dərk etməkdə köməklik göstərməlidir. Təbii ki, ekstremal şəraitlərdə şəxsiyyətin davranış tipinə mühit determinantlarının təsiri də az əhəmiyyət kəsb etmir. Kursun tədrisi zamanı mühit determinantları ilə yanaşı, bizim fikirlərimizin, hisslərimizin və real əməllərimizin birinin digəri ilə nə dərəcədə əlaqədə olması, və nəhayət, davranışın tənzimində keçmişin, indinin və gələcəyin nə kimi əhəmiyyət kəsb etməsi ilə bağlı məsələlər də nəzərdən keçirilməlidir. Bu zaman müxtəlif xarakterli təbii və antropogen fəlakətlərin (zəlzələ, daşqın, torpaq sürüşməsi, sel, yanğın, terror aktları, küçə hücumları, insan oğurluğu, zorakılıq, itki və s.) doğurduğu ekstremal şəraitlərlə tələbələrini tanış etməklə yanaşı, həm də onlara bu şəraitlərlə bağlı psixogen halətlər və onların müxtəlif fəsadları barədə məlumat verilməlidir. Kursun digər məqsədi tələbələrə ayrı-ayrı fəlakətlərin doğurduğu ekstremal şəraitlərdə davranış qaydalarını mənimsətmək, onlara adekvat reaksiya vermək vərdişlərini formalaşdırmaq, gözlənilən hər hansı təhlükənin öhdəsindən gəlmək bacarığını, və eləcə də zərurət yarandıqda ehtiyacı

olanlara psixoloji yardım göstərməyin yol və vasitələrini öyrətməkdən ibarətdir.

Gələcək mütəxəssislərin praktik psixologiya sahəsindəki müasir tədqiqatların nəticələrindən və toplanmış mövcud təcrübədən faydalanaraq, lazımi praktik vərdiş və bacarıqlara yiyələnməsi daim diqqət mərkəzində saxlanılmalıdır.

Bu fənnin öyrənilməsində başlıca məqsəd bütün bəşəriyyətin əsas sərvəti sayılan həyata (istər özünün, istərsə də başqasının həyatına) qayğı və diqqətlə yanaşmağı tərbiyə etmək, ekstremal şəraitlərdən zərər çəkmiş insanlara professional psixoloji yardım göstərməyi öyrətməkdir.

Professional psixoloji xidmət işi bir neçə istiqamətdə həyata keçirilə bilər. Buraya ilk növbədə psixoprofilaktik iş, psixodiyagnostik iş, psixokorreksiya işi və konsultativ (məsləhətvermə) iş daxildir.

Psixoprofilaktik iş başlıca olaraq cəmiyyətin hər bir üzvündə müxtəlif xarakterli təbii və antropogen fəlakətlərin doğurduğu ekstremal şəraitlərə dair biliklərə tələbat və lazım gəldikdə həmin biliklərdən özünün və başqalarının təhlükəsizliyi naminə istifadə etmək arzusu formalaşdırmaq vəzifəsini həyata keçirməlidir. Yəni psixoprofilaktik iş əhalinin gözlənilməz, ekstremal şəraitlərə psixoloji cəhətdən hazırlığını təmin etməlidir. Psixoprofilaktikani iki istiqamətdə reallaşdırmaq zəruridir.

Birincisi, profilaktika şəklində əhalinin sağlam hissəsi ilə: a) kəskin təşviş reaksiyalarının; b) nə vaxtsa baş vermiş əsəb-psixi pozuntuların;

İkinci istiqamət – əsəb-psixi pozuntular inkişaf etmiş şəxslərin psixoprofilaktikası.

Bu cəhət psixoterapiya üçün də vacibdir. İkinci istiqamətdə psixoterapiyanın xarakter xüsusiyyəti ondan ibarətdir ki, o, ekstremal şəraitlərdə aparılmalıdır: hadisənin baş verdiyi yerdə, adaptasiya yerlərində, çadırlarda.

Psixodiyagnostik iş. Ekstremal şəraitlərdə psixoloji xidmətdə kliyenti narahat edən psixoloji problemin mahiyyətinin aydınlaşdırılmasına, onun mövcud psixoloji durumunun qiymətləndirilməsinə, onda bu və ya digər psixoloji keyfiyyətlərin, yaxud davranış xüsusiyyətlərinin olmasının müəyyən edilməsinə xüsusi diqqət yetirilir ki, psixodiyagnostik iş də bununla şərtlənir. Həm psixokorreksiya, həm də məsləhətvermənin məzmun və xarakteri, orada istifadə olunan yol və vasitələrin seçilməsi bilavasitə psixodiyagnostika işinin nəticələrindən və adekvatlıq dərəcəsindən asılıdır. Ona görə də psixoloji xidmət işində dəqiq psixodiyagnostika işi olduqca vacibdir.

Psixokorreksiya işi fiziki cəhətdən sağlam insanın həyat situasiyalarına və şəraitlərinə daha yaxşı adaptasiyasını, gündəlik daxili və xarici gərginliklərin aradan qaldırılmasını, zərərli meyllərdən və adətlərdən xilas olmasını, rastlaşdığı müxtəlif konfliktlərin qarşısının alınması və həll edilməsini, bütövlükdə onun psixologiyasında və davranışında qüsurların düzəldilməsini təmin etmək məqsədi ilə psixoloji təsirin həyata keçirilməsini nəzərdə tutur. Korreksiyanın növünə müvafiq olaraq məqsəd və vəzifələri müəyyənləşdirilir. Məsələn, psixoterapevtik korreksiyanın məqsəd və vəzifələrinə aşağıdakılar daxildir: kəskin təşviş reaksiyalarının, psixogen xarakterli əsəb-psixi pozuntuların korreksiyası; fərdin adaptasiya imkanlarının yüksəldilməsi, əsəb-psixi dairəsində meydana gələn pozuntuların psixoterapiyası.

Yeri gəlmişkən, «psixokorreksiya» və «psixoterapiya» anlayışları arasındakı fərqə diqqət yetirmək lazımdır. Psixokorreksiya fiziki sağlam insanın davranış və psixologiyasındakı qüsurların düzəldilməsi üçün psixoloq tərəfindən istifadə olunan psixoloji priyomların məcmusudur. Psixoterapiya isə müxtəlif xəstəliklərin müalicəsi üçün həkim tərəfindən tətbiq olunan tibbi-psixoloji vasitələr sistemidir.

İstənilən psixokorreksiya aşağıdakı şərtlərlə həyata keçirilə bilər: icra edilən əməllərin dərk olunması, onların təbiiyi və harmoniyası. Psixokorreksiya məqsədi ilə istifadə edilən psixotexnika insana daxili ziddiyyət və maneələrdən xilas olmağa və özündə müsbət keyfiyyətlər tapmağa və onları inkişaf etdirməyi öyrənməyə kömək edə bilər.

Konsultativ iş insanın şəxsi inkişafı, ailə-nikah və digər şəxsiyyətlərarası münasibətlərlə əlaqədar yaranmış problemlərinin həll edilməsi və qərar qəbulu üsullarının öyrədilməsinə kömək məqsədi ilə xüsusi konsultativ prosedurların, həmçinin də davranış haqqında digər elm sahələrinin priyomlarının tətbiq edilməsi kimi müəyyən olunur. Konsultativ işin məqsədi hər bir kliyent üçün ayrıca müəyyən olunur.

Ekstremal şəraitlərdə psixoloji xidmətlə əlaqədar məsləhət işi daha çox kliyentin ekstremal şəraitin doğurduğu qorxu və həyəcanlardan xilas olmasına yönəlmiş olur.

Bütövlükdə isə konsultativ iş fiziki, sosial, psixi, emosional və mənəvi aspektləri əhatə etməklə fərdiyyətin tam halında təkmilləşməsi məqsədini özündə ehtiva edir.

Bəzən məsləhətvermə ilə psixoterapiyanı mahiyyətə eyniləşdirirlər. Lakin bu iki anlayış bir qədər fərqlidir: psixoterapevtlər hər hansı qəbildən olan şəxsi dəyişiklikləri xüsusi qeyd etdikləri halda, konsultantlar, hər şeydən əvvəl, insanlara malik olduğu resurslarından istifadə etməkdə və yaşayışlarının keyfiyyətini yaxşılaşdırmaqda kömək etməyə çalışırlar. Konsultantlarla müqayisədə psixoterapevtlər öz kliyentlərini daha çox dinləyir və onları məlumatlandırmağa, məsləhətlərə və izahatlara daha az vaxt ayırırlar. Psixoterapevtlər daha ağır pozuntularla işləyir və «psixoterapiya» məsləhətverməyə nisbətən xeyli dərəcədə tibbi termin sayılır.

Bu kurs aşağıdakı *əsas vəzifələrin* yerinə yetirilməsini nəzərdə tutur:

- Tələbələrə ekstremal vəziyyət yarada biləcək təbii, antropogen və texnogen fəlakətlərin mahiyyəti və əsas növləri ilə tanış etmək;
- Bu ekstremal vəziyyətlərə adekvat reaksiya verməyi və müvafiq davranış qaydalarını öyrətmək;
- Mənimсэнilmiş biliklərdən müstəqil istifadə etmək bacarığını formalaşdırmaq (problemi anlamaq, fərziyyə irəli sürmək, müşahidələr aparmaq, nəticələr çıxarmaq və ekstremal vəziyyət şəraitində həyatı qorumaq naminə müstəqil olaraq lazımı tədbirlər görmək);

Ekstremal şəraitlərdə psixoloji xidmət işinin zəruriliyi.

Ekstremal şəraitlərdə əhalinin fəaliyyətə hazırlanması və maarifləndirilməsi problemləri müasir dünyada müxtəlif sahələrdə çalışan mütəxəssislərin diqqət mərkəzində durur. Sivil ölkələrin əksəriyyətində bu problemlərlə bağlı əldə olunan eksperimental tədqiqat materiallarına əsaslanaraq, əhalinin ekstremal situasiyalara hazırlanması və maarifləndirilməsi üzrə məqsədyönlü iş aparılır. Bunun sayəsində müxtəlif xarakterli: həm təbii, həm də insanlar tərəfindən törədilən fəlakətlər zamanı insan tələfatı və maddi ziyan xeyli azalır. Bu baxımdan müasir dövrdə insanların təbii və antropogen fəlakətlərin doğurduğu ekstremal situasiyalara psixoloji cəhətdən hazırlanması və maarifləndirilməsi böyük praktik əhəmiyyət kəsb edir.

Mütəxəssislərin fikrincə, belə təhlükəli və gözlənilməz şəraitlərə psixoloji hazırlıq 2 mühüm amilə əsaslanır: 1) həmin fəlakətlər haqqında məlumatlılıq və 2) şəxsi amil - insanın fərdi və professional xüsusiyyətləri, iradi keyfiyyətləri, emosional və intellektual cəhətdən yetkinliyi. İnsanlar ekstremal şəraitlərin nəticələrinə qarşıdurmaya hazır olmalı, təhlükəsizlik vərdişlərinə yiyələnməkdə və onları təcrübədə möhkəmləndirməkdə fəal rol oynamalıdır.

Halbuki mürəkkəb şəraitdə çox zaman əksər insanlar ekstremal situasiyaya düzgün reaksiya verə bilmirlər, bu isə onların psixoloji durumuna ciddi ziyan yetirir. Bu baxımdan ekstremal şəraitlərdə psixoloji xidmət işinin əhəmiyyəti olduqca böyükdür. Hər bir insanın zərurət yarandıqda özünü və yaxınlarını qoruması və bəlanın qarşısını almağı bacarması üçün təhlükəli şəraitlərdə davranış məsələlərinə dair bilik dairəsini genişləndirmək qayğısına məhz psixoloq kadrları qalmalıdırlar.

Praktik psixoloqun fəaliyyətinin etik qaydaları. Müasir dövrdə yüksək professionallığa malik psixoloqlar hazırlığına diqqətin artırılması qarşıya həlli vacib olan bir sıra məsələlər qoyur. Həmin məsələlər sırasında, ilk növbədə, psixoloqlar üçün etik qaydaların və ya psixoloqun əxlaq kodeksinin işlənilib hazırlanması mühüm yer tutur. Fikrimizcə, bu - təbii'dir. Çünki elmi psixoloji biliklər səviyyəsində insan davranışına müxtəlif kontekstlərdə baxıla bilər və bu səbəbdən də psixoloq müxtəlif vəzifə və funksiyaları həyata keçirməlidir. O, bir tərəfdən, nəzəriyyəçi, tədqiqatçı kimi, digər tərəfdən isə, psixodiyagnost, psixoterapevt, konsultant, ekspert, müəllim-trener və s. kimi çıxış etməlidir. Göstərilən hər bir halda psixoloqun işinin məqsədi zərurət yarandığı anda insanların, qrupların mövcudluğu və fəaliyyət göstərmə şəraitini yaxşılaşdırmaq üçün elmi biliklərdən praktik surətdə istifadə etməkdən ibarət olmalıdır. Heç şübhəsiz ki, belə məsuliyyətli işlə məşğul olan hər kəs müəyyən etik qaydaları nəzərə almalıdır. Etik kodeks əxlaqi davranış qaydalarıdır, insanların qarşılıqlı münasibətləri və fəaliyyətləri bu qaydalar zəminində qurulur. Əxlaq kodeksi hüquq normalarına deyil, əxlaq normalarına əsaslanır. Praktiki psixoloqun etik normalarının işlənilməsində bir neçə məsələlərə istinad edilir. Bu məsələlərə fəlsəfə, din, mədəniyyət, adətlər, ənənələr, siyasət və ideologiya və s. aid edilə bilər. Elmi ədəbiyyatda psixoloqun fəaliyyətinin

aşağıdakı əsas qaydaları qeyd edilir: burada ilk növbədə psixoloqun peşə səriştəsi, elmi məsuliyyəti, dəqiqliyi və sosial məsuliyyəti ön plana çəkilir.

Peşə səriştəliliyi, ilk növbədə, psixoloqun öz işində yüksək peşəkarlıq standartlarına malik olmasını, psixoloji tədqiqatlar zamanı və praktikada sınaqdan keçirilmiş metodlardan istifadə etməklə, yalnız psixoloji xidmət işini həyata keçirməsini nəzərdə tutur. Psixoloq bilməlidir ki, səriştəliliyin zəruri səviyyəsi onun çalışdığı sahələrdən asılı olaraq fərqli olur. O sahələrdə ki, qəbul edilmiş standartlar hələ ki mövcud deyildir, orada psixoloq, işlədiyi adamların təhlükəsizliyini təmin etməklə əlaqədar, zəruri ehtiyatlılıq tədbirlərini həyata keçirməlidir.

Elmi məsuliyyət anlayışı bir sıra məsələləri özündə ehtiva edir. Əvvəla, psixoloq istifadə etdiyi metodlar və normativ şkalaların Azərbaycanda qəbul edilmiş ümumi standartlara və özünün tədqiqat məqsədinə müvafiq olmasına cavabdehdir. İkincisi, mütəxəssis olmayan şəxslərə psixoloji metodlardan (testlər, sorğular və s.), psixoloji məsləhət və psixoterapiya metodlarından istifadə etməyə imkan verməməlidir. Bu məqsədlə o, mətbuatda və digər kütləvi informasiya vasitələrində çıxış edərək, psixoloji kömək üçün səriştəsiz adamlara müraciət etmənin mənfi təsirləri və nəticələri haqqında əhalini xəbərdar etməlidir. Üçüncüsü, yeni testlərin, sorğuların və eləcə də digər tətbiqi metodların quraşdırılmasında elmi cəhətdən əsaslandırılmış prosedurlara (standartlaşdırma, validlik, etibarlılığın yoxlanması) istinad edilməlidir. Həmçinin də onların praktikada tətbiqi üçün təlimat və tövsiyələr işlənilməlidir. Psixoloq psixodiyagnostika və psixokorreksiya metodlarının seçilməsində, eləcə də özünün gəldiyi nəticələrdə və verdiyi tövsiyələrdə ehtiyatlı olmalıdır. Psixoloji yardım göstərdiyi insana özünün imkanı daxilində həll edilə bilməyən vədlər verməməlidir.

Məlumdur ki, psixoloqun sərvətlər, əqidələr, baxışlar və tələbatlar sistemi onun peşə fəaliyyətinə təsir göstərməyə

bilməz. Ona görə də o öz tədqiqatlarında, təlimdə, praktik işdə və həmçinin də çap işlərində dəqiq, ədalətli və digərlərinə münasibətdə qərəzsiz olmalıdır. Özünün ixtisası, praktik fəaliyyəti haqqındakı məlumatlarında, elmi və maliyyə işlərinə dair hesabatlarında yalan informasiyalardan və faktlardan istifadə etməməlidir. Hətta xüsusi niyyətlə edilmədikdə belə, plagiatlığa (eksperimental məlumatlardan, müəllif metodlarından, istinad yeri göstərilməyən sitatlardan istifadə) yol verilməməlidir.

Sosial məsuliyyətlə bağlı bir çox qaydalar vardır ki, psixoloq onları daim diqqət mərkəzində saxlamalıdır. Belə ki, psixoloq yalnız insanların maraqlarının, psixi sağlamlıqlarının, qabiliyyətlərinin inkişafına xidmət edən, onların təhlükəsizliyini və əmin-amanlığını təmin edə biləcək praktikamı inkişaf etdirməlidir.

Psixoloqun kliyentlə münasibətində ümumi etik qaydaların gözlənilməsi ilə bərabər, məxfiliyin qorunması da nəzərdə tutulur. Yəni bəzi hallar istisna olunmaqla, kliyentin şəxsi həyatına aid informasiyaların məxfi saxlanması, digər adamlara verilməməsindən söhbət gedir. Məxfilik də ictimai quruluşun, əxlaq və mənəviyyətin əsaslarına, eləcə də digər insanların təhlükəsizliyinə zərər vurduqda, psixoloq uşaq və ya yeniyetmənin hüquq və sağlamlığını qorumaq məcburiyyəti qarşısında qaldıqda, həmkarları ilə məsləhətləşmək zərurəti yarandığı hallarda istisnalara yol verilir. Lakin bu halda da kliyentin identifikasiyasına imkan verən bütün məlumatların anonimliyi, yəni gizliliyi saxlanılır.

Psixoloqlar cəmiyyəti etik qaydaların mübahisəli məsələlərini və mürəkkəb hallarda praktik pozulmalarını müzakirə etmək üçün etika komissiyası yarada bilər. Etika komissiyasının işində başlıca məqsəd həmkarlarının nüfuzdan salınması deyil, psixoloqların peşə standartlarının yüksəldilməsi əsas götürülməlidir. Təəssüf ki, respublikamızda bu sahədə pərakəndəlik mövcuddur.

II FƏSİL. EKSTREMAL ŞƏRAİTLƏRİN PSIXOLOJİ SƏCİYYƏSİ

Təhlükəli, ekstremal və fəvqəladə şərait anlayışları.

İnsanların əhvalında və sağlamlığında pozuntulara səbəb ola bilən təsirlər təhlükəli hesab olunur. Təhlükəlilik «insan-mühit» sisteminin insanlara, təbii mühitə və maddi ehtiyatlara zərər vurmağa qabil elementlərinin xassəsidir. İnsanlara təsirin xarakterinə görə bütün təhlükələr zərərli və zədələyici amillərə bölünür. Zərərli amillərin təsiri insanın əhvalının pisləşməsinə səbəb olur. Bu təsirlər uzunmüddətli olduqda isə insanın xəstələnməsinə gətirib çıxarır. Bu amillərə: atmosfer havasında, suda, qida məhsullarında olan zərərli maddələri, havanın aşağı və yüksək temperaturu və s. aid edilə bilər. Zədələyici amillərin bir dəfəyə təsiri insanların travma almasına və ya tələf olmasına gətirib çıxarır.

Zədələyici təsirlərə: elektrik cərəyanı, düşən predmetlər, müxtəlif qurğu və nəqliyyat vasitələrinin hərəkət elementlərini və s. misal gətirmək olar.

Yaranma mənbələrinə görə bütün təhlükələri təbii və antropogen olmaqla iki qrupa ayırırlar.

Təbii təhlükələr təbii hadisələr zamanı (zəlzələ, tufan, daşqın və s.) meydana gəlir. Təbii təhlükələrin yaranmasının gözlənilməzliyi (baxmayaraq ki, onlardan bəziləri – məsələn, sunami, tufan və s. haqqında proqnoz verilə bilər) onların xarakter xüsusiyyətidir. Həm də onlar təsir gücünə və zamana görə nisbətən stabildir.

Antropogen təhlükələr isə, hər şeydən əvvəl, insanın fəal texnogen fəaliyyəti ilə əlaqədardır. Antropogen təhlükələrin mənbəyi insanların özləri, həmçinin də insan tərəfindən yaradılan nəqliyyat magistralları, bina və qurğular, texniki vasitələrdir.

İnsanın ölümlə həyat arasında qaldığı situasiyanı ekstremal situasiya adlandırmaq olar. Onlar təhlükəli situasiyadan bir qədər də çətin olur. Belə hallarda sağ

qalmaq üçün insan maksimum qüvvə sərf etməlidir. Hər insan yaşadığı müddətdə bir neçə ekstremal situasiya ilə rastlaşır. Belə situasiyaların insandan yan keçəcəyini düşünmək sadələşmə olardı. Əvvəlcədən ona hazır olmaq lazımdır ki, bədbəxtlik insanı qəflətən yaxalamasın. Bu adı avtomobil qəzası, yanğın, keçiddə təqib, yaxın adamın gözlənilməz xəstəliyi ola bilər. İstənilən ekstremal situasiyaya hazır olmaq mümkündür və lazımdır.

Əgər ekstremal situasiya eyni zamanda bir çox insan həyatını əhatə edərsə, onda o, fəvqəladə hal adlanır. Fəvqəladə hallar insanlar üçün çox ağır nəticələr verə bilər. Bunlar müharibə, kütləvi nəqliyyat qəzaları, təbii fəlakətlər, terror aktları ola bilər. Qarabağ müharibəsi ilə bağlı baş vermiş faciəli hadisələr hamıya məlumdur. Oxşar hadisə Nyu-Yorkda baş verib, terrorçular təyyarəni Dünya bankının yerləşdiyi binaya çırpmaqla, bir anda 5000-dən çox adamın həyatına son qoyublar.

Ekstremal şəraitlər dedikdə, gözlənilmədən baş verən, insanın həyatını təhlükə altına alan gərgin situasiya nəzərdə tutulur. Belə situasiyalar həm təbii fəlakətlər zamanı, həm də insanların öz əməllərindən törənən bədbəxt hadisələr zamanı yaranır. Başqa sözlə, insan həyat üçün təhlükə törədən ekstremal şəraitə təbii və antropogen fəlakətlər baş verdikdə düşür.

Psixoloji ədəbiyyatda təbii və antropogen fəlakətlərin aşağıdakı növlərini ayırd edirlər.

<i>Fəlakətlər</i>			
<i>Təbii fəlakətlər</i>	<i>Antropogen fəlakətlər</i>		
Zəlzələ Yanğın Daşqın Sel Sürüşmə Vulkan	Müharibə Nüvə və kimyəvi partlayışlar	Küçədə baş verənlər Nəqliyyat qəzası Seksual zorlama Yanğınlar Basqınlar Adamların oğurlanması Qarət	Evdə baş verənlər Mənzillərin yarılması Zorakılıqlar Zəhərlənmələr Telefonla şantaj Məişət travmaları

Bu fəlakətlərin qısa xarakteristikasına nəzər salaq.

Təbii fəlakətlər təbiət qüvvələrinin, əhalinin böyük qrupunun yaşayışına dağıdıcı təsir göstərən, insan tələfatına, maddi itkiyə gətirib çıxaran təsir nəticəsində yaranan katastrofik situasiyalardır. Belə fəlakətlərə zəlzələlər, vulkan püskürmələri, sel və daşqınlar, torpaq sürüşmələri, tufan və burulğanla müşayiət olunan hava axınları, kütləvi meşə və torf yanğınları, qar sürüşmələri aiddir. Bir çox alimlər epidemiyaları, epizotiyaları, zərərverici həşəratların, gəmiricilərin geniş yayılmasını da təbii fəlakətlərə aid edirlər.

İnsanlar ən çox zəlzələlərdən, tufanlardan, daşqınlardan və quraqliqlardan əziyyət çəkirlər. Müasir dövrdə insanlar antropogen fəlakətlərlə, texnologiyanın inkişafı ilə əlaqədar olan qəzalarla, küçədə, nəqliyyatda, evdə, müxtəlif fəaliyyət sferalarında baş verən çətinliklərlə tez-tez rastlaşırlar. Bu çətinliklər gözlənilməz anda baş verdikdə və təhlükəli, gərgin xarakter daşdıqda, həmin şəraiti subyekt üçün ekstremal şərait adlandırırlar.

Antropogen fəlakətlərdən ən dəhşətlii müharibədir. Müharibə ekstremal şərait baxımından mahiyyətə, demək olar ki, bütün fəlakətlərə xas olan psixotravmatik amilləri özündə birləşdirir. Yaşayış yerləri, binalar, kəndlər darmadağın olur. Kütləvi insan qırğını, xəstəliklər, epidemiyalar, şüalanmalar və s. müharibənin törətdiyi dəhşətlərdir. Müharibənin bəşəriyyətə vurduğu həm maddi, həm də mənəvi zərbələrə, demək olar ki, heç bir təbii fəlakət zamanı rast gəlinmir. Çünki müharibə zamanı ayrı-ayrı fəlakətlərdə yaranan fəsadlar hamısı bir yerdə, eyni zamanda təzahür edir. Dəhşətli Qarabağ müharibəsi hamımızın ən ağrılı yeridir. Xalqımız üçün heç vaxt bundan çətin, bundan gərgin ekstremal vəziyyət ola bilməzdi. Odlu-alovlu müharibənin dəhşətlərinin şahidi olan adamlar heç təsəvvürlərinə belə gətirə bilmədikləri çıxılmaz vəziyyətlərə düşürdülər. Evləri yandırılır, talan olunurdu, yaxınları

gözlərinin qarşısında öldürülür, diri-diri yandırılır, hətta cəsədlər də zorakılığa məruz qalırdı. Hamının ağılında birçə fikir vardı: «Qaçıb canını qurtarmaq və amansız düşmənin əlinə keçməmək!» Bu fikirlə öz doğma yurdlarından didərgin düşmüş əhali qarlı, çovğunlu havalarda əzab-əziyyətlə hara getdiklərini də bilmədən, irəliyə doğru üz tuturdular. Belə bir ekstremal vəziyyətdən çıxmış hər hansı ən sağlam insanda belə ağır psixi travmalar, psixi pozuntular yaranır. Müharibədə adamlar yalnız dostların, yaxınların və ya düşmənin ölümünü gözlə görmək deyil, həm də insan qəddarlığının, işgəncənin ən son həddə təzahürünün şahidi olmaq kimi çox ağır əzablara düşər olurlar.

Zorakılıq müasir cəmiyyətin sağalmayan xəstəliyidir. O, praktik olaraq, insanın həyat fəaliyyətinin bütün sferalarında - ailə tərbiyəsindən başlayaraq beynəlxalq münasibətlərə kimi bütün sahələrdə təzahür edir. Psixologiyada subyektin hərəkəti o zaman zorakı hesab edilir ki, o, başqa adamın əsas hüquqlarını pozur və onun hamı tərəfindən tanınan tələbatlarına əks-mövqedə dayanır. Yalnız zorakılığa məruz qalan adam üçün deyil, həm də bu zorakılığın müşahidəçiləri üçün belə bir hal dəhşətlidir. Adamlar belə səhnələri gördəndən sonra uzun müddət, hətta çox vaxt bütün ömür boyu bunun təsirindən çıxıb bilmirlər.

Həyat üçün təhlükəli olan şəraitdə yaranan müxtəlif arzuolunmaz amillərin insanın psixi fəaliyyətinə göstərdiyi zədələyici təsiri qiymətləndirərkən insanların ekstremal situasiyaya verdiyi qeyri-patoloji psixososial reaksiyaları patoloji hallardan fərqləndirmək lazımdır. Birincilər üçün reaksiyaların psixoloji baxımdan anlaşılıqlı olması, onun situasiyadan birbaşa asılılığı, və bir qayda olaraq, uzun sürməyən davamlılığa malik olması xarakterikdir. Qeyri-patoloji reaksiyalarda adətən iş qabiliyyəti, ətrafdakılarla ünsiyyət imkanı və öz davranışlarını təhlil etmək bacarığı saxlanılır. Patoloji psixogen pozulmalar zamanı isə insan digər insanlarla məhsuldar ünsiyyətdə olmaq və məqsədyönlü fəaliyyət göstərmək imkanlarından məhrum olur.

III FƏSİL. EKSTREMAL ŞƏRAİTLƏRDƏ TƏHLÜKƏSİZ DAVRANIŞIN ƏSASLARI

Davranış nəzəriyyələri. Empirik psixologiyada (şüur haqqında elm kimi) assosiasiyalar prinsipi, heyvanların davranışının tədqiqində obyektivizmə meylik və vərdişlərin eksperimental yolla öyrənilməsi zəminində XX əsrin əvvəllərində davranış psixologiyası (bihevizizm) meydana gəlir. Xüsusi istiqamət kimi bihevizizm 1912-ci ildə C.Uotsonun «Psixologiya davranış haqqında elm kimi» kitabının nəşrindən sonra formalaşır. Uotsona görə psixologiyanın predmeti davranış olmalıdır. Pozitivizm fəlsəfəsinin təsiri nəticəsində C.Uotson insan davranışını reaksiyalar sistemi kimi şərh edən S – R sxemini təklif etmişdir. Davranışın struktur vahidi isə stimula və reaksiya arasındakı əlaqə götürülür. Uotsonun fikrincə, psixoloqun vəzifəsi ondan ibarət olmalıdır ki, reaksiyaya görə ehtimal olunan stimulu, stimula görə isə ehtimal olunan reaksiyanı müəyyən etsin. Belə bir mövqedən çıxış edən C.Uotson hesab edirdi ki, insan öyrənmənin məhsuludur və onun dünyagörüşünün və həyati meyllərinin formalaşmasında xarici amillər əsasdır.

Psixi proses, şüur, təfəkkür kimi anlayışların inkar edilməsi və davranışı yalnız xarici şəraitin müəyyən etməsi fikrinin qəbul edilməsi insanın yaradıcı və müstəqil rolunu inkar etmək deməkdir. Bu isə belə qənaətə gəlməyə imkan verir ki, davranışa rəhbərlik və manipulyasiya etmək olar.

Müasir bihevizizmin görkəmli nəzəriyyəçisi B.F.Skinner operant və ya instrumental şərtlənmə konsepsiyasını işləyib hazırlamışdır. Skinnerin nəzəriyyəsinə görə, davranış özünün nəticələrinin funksiyasıdır, operant davranış ondan çıxan nəticələrlə idarə olunur. B.F.Skinner stimulla reaksiya arasında əlaqəni davranışın əsas struktur vahidi kimi qəbul etməklə bərabər, həm də onun təhlilinə daha diferensial yanaşmağa cəhd etmişdir. Şerti və şərtsiz

reflekslər haqqında Pavlov nəzəriyyəsinə əsaslanaraq B.Skinner operant öyrənmə nəzəriyyəsini təklif etmişdir. Klassik şərti reflekslərdən fərqli olaraq, Skinner operant refleks anlayışına istinad edir və operant reflekslərə orqanizmin faydalı əməlləri seçməsi, öyrənməsi və məqsədəuyğun davranışın formalaşması mexanizmi kimi baxır. Bu konsepsiyaya görə, orqanizm yeni reaksiyanı möhkəmləndirmə sayəsində qazanır. Baxılan halda möhkəmləndirmənin pozitiv və ya neqativ olmasından asılı olaraq, müəyyən tendensiya təşkil edərək davranış aktı ya təkrarlanır, ya təkrarlanmır, ya da ona əhəmiyyət verilmir. Davranışa Skinner yanaşması bütövlükdə kobud naturalist yanaşmadır və burada davranış stimulla reaksiya arasında əlaqələr zənciri kimi başa düşülür.

B.Skinnerin operant öyrənmə konsepsiyasının əsasında psixiatrik klinikalar, məktəblər, sosial xidmətlər, islah müəssisələri üçün davranışın modifikasiyası proqramı irəli sürülmüşdür. Davranışın modifikasiyası proqramı nəzarət məqsədi ilə müsbət möhkəmləndirmədən istifadəyə əsaslanır.

Davranışın strukturu haqqında təsəvvürlərin inkişafında Klark Xallın baxışları xüsusi mərhələ təşkil edir. Davranışın struktur vahidinə aid baxışlarında Uotsonla, Qazri ilə, Skinnerlə bir mövqedə dayansa da, S – R formulunu daha geniş şərh etməsi ilə onlardan fərqlənir. Öyrənmə ilə icra arasında kəskin fərq qoymaqla, Xall qeyd edir ki, öyrənmə daxili, müşahidə edilməyən prosesdir, icra isə zahirən müşahidə edilən prosesdir – əməldir. O, S - R formulunun yerinə S – O – R formulunu təklif edir. Adətən eksperimentlərdə ətraf mühitin orqanizmə təsiri və orqanizmin cavab reaksiyası qeydə alınır. Lakin orqanizmə eksperimentdə öyrənilən stimuldən başqa, digər amillər də təsir göstərir: «keçmiş təcrübə», «tələbat obyektlərindən məhrum edən rejim», «farmakoloji vasitələrin təsiri». Xall göstərir ki, orqanizmdə baş verənləri bilavasitə görə

bilmərik, onlar haqqında əqli nəticə yolu ilə fikir söyləyə bilərik və həyata keçirdiyimiz belə əqli nəticələr zamanı biz müəyyən «vasitəli ifadə edilən amilləri» mühakimə üçün əsas götürürük. Yəni Xallın formulunda, hər şeydən əvvəl, davranışı şərtləndirən daxili amillərin nəzərə alınmasıdır ki, bu da psixokorreksiya və psixoterapiya işində çox vacibdir.

Ötən əsrin ortalarından başlayaraq, davranışın ayrı-ayrı reaksiyalar zəncirindən ibarət olması haqqındakı tezis yenidən müzakirə obyektinə çevrilir. Bu, bir tərəfdən, davranış modellərinə bəslənilən ümidlərin doğrulmaması ilə əlaqədar idisə, digər tərəfdən, həmin modellərin həm nəzəri əsaslarının, həm də praktik nəticələrinin müxtəlif tərəflərdən tənqiddə məruz qalması ilə bağlı idi.

Bihevizmin ilkin variantları ilə geştalt psixologiyasının bir sıra əsas müddəalarının qarşılıqlı təsiri və onların sintezi əsasında E.C.Tolman davranışın ayrı-ayrı reaksiyalar zəncirindən ibarət olması haqqında tezise tənqidi yanaşmaqla, özünün davranış nəzəriyyəsini yaradır. Bu nəzəriyyə işarə-məna və ya gözləmə nəzəriyyəsi adlanır. O, Uotsonu prinsipcə məqsədyönlü davranışa etinasız yanaşdığına görə tənqid edir və göstərir ki, davranışın məqsədyönlülüüyü onda ifadə olunur ki, o həmişə nədənsə nəyəsə yönəlmiş davranışdır, yəni məqsəd nə isə obyektiv bir şey kimi başa düşülür. Tolman da davranışı şərtləndirən vasitəli amilləri və ya «dəyişənləri» təklif etmək zərurətini qəbul edir. Lakin Tolmana görə davranışı şərtləndirən «vasitəli amillər» Xallın baxışlar sistemində olduğundan fərqli şəkildə başa düşülür. Xalldan fərqli olaraq, Tolman «idrak proseslərini» davranışı vasitələndirən amillər kimi qəbul edir və onu daha çox davranışın statistik təsviri deyil, keyfiyyət tərəfi maraqlandırır. Tolman davranışın strukturuna aid baxışlarını şərh etmək üçün istifadə etdiyi anlayışları və onların əlaqəsini aydınlaşdırmağa cəhd edərək, davranışın təsviri zamanı «sərbəst dəyişən», «vasitələndirici amillər», «asılı dəyişən» anlayışlarını ayırır.

Keçmişlə bağlı, davranışı şərtləndirən amillər mahiyyətə vasitə və məqsədlərin müəyyən qarşılıqlı nisbətində hazırlıqdan ibarətdir. Belə hazırlığı bütün əvvəlki sınaqlardakı şəraitlərdə tələbatların vəziyyətində baş vermişlərin tezliyi, zamana görə paylanması, yenililiyi yaradır. Bu hazırlığı Tolman bilavasitə əvvəlki sınaqlarda meydana gələnlərdən qazanılmış bəzi idrak fəaliyyəti kimi müəyyən edir. Bu, hadisələrin müəyyən ardıcılığına idrak meyilliyidir. Bunun mənasını aydınlaşdıraraq Tolman qeyd edir ki, heyvanda, məsələn, «ustanovka ola bilər ki, S stimulu R reaksiyası doğuracaq, qida stimuluna aparacaq». Yəni Tolmana görə, öyrənmə $S_1 - R - S_2$ və ya qısa şəkildə $S - S$ əlaqələrinin qazanılmasıdır. Stimul, onun orqanizm tərəfindən necə qavranılır və tələbat vəziyyəti, orqanizm tərəfindən o necə qavranılır amilləri isə davranışı vasitələndirən digər amillərə aiddir. Real qavranılan stimulla latent mövcud olan hazırlığın qarşılıqlı təsiri «gözləmə»ni əmələ gətirir. «Gözləmə» sanki aktuallaşmış hazırlıqdır. Hadisənin gözlənilən və ya təsəvvür edilən ardıcılığı tələbat amili ilə qarşılıqlı təsirdə orqanizm üçün cəlbəedici, yaxud da nifrətedici olur, yəni valentlik kəsb edir. Tolman valentlik termini ilə hansısa obyektlərin qiymət, onların bəzilərinə üstünlük vermək məqamını işarə edir. «Asılı dəyişən» dedikdə, Tolman davranışın xarakterizə olunduğu son reaksiyanı başa düşür. Gözləmənin kəmiyyəti və valentliyin kəmiyyəti birlikdə son cavabın kəmiyyətini müəyyən edir.

Göründüyü kimi, aralıq dəyişənlər konsepsiyasına istinad edilməklə, əvvəlki model ($S - R$) daha dərin yanaşma ilə təkmilləşdirilmişdir. Həm də bu, o dövrə təsadüf edirdi ki, artıq psixoterapevtik məqsədlərlə istifadə olunan davranış modellərinin effektiv olması ilə bağlı bir məyusluq yaranmışdı. Həmin modellərin həm nəzəri əsasları, həm də praktik nəticələri müxtəlif tərəflərdən tənqiddə məruz qalırdı. Bu metodlara bəslənilən böyük

ümidlər özünü doğrultmurdu. S – R modelinin orqanizmə təsir edən qıcıqlandırıcıların və daxil olan informasiyaların transformasiyası və onların hafizədə kodlaşdırılmış strukturlarla inteqrasiyası prosesinin nəzərə alınmaması ilə bağlı aşkar edilmiş qeyri-adekvatlığı biheviarist modelin idrak konsepsiyası elementləri ilə əhəmiyyətli dərəcədə zənginləşdirilməsinə səbəb oldu.

Təsadüfi deyildir ki, ötən əsrin 70-ci illərində A. Bandura biheviarizmin ideyalarını inkişaf etdirərək, sosial öyrənmə nəzəriyyəsini təklif etmişdir. O təsdiq edirdi ki, gündəlik həyatda insanlar öz əməllərinin hansı nəticələr verə biləcəyini dərk edir, yəni, onlar hiss edirlər ki, hansı əməlləri müvəffəqiyyətə, hansıları uğursuzluğa aparır, hansıları isə heç bir nəticə vermir və buna uyğun olaraq öz davranışlarını tənzim edirlər. Yəni Banduranın sosial öyrənmə nəzəriyyəsində idrak prosesləri mərkəzi yer tutur. Başqalarının davranışını və onun aqibətini müşahidə edərək insan öz davranışını modifikasiya etmək vəziyyətində olur. Həmçinin də insan öz keçmiş təcrübəsi əsasında davranışının doğura biləcəyi nəticələri irəlicədən görə bilər. Onlar özləri və ətrafdakılar haqqında müəyyən rəy formalaşdırır və özlərini elə aparırlar ki, onların davranışı bu rəyə zidd olmasın. Məsələnin bu şəkildə qoyulması sosial öyrənmənin tərəfdaşlarına davranışın yalnız müşahidə edilə bilən formalarının öyrənilməsindən uzaqlaşmağa imkan verir ki, bu da onları koqnitiv istiqamətli psixoloqlara yaxınlaşdırır.

Deməli, başqalarının təcrübəsi möhkəmləndirmə kimi çıxış edə bilər və A. Bandura bunu dolayısı ilə möhkəmləndirmə prosesi kimi müəyyən edir. Dolayısı ilə möhkəmləndirmə dedikdə o, insanın özünün şəxsi təcrübəsi əsasında əldə etdiyi möhkəmləndirməni deyil, başqalarının davranışını və onun nəticələrini müşahidə etməklə baş verən öyrənməni nəzərdə tutur.

A. Bandura davranışın modifikasiyası yanaşmasını genişləndirmişdir. Onun yanaşması klinik praktikada nevrozların, seksual disfunksiyaların həyəcan vəziyyətlərinin müalicəsində tətbiq olunur. O həmçinin də müxtəlif fəaliyyət sahələrində istifadə olunan sosial koqnitiv yanaşma metodu işləyib hazırlamışdır.

Müxtəlif davranış nəzəriyyələri psixoloji xidmət işində davranış terapiyası üçün əsas olur. Digər terapiyalardan fərqli olaraq, bunun əsasında davranış dayanır və kliyentin hissləri, fikirləri arxa plana keçir. Davranış terapiyası kliyentlərdə pozitiv davranış modellərinin təliminə istiqamətlənir. Odur ki, bu terapiya kliyentlə baş verən dəyişiklikləri nəinki refleksiya etməyə, həm də bu dəyişiklikləri ölçməyə imkan verməklə, kliyentin qarşısına qoyulmuş məqsədə doğru irəliləməsini təmin edir. Bununla əlaqədar olaraq davranış terapiyası kliyentə: davranışını dəyişməyə, qərarın qəbulu prosesində iştirak etməyə və mümkün problemləri aradan qaldırmağa və zəruri davranışı formalaşdırmağa imkan verir.

Davranış yanaşmalarında insana davranışında problemləri olan bir fərd kimi baxılır. Fərd sosial öyrənmə prosesində öz davranış repertuarını səhvlərini dərk etmək vasitəsi ilə genişləndirir. Psixoloji xidmət zamanı fərdi davranış mexanizmlərini öyrənmək üçün şərait yaradılır, real ətraf aləm üçün produktiv davranış təcrübəsi formalaşdırılır. Ətraf mühitə stimulye və möhkəmləndirmənin idarə edilməsi mənbəyi kimi baxılır. O, ya fərdin davranışını formalaşdırır, ya da fərd uyğun gəlməyən və ya adekvat olmayan möhkəmləndirmə sistemi nəticəsində özünü qeyri-adaptiv apardıqda həmin davranışı neytrallaşdırır.

Ekstremal şəraitlərdə davranışın psixoloji xüsusiyyətləri. Ekstremal şəraitlərdə insanların davranışı özünəməxsus çalarlara malik olmaqla, müxtəlif formalarda təzahür edir. Bəzən bu davranış formaları bizə qeyri-adi görünsə belə, fərdi-psixoloji xüsusiyyətlərdən çıxış etməklə

əmin ola bilərik ki, bu davranış formalarından hər biri normal və təbiidir.

İnsanın ekstremal şəraitlərdə davranışı aşağıdakı formalarda ola bilər:

1. Adekvat – özünümüdafinə üçün vacib olan psixoloji və fizioloji gərginliyin ani səfərbərliyi baş verir. Ən vacibi müəyyən vaxt ərzində özünü itirmənin qarşısının alınması, rəşional qərarların qəbul edilməsi və onların həyata keçirilməsidir.
2. Hiperdinamiya – hərəkətlər burulğanı, mənasız, xəotik davranışlar toplusu, məzmunşuz nitq və s. Hiperdinamiya insanın toxtamasına, özünün şüursuz, avtomatik hərəkətlərindən qorunmasına imkan vermir.
3. Stupor – şok, daşa dönmə, tərپənməyin və danışmağın mümkün olmaması. İnsanlar adətən embrional bir forma alırlar, başlarını əlləri ilə örtürlər, döşəməyə uzanırlar, gözlərini yumurlar və ya əksinə.
4. Tutqun şüür – psixi funksiyaların məhdudlaşması. İnsan pis dərk edir, olanları və hətta öz hərəkətlərini də pis xatırlayır, hadisəyə aid olanları pis görür və ya pis eşidir, onu əhatə edənləri tanımır. Nitq mənasız danışıqlardan ibarət olur.
5. Şaiyə – zəlzələ zamanı yaranan adi reaksiyadır. Onun əsasında idarə edilməyən qorxu hissi dayanır.

Təhlükəli, ekstremal və fəvqəladə situasiyaların hamısı insanın həyat və sağıamlığını təhdid edirlər. Lakin həmin vaxt təhlükəli təbii hadisələr ekstremal və fəvqəladə olmaya da bilərlər. Bu, insanın özünün, yaşayış məskəninin və mülkiyyətinin təbii fəlakət baş verdiyi zonada yerləşmədiyi hallarda olur. İnsan təhlükəli situasiyaya hazır olduqda, onu qabaqlayır və bütün problemləri ayıq başla həll edə bilər. Burada həmişə təhlükəsizliyin qızıl qaydasını yadda saxlamaq vacibdir.

ÇALIŞ: Təhlükənin qarşısını alasan.
İmkan daxilində ondan uzaqlaşasan.
Zərurət yarandıqda – fəallıq göstərəsən.

Təbii fəlakətlər dövründə təhlükəsizliyin qızıl qaydasını tətbiq etmək üçün məlumatlılıq əsas şərtidir. Hər kəs yaşadığı yerdə mövcud ola biləcək mümkün təhlükəli və böhran situasiyalarda özünü necə aparmaq haqqında bilməlidir. Ekstremal şəraitlərə insanın hazırlığı nə qədər yüksək olarsa, təbiətin ona bəxş etdiyi çətinlikləri bir o qədər də asanlıqla dəf edər və sağ qalmaq ehtimalı da bir o qədər çox olar, özünə və başqalarına daha yaxşı kömək edə bilər. İnsanların vahiməyə düşdüyü qəza situasiyalarında tez qərar qəbul etmək olduqca çətinidir. Əgər insan bu fəvqəladə halların baş verə biləcəyi haqqında qabaqcadan düşünərsə və belə hallarda lazım olan təchizatın harada yerləşdiyini bilirsə, onda böhran anında özünü itirməyəcək. Diqqətli olmaq və meteoroloqların xəbərdarlıqlarını izləmək lazımdır.

Təbii fəlakətlər zamanı ekstremal situasiyaların yaranmaması üçün insana: ehtiyat batareyalı radioqəbuledici, qida və su, aptek qutusu, cib bıçağı, qab-qacaq, xəritə, uyğun geyim, fənər, sellofana bağlanmış sənədlər, pul və ailənin qiymətli şeylərini hazır vəziyyətdə saxlamaq lazımdır.

Təbii fəlakətlər zamanı həmin yerdə yaşayan bütün əhaliyə kömək lazım olur və əksər hallarda hamını eyni vaxtda xilas etmək üçün xilasedicilər və xüsusi texnika çatışmır. Buna görə də, təbii fəlakət zamanı ekstremal situasiyaya düşmüş insanın əsas vəzifəsi - özü-özünü xilas etmək və ya xilasedicilərin gəlişinə qədər sağ qalmaqdır. İlk növbədə bilmək lazımdır ki, qorxu – çıxış yolu deyil. Əksinə, qorxuya qalib gələ bilməyən kəslər birinci məhv olurlar. Yaşamaq uğrunda həmişə axıradək mübarizə aparmaq lazımdır - axı insan dünyaya bir dəfə gəlir! Odur

ki, insan baş verən fəlakətin xarakterini mümkün qədər tez başa düşməyə çalışmalıdır və onunla bağlı malik olduğu davranış qaydalarını yadına salmalıdır. Sonra isə həmin qaydalar üzrə fəaliyyət göstərmək lazımdır. Ekstremal situasiyada yaşlı, varlı, güclü, ya da gözəl olanlar deyil, bu situasiyada davranış qaydalarını dəqiq bilənlər sağ qalır.

Mütəxəssislərin fikrincə, müxtəlif xarakterli ekstremal şəraitlərə psixoloji hazırlıq iki mühüm amillə müəyyən olunur:

1) Məlumatlılıq - müxtəlif xarakterli fəlakətlər haqqında informasiyaya malik olmaq. Bu amil psixoloji hazırlığın 80%-ini təşkil edir. Adamlar zəlzələ, daşqın, yaxud da müxtəlif tipli fəlakətlər, onların hər birinin təbiəti, baş vermə səbəbləri, əsas xarakterik xüsusiyyətləri, eləcə də hər bir fəlakət zamanı sağ qalmaq və mümkün qədər zədə almamaq üçün necə davranmaq, hansı hərəkətləri etmək haqqında lazımi biliklərə malik olsalar, istənilən ekstremal vəziyyətlərdən daha asan çıxıb qalirlər.

2) Şəxsi amil – insanın fərdi xüsusiyyətləri, iradi keyfiyyətləri, emosional və intellektual cəhətdən yetkinliyi, professional xüsusiyyətləri. Psixoloji hazırlığın 20%-i bu amillə şərtlənir. Psixoloqların tədqiqatları insanların sinir sisteminin tipi ilə onların stressə dözümlülüyü arasında əlaqə olduğunu göstərir. Sinir sistemi güclü olan şəxslər stressi daha yaxşı keçirirlər. Zəif sinir sistemində malik olan şəxslərin fəaliyyəti mənfi qiymətləndirildikdə onların bəzi psixoloji funksiyaları zəifləyir. Sinir proseslərinin müvaziliyi stressə qarşı müqavimətdə əks olunur. Bu keyfiyyət konflikt situasiyalarda xüsusi əhəmiyyət kəsb edir. Müvaziniyyətli şəxslər belə situasiyalara adekvat davranış reaksiyaları göstərməyə daha çox qabildirlər. Zəif tiptən olan adam stress doğuran situasiyaya həddən artıq güclü reaksiya verir. Onda dərhal emosional gərginlik halı inkişaf edir ki, bu da bütövlükdə davranışa mənfi təsir göstərir.

İnsanların emosional və intellektual cəhətdən yetkin olması da mühüm rol oynayır. Emosional yetkinlik adamlara öz emosiyalarını anlamağa, onlara mümkün qədər nəzarət etməyə, öz hisslərini cilovlamağa imkan verir. İntellektual cəhətdən yetkin olmayan adam isə düşüüyü situasiyanı adekvat qiymətləndirməkdə çətinlik çəkir. Buna görə də mürəkkəb şəraitdə düzgün davranış tərzini, düzgün hərəkətləri seçmək onlar üçün çətin olur.

Məhz bu iki amil gözlənilməz və təhlükəli vəziyyətlərdə insana öz davranışına nəzarət etməyə imkan verir.

Təbii fəlakətlərdən sonra əhalinin 10%-indən 25%-ə qədərində psixi pozğunluqların miqdarı 35%-ə qədər artır. Fəlakətin təkrarlanacağına gözlənilməsi sonrakı psixi pozğunluqların yaranmasına da səbəb olur.

Sivil ölkələrdə hər iki göstəricinin nəzərə alınması təbii fəlakətlər, yanğınlar, partlayışlar və digər qəzalarda insan tələfatını və maddi ziyanı xeyli azaldır.

Təbii fəlakətlərin doğurduğu ekstremal şəraitlərdə təhlükəsiz davranış qaydaları. Təbii fəlakətlər zamanı həm maddi itkinin, həm də insan tələfatının minimuma endirilməsi belə şəraitlərdə davranış qaydalarını bilməyi tələb edir. Yəni əhali ilə bu istiqamətdə məqsədyönlü profilaktik iş aparılması zəruridir. Profilaktik iş isə ilk növbədə adamları təbii fəlakətlər zamanı davranışın aşağıdakı universal qaydaları ilə tanış etməkdən ibarət olmalıdır:

1. Ekstremal şəraitlər zamanı ailənin ünsiyyət əlaqəsi yaratmaq planını qabaqcadan işləyib hazırlayın;
2. Baş verə biləcək təbii fəlakətdən sonra ailənin yığışacağı yer və vaxt haqqında razılaşın;
3. Baş verə biləcək təbii fəlakət hadisəsində bütün ailə ilə əlaqə saxlaya biləcək əlaqələndirici bir və ya bir neçə şəxs seçin və onun koordinatlarını əzbərləyin;

4. Ailənizin bütün üzvlərinin (hətta ən kiçiklərin də) öz soyadlarını, adlarını, ünvan və telefon nömrələrini (şəxsi və əlaqələndirici adamın) bilmələrinə nəzarət edin;
5. Uşaqlara, qoca və xəstə adamlara xüsusi diqqət yetirin. Təbii fəlakət zamanı davranış qaydalarını onlara izah edin və öyrədin, paltarlarında nişan (orada adı çəkilənlərə dair informasiya göstərilir) olmasına fikir verin;
6. Təbii fəlakət zamanı ailənizlə birlikdə, dostlarınız, tanışlarınız, qonşularınızın yanında olmağa çalışın;
7. Uşaqları bir dəqiqə də olsun özünüzdən kənara buraxmayın;
8. Güclü və özünə inamlı adamların yanında olmağa çalışın;
9. Təlaş keçirməyin və öz əhatənizdə vahiməyə yol verməyin;
10. Yadda saxlayın ki, hətta ən mürəkkəb situasiyadan çıxış yolu var – sadəcə onu tapmaq lazımdır!

Antropogen xarakterli ekstremal şəraitlərdə təhlükəsiz davranış qaydaları. Bu qəbildən olan ekstremal vəziyyətlər çox və rəngarəngdir və onların da hər biri üçün mütləq təhlükəsiz davranış qaydaları mövcuddur. Təhlükəsiz davranışla bağlı profilaktik işin təşkili zamanı həmin spesifiklik nəzərə alınmalıdır. Burada qismən daha tez-tez rast gəlinən iki qəbildən olan ekstremal vəziyyətlərdə təhlükəsiz davranış qaydaları haqqında məlumat verilir. İlk növbədə ictimai yerlərdə yanğın zamanı insanların əməl etməli olduqları davranış qaydalarına diqqət yetirək. İctimai yerdə yanğın zamanı insanlar aşağıdakıları bilməlidirlər:

1. Hadisə yerini mümkün qədər tez tərk etməli və yanğından mühafizə xidmətini çağırmalı (telefon – 101);
2. Uşaqları və yaşlıları küçəyə çıxarmalı;

3. Elektrik cərəyanı vurmaq təhlükəsi yarandıqda elektrik enerjisini kəsməli;
4. Yanan, tez alışan mayeləri su ilə söndürmək səmərəli deyil. Yanğınsöndürəndən, yaxud qalın yaş parçadan istifadə etmək vacibdir;
5. Yanğın zamanı hava axınıni azaltmaq məqsədi ilə qapı və pəncərələri açmamalı;
6. Yanğından mühafizə bölmələrinin görüşünü təşkil etməli və yanğın mənbəyini onlara göstərməli.

İctimai yerlərdə yanğın zamanı necə davranmağı uşaqlara öyrətmək lazımdır. Belə hallarda uşaq aşağıdakıları etməlidir:

1. Yaxındakı avtomat telefonda yanğından mühafizə xidmətinə zəng etməlidir (telefon – 101);
2. Valideynlərindən birinə zəng etməlidir;
3. Əl altında olan vasitələrlə yanğıni söndürməyə çalışmamalıdır. Onsuz da o, təklidə yanğınla bacarmayacaqdır;
4. Qışqırıqla yoldan keçənlərin və yanğıni söndürənlərin diqqətini cəlb etməlidir.

Son zamanlar geniş yayılmış uşaq oğurluqları da onun qarşısının alınması və profilaktikası üçün zəruri tədbirlər görməyi tələb edir. Bu istiqamətdə aparılacaq işlərdən biri uşaqlarla işləyən peşə sahiblərinin və valideynlərin yad adamlarla ünsiyyət qaydaları ilə tanış edilməsidir. Onlar aşağıdakılardır:

- Uşağa izah edin ki, yaşlı adamın ona yaxınlaşması və onunla danışması çox qəribədir. Onun uşaqdan hansısa məsələ ilə əlaqədar köməklik göstərməsi xahişi ondan da təəccüblüdür.

- Uşaqlara tapşırıq ki, yad adamlarla əlaqəyə girməsinlər.

- Yaşlı adam ona yaxınlaşdıqda və nədəsə köməklik göstərməyi xahiş etdikdə, necə hərəkət etməli olduğunu uşağa öyrədin.

- Uşağa izah edin ki, yad adamlar uşaqlara köməklik göstərmək barədə müraciət edə bilməzlər.

Uşağı inandırmaq lazımdır ki, o hər bir yaşlı adamın ona köməklik göstərmək barədə xahişini, həmin köməklik nədən ibarət olursa olsun, qəbul etməmək hüququna malikdir. Uşağa sadə bir fikri qəbul etməyə imkan yaradın: «Yaşlılar kömək üçün uşaqlara yox, böyüklərə müraciət etməlidirlər». Uşaq bilməlidir ki, köməklik göstərmək üçün xüsusi xidmət idarələri mövcuddur. Onlara izah edin ki, əksər insanlar xeyirxahdırlar. Bu onlara sosial problemlərlə dolu olan müasir dünyada nikbinliyi qoruyub saxlamaqda kömək edəcəkdir. Bir çox hallarda oğurluqla məşğul olanlar uşaqların sadələhvlüyündən istifadə edirlər. Onları oyuncaqla, şirniyyatla və ya uşaq əyləncələri ilə (yelləncəklər, attraksionlar, heyvanlar və s.) ələ almaq üsulunu tətbiq edirlər. Uşağa izah etmək lazımdır ki, ona sadəcə hədiyyə kimi görünən şey əslində ələ alınma vasitəsi ola bilər. Bu o deməkdir ki, hədiyyə vermiş şəxs bunun əvəzində uşaqdan nə isə gözləyir.

Uşağa tapşırıq ki, küçədə gedərkən ona yaşlı adam yaxınlaşırsa, onun adını çəkib çox mehriban münasibət göstərsə, lakin ona tamamilə yaddırsa, onda uşaq danışığıdan yayınmalı, qaçmağa və ətrafdakıları köməyə çağırmağa hazır olmalıdır. Uşaq yad adamlara, onların hansı xoş sözləri deməsindən asılı olmayaraq, ehtiyatlı yanaşmalıdır. O bilməlidir ki, yalnız əhatə dairəsi qəti şəkildə müəyyənləşdirilmiş adamların maşınına minə bilər.

Valideyn belə adamların siyahısını tutmalı və çalışmalıdır ki, uşaq onları əzbər öyrənsin. Siyahı ailə üzvləri, ailənin uşağa yaxşı tanış olan və valideynin imkanı olmadıqda onu məktəbdən evə gətirməyə razılıq verən dostlarını əhatə etməlidir. Bu siyahı yazılı formada

olmalıdır və zaman-zaman uşaqla birlikdə ona yenidən baxılmalıdır. Lakin nəzərə almaq lazımdır ki, uşaq siyahıdakı adlardan hansılarınsə yaddan çıxara bilər və tərtib olunmuş siyahıda olmayanlardan biri onu dilə tutub öz maşınına mindirə bilər. Bu cür hallarda ailə parolu xüsusi əhəmiyyətə malikdir. Uşağı inandırın ki, o, yalnız onların parolunu bilən adamın maşınına otura bilər. Parolu eşitmədən yad adamın maşınına oturmaq olmaz.

Uşağa izdihamlı yerlərdə sizdən bir addım da kənarda getməməyi öyrədin. Yaşlılar uşaqları özlərindən açılmış əllər qədər məsafələrdən uzaq buraxmamalıdır. Sizdən arxada və yaxud irəlində getməyi xoşlayan məktəbəqədər yaşlılara və kiçik məktəblilərə onların sizdən nə qədər aralana biləcəkləri məsafəni maksimum dəqiqliklə göstərin. Uşağın həmişə sizin görmə sahənizdə olması çox vacibdir. Uşaqlara onların müdafiə və kömək tapa biləcəkləri yerlər haqqında – «kiçik təhlükəsizlik adaları» haqqında əvvəlcədən məlumat verin.

«Kiçik təhlükəsizlik adaları»

Köməyə qadir olan adamlar

Polis məntəqəsi	Polis
Mağaza	Satıcı, işçi
Məktəb (uşaq bağçası)	Qohumlar, ailə dostları
Kitabxana	Qonşular
Bank	Mühafizəçi, qarovulçu
Yanğından mühafizə stansiyası	Xüsusi geyimli peşə sahibləri

Yaşlı adam bilməlidir ki, əgər uşaq gecikirsə, bir neçə saat ərzində özü haqqında məlumat vermirsə, axtarışa başlamaq lazımdır. Əvvəlcə hər bir otaq, necə lazımdır, axtarılmalıdır, çarpayının altına, divanların arxasına baxmaq lazımdır, bəzən elə olur ki, uşaqlar rahat bir yerdə gizlənir, elə oradaca yuxuya gedirlər. Uşağın evdə olmaması qənaətinə gəldikdən sonra məhəllədəki bütün evləri və

tikililəri nəzərdən keçirməli, kağız qutularının, atılmış soyuducuların və s. içinə baxılmalıdır. Bu zaman kimsə həmişə evdə qalmalıdır. Belə ki, uşaq qayıda və ya zəng edə bilər. Uşağın itdiyi və onun təhlükədə olduğu aydınlaşan kimi dərhal polisə zəng etmək lazımdır. Polisə məlumat verdikdən sonra uşağın qonşularını və dostlarını, xüsusən də yaşca böyük olanları köməklik göstərməyə cəlb etmək lazımdır. Onlar uşağı sifətdən tanıyırlar, uzaq məsafədən tanıya bilərlər, ola bilər ki, uşağın getdiyi (olduğu) yerlər onlara məlumdur, lakin sizin o yerlər haqqında təsəvvürünüz yoxdur (onların hər biri ilə şəxsən söhbət edin). Bütün tanışların və qohumların axtarılması istiqamətində səfərbər olunmaq lazımdır. Yerli mətbuat, radio və televiziyanı bu işə qoşun. Uşağın təhlükədə olduğu dəqiq bilindikdə, geniş miqyasda axtarışlara başlamaq lazımdır.

Təhlükəsizliyin qızıl qaydası. Sırr deyil ki, ev insan üçün ən etibarlı yer olmalıdır. Amma alimlərin hesablamalarına görə, bədbəxt hadisələrin çoxu məhz burada baş verir. Reklamlar bizə mənzili təmiz saxlamaq məqsədi ilə divar, döşəmə və mebeli təmizləmək üçün müxtəlif kimyəvi maddələr təklif edir. Bu maddələr zəhərli və çox vaxt tez alışandır.

Bədbəxt hadisələr daha çox səhlənkarlıqdan və diqqətsizlikdən baş verir. Qaz və elektrik cihazları ilə işləyərkən real təhlükənin haradan gələ biləcəyini bilmək lazımdır. Məişət cihazlarından düzgün istifadə etmək çox vacibdir. Rozetka və cihazlar hökmən peşəkarlar tərəfindən quraşdırılmalı, vaxtaşırı evdəki bütün elektrik avadanlığı yoxlanılmalıdır. Elektrik lampasını burmaq üçün usta olmaq lazım deyil, lakin bu işi həmişə çox ehtiyatla, bütün qaydaları gözləyərək, etmək zəruridir. Hətta kiçik ehtiyatsızlıq belə ölümlə nəticələnə bilər. Ev sahiblərinin heç də hamısı bilmir ki, qaz sızmasının və daha çox istilik verilməsinin qarşısını almaq üçün qaz plitəsinin odluğunu

tez-tez təmizləmək lazımdır. Həm də bu işi odluqdan istifadənin mümkünsüz olmasından xeyli əvvəl həyata keçirmək lazımdır. Təhlükənin baş verməsini gözləmək və bundan sonra fəaliyyət göstərmək yox, *təhlükənin qarşısını təhlükə baş verməzdən əvvəl almaq* lazımdır.

Məlumdur ki, dərmanları və məişətdə işlənən kimyəvi maddələri uşaqların əli çatmayan yerlərdə saxlamaq lazımdır. Cəmi bir neçə həb və ya bir qurtum təmizləyici maye zəhərlənməyə, bəzən hətta ölümə gətirib çıxara bilər.

Əgər evdə körpə uşaq varsa, təhlükəsizlik qaydalarına xüsusilə əməl olunmalıdır. Bilmək lazımdır ki, hər bir əşya təhlükə yarada bilər. Balaca fiqurlardan elektrik rozetkalarına və qaz plitəsinin üstündəki qazana qədər. Təhlükə yarada biləcək hər şey etibarlı yerdə saxlanılmalıdır. Yaşından asılı olmayaraq hər bir adam *təhlükəni duymağı və ondan uzaqlaşmağı öyrənməlidir*. Evdə belə potensial təhlükə mənbələri olduqca çoxdur, ona görə də «*təhlükəsizliyin qızıl qaydasını*» yadda saxlamaq və onu bütün insanlara, həm böyüklərə, həm də uşaqlara öyrətmək lazımdır:

1. Təhlükəni qabaqcadan görmək!
2. İmkan daxilində ondan uzaqlaşmaq!
3. Zərurət yarandıqda - fəallıq göstərmək!

Ümumiyyətlə, davranışın formulu belədir. Təhlükəni hiss etmək, onun nəticələrini irəlicədən görmək və fəaliyyət göstərmək.

Kütlənin əsas xüsusiyyətləri. İnsan kütləsi – izdiham özü-özlüyündə ekstremal vəziyyət deyildir. Onun insan həyatı üçün nə vaxt təhlükəli olduğunu anlamaq üçün bu hadisəni araşdırmağa çalışaq. İzdiham – mütləq bir neçə amilin toplusudur. Əvvəla, insanların sayı, ikincisi, məkanın məhdudluğu və üçüncüsü, adamların mütəşəkkil olmaması. Bu əlamətlərdən hər biri ayrılıqda izdihamı təşkil etmir. Məsələn, kiçik sinif məkanında əlli adamın çaxnaşması artıq izdihamdır. Böyük sahəyə səpələnmiş və

hər biri öz işi ilə məşğul olan əlli min adamsa – izdiham deyil. Hətta bir stadionda yığılmış yüz min adamı da, əgər hər kəs öz yerini tutaraq, ictimai yerlərdə ümumi davranış qaydalarını gözləyirsə, izdiham adlandırmaq olmaz. Bir ərazidə yığılmış insan kütləsinin izdihama çevrilməsi üçün kənardan hər hansı bir amil lazımdır. Belə bir amil hər bir sakit yığınağı istənilən an partlatmağa hazır olan detonatora, bombaya çevirə bilər. Belə detonator nə ola bilər? Çaxnaşma, yanğı, mitinq, rok-konsert, kütləvi narazılıq və bir çox başqa amillər. Məhz belə anlarda izdihamdakı hər bir kəs öz fərdiyyətini itirir, onun özünə nəzarəti zəifləyir, izdiham adlanan orqanizmin kiçik bir molekuluna çevrilmiş olur. Razılaşaq ki, molekul öz istəyi ilə orqanizmi tərk edib, əks-istiqlamətə gedə bilməz. İzdihamın mənşəsinə keçmiş insan da eləcə. Özü istəsə də ondan qopub çıxa bilməz. İzdiham öz şəxsi qanunları ilə yaşayır. Bu qanunlar bioloji instinktlərlə idarə olunur – öz qurbanını öt, təhlükədən qaç, zəifi vur, ancaq özünü xilas et və s. İzdihamın psixologiyası elədir ki, burada davranışın bütün sosial normaları – etika, mədəniyyət, tərbiyəlilik, əxlaq – pəzülür.

İzdihamda ekstremal vəziyyətdən uğurla çıxmağa müvəffəq olmuş bir çox adamlar təəssüf hissi ilə və özünü itirmiş halda təəccüb edirlər ki, izdiham içində özləri kimi ola bilmirdilər.

Kütləni xarakterizə edən aşağıdakı əsas xüsusiyyətləri ayırmaq olar:

- davranışda şüurlu başlanğıcın azalması və emosionallığın artması;
- müstəqil düşünmə qabiliyyətinin azalması, təlqinəqapılmanın kəskin artması;
- kütləyə onun məmnuniyyətlə tabe olacağı lider və ya darmadağın edəcəyi nifrət obyektinə tələb olunur;
- kütlə həm dəhşətli qəddarlığa, həm də özünü qurban verməyə qabildir, o cümlədən liderin özünə qarşı;

• kütlə nəyəsə nail olduqda, tez yorulur. Qruplara ayrılmış insanlar tez özlərinə gələrək, öz davranışlarını və baş verən hadisəyə verdikləri qiyməti dəyişir;

• küçə izdihamının (xüsusilə siyasi-sosial) həyatında vitrinə birinci daşın atılması və birinci qanın axılması kimi elementlər çox vacibdir. Bu mərhələlər izdihamı təhlükənin yeni mərhələsinə yönəldir. Burada ümumi məsuliyyətsizlik kütlənin hər bir üzvünü cinayətkara çevirir. Belə izdihamdan dərhal çıxıb getmək lazımdır.

İstənilən kütlə hətta kiçik təbii, kriminal və texnogen təhlükə zamanı vahimə yaratmaqla və xaosa təkan verməklə, insanın sağlamlığı və həyatı üçün ilkin təhlükədən daha qorxulu mənbə kimi çıxış edir.

Kütlə içərisində təhlükəsiz davranışın əsasları.

İzdihamda sağ qala bilməyin əsas üsulu – öz fərdiyyətini saxlamaq cəhdidir. İzdihamda başlıcası odur ki, ümumi əhvala uymayasan, ətrafındakılar kimi olmayasan. Emosiyalarını boğmaq və yalnız ağına arxalanmaq lazımdır. Ancaq ağıl belə vəziyyətlərdə düzgün yol göstərə bilər. Daşınıb-düşün, ölç-biç, xilasın ən doğru yollarını axtar. Emosiyaları (hissləri) müəyyən bir hədd daxilində cilovlamağa kömək edən bir neçə qayda var:

1. Ətrafda eşitdikləriniz nə qədər real görünsə də, heç vaxt onlara inanmayın. Faktları yoxlamağa imkan axtarın.
2. İzdihamın fikri nə qədər düzgün görünsə də, ona kororanə tabe olmayın. Qulaqlarınızı yumun və gözlərinizi açın. İzdihamda ekstremal vəziyyət zamanı belə bir prinsipə əsaslanaraq qərar qəbul etmək lazımdır – ancaq gördüyümə inanıram!
3. İzdihamla razılaşmadığınızı ucadan deməyi ağılınıza belə gətirməyin. İzdiham, içindəki «qəribə» adamlara dözmür və onları məhv edir. İzdiham içində mübahisə etməyin, fikir söyləməyin və öz dediyinizi müdafiə etməyin. Diqqətinizi hərəkətlərdə cəmləşdirin.

4. Əgər ümumi əhvali-ruhiyyənin təsiri altına düşəcəyinizi hiss edirsinizsə – özünüzə kənardan baxmağa çalışın. Belə halda ən yaxşı ləngidici təsir – özünə kinayə ilə yanaşmaq və həya etməkdir.
5. Bütün vasitələrlə emosiyalardan yayınmağa çalışın. Belə dəqiqələrdə əsas odur ki, şüurun aydınlığını saxlayasınız. Autotreninqin elementlərindən istifadə edin – dərinə nəfəs alın, öz-özünüzlə danışın, tərپənməyən əşyaları seyr edin və s. Özünüz özünüzü ayıldın – özünüzü cimdikləyin, vurun, dodağınızı dişləyin və s.
6. Diqqətinizi öz yaxın adamlarınızda cəmləşdirin. Yalnız özünüzə nəzarət etməklə, onlara kömək edə bilərsiniz. Tarixdə elə hadisələr məlumdur ki, çaxnaşma içində olan valideynlər öz övladlarını qurban veriblər.
7. İzdihamda özünüz kimi «qəribə» adamları axtarın. Onları baş verən hadisəyə münasibət bildirən gözlərinin ifadəsinə, mimikalarına görə tanıyın. Dinməzəcə onlarla birləşin. Onlara tərəf yaxınlaşın, yanlarında durun, öz aqlınızı və fiziki qüvvənizi onlarınla birlikdə birləşdirin.

Əgər izdihamın əhvali-ruhiyyəsinə psixoloji cəhətdən müqavimət göstərmək insana müyəssər oldusa, deməli, o, artıq qismən də olsa, özünü xilas edə bilmişdir. Nəzərə almaq lazımdır ki, izdihamın içində mədəni adamların sayı az olduqca, o daha çox hürkmüş, başı pozuq sürüyə bənzəyir. Tərbiyəli və yüksək intellektə malik insanlar arasında çaxnaşma yaranmır. Hətta ölüm nə qədər yaxın olsa da, belə insan şərəflə, insan kimi ölməyi üstün tutur.

İzdihamda necə sağ qalmalı? Ən yaxşı üsul – onu kənardan ötüb keçməkdir. Əgər bu mümkün deyilsə, heç bir vəchlə izdihama qarşı getməməli. Əgər izdiham sizi aparırsa, onun mərkəzindən də, kənarlarından da uzaq olmağa çalışın – vitrinlərlə, hasarlarla, sahil məhəccərlərlə və s. yanaşı olmaq təhlükəsindən uzaqlaşın. Yolunuzdakı bütün hərəkətsiz əşyalardan – dirəklərdən, divarlardan və

ağaclardan özünüzü kənara çəkin, yoxsa onlar sizi sıxıb əzər. Qollarınızla heç bir şeydən yapışmayın – onları sındıra bilərlər. Əgər imkan varsa, düymələrinizi bağlayın. Hündürdaban ayaqqabılar da, açılmış ayaqqabı bağları da həyatınıza son qoya bilər. Çantanı, çətiri və s. tullayın. Əgər nəyinizsə (nə olursa olsun) yerə düşübsə, heç bir halda qaldırmağa cəhd göstərməyin – həyat daha dəyərlidir. Sıx olan izdiham içində düzgün davranış zamanı yıxılmaq, eləcə də əzilmək ehtimalı çox azdır. Ona görə də əlləri qoynunda çarpaz şəkildə bağlayaraq, diafraqmanızı (sinənizi) təhlükəli təsirlərdən qoruyun. Daha bir üsul: qolları dirsəkdən möhkəm əyərək, bədəninizə sıxın. Arxadan gələn təkanları dirsəklərinizlə qəbul edin, diafraqmanı qollarınızın gücünə qoruyun. İzdihamda əsas məsələ – yıxılmamaqdır. Lakin artıq yıxılmışınızsa, dərhal əllərinizlə başınızı qorumaq və ayağa qalxmaq lazımdır. Çətin də olsa, belə bir texniki fənd işlətsəniz, alınar: ayaqlarınızı tez özünüzə tərəf sıxıb, özünüzü cəmləyin və sıçrayaraq ayağa qalxmağa çalışın. Sıx izdihamda dizlər üstündən qalxmaq güman ki, mümkün olmayacaq – sizi vurub əzə bilərlər. Ona görə də bir ayağınızı torpağa dirəyib, kütlənin hərəkətindən istifadə edərək birdən düzəlmək lazımdır. Ancaq bilmək lazımdır ki, ayağa qalxmaq çox çətindir, qabaqcadan müdafiə tədbirlərinin görülməsi daha faydalıdır.

Yeri gəlmişkən, bu universal qayda bütünlüklə «izdiham» vəziyyətinin əvvəlinə də aid edilir. Konsertdə, stadionda qabaqcadan haradan çıxacağınızı (gəldiyiniz yolla çıxmaq heç də vacib deyil) fikirləşin. Çalışın ki, «hadisənin mərkəzində» – səhnənin, paltar soyunan yerin yanında olmayasınız. Divarlardan (xüsusilə şüşəli), torlardan və s. uzaqlaşın. Şeffild stadionunda (İngiltərə) baş vermiş faciədə məhv olanlardan çoxu ayırıcı torların üstündə izdiham tərəfindən tələf edilmişdi.

Çaxnaşma. Bir sıra tədqiqatçılar belə hesab edir ki, izdiham – xüsusi bioloji orqanizmdir. O, öz qanunları ilə yaşayır. Çox zaman izdiham onu törədən təbii fəlakət və ya qəzadan daha təhlükəli olur. Məhz çaxnaşma insan yığnağını təhlükəli edir. E.Karantellinin (ABŞ) tədqiqatları çaxnaşmanın aşağıdakı səciyyəvi əlamətlərini ayırmağa imkan verir:

- vahiməli qaçış həmişə təhlükədən başqa tərəfə yönəlir (heç bir müqavimət göstərmək cəhdi edilmir);

- çaxnaşma zamanı hamı başqalarının qaçdığı tərəfə və ya tanış yolla qaçır;

- öz xarakterinə görə vahiməli qaçış asosialdır (ən güclü münasibətlər belə kəsilə bilər: ana uşağını, ər – arvadını ata bilər və s.), adamlar isə bir-biri üçün gözlənilməz təhlükə mənbəyi ola bilər;

- vahiməyə düşmüş adam həmişə vəziyyətin çox təhlükəli olduğuna inanır (vahiməli qaçış qurtardıqdan sonra adam təhlükə zonasından kənarlaşdığını düşünür);

- vahiməyə düşmüş adamın hərəkətlərində məntiqilik olsa da, şəraiti lazımı səviyyədə dərk etmir. Problem ondadır ki, o, ekstremal vəziyyətdən başqa çıxış yollarını axtarmır.

Xaricdən təhlükə (qışqırıq, tüstü, partlayış, alov və s.) barədə siqnal gəldiyi anda, izdiham eyni bir ovqatla yoluxur və ekstremal vəziyyət ən yüksək zirvəyə çatır. İnsan kütləsi aqlını itirərək, bir istiqamətə can atdıqda, basabas və kaos yaranır. Əgər siz qaçmaq qərarına gəlmisinizsə, hələ ki, adamlar az-çox mərifət qaydalarını gözləyir və «artan dalğa» bütün qüvvəsini işə salmayıb, bütün kütlənin hərəkətə gəlməsini gözləmədən, mümkün qədər tez qaçıb, izdihamdan uzaqlaşmağa çalışın.

Əgər siz çıxış yolundan kənar qalıb, hamıdan əvvəl çıxma bilməmişinizsə, yaxşısı budur ki, əsas axının gəlib keçməsinə gözləyəsiz. Əlbəttə, hamının qaçdığı və xilas olduğu halda, dayanıb durmaq və gözləmək çox

qorxuludur. Amma çox vaxt basabasda məhv olmaq qorxusu çaxnaşmanı törədən real qorxudan daha təhlükəlidir. İnsanı həyatı ilə risk edib, izdiham içinə atılmağa vadar edən ancaq bir səbəb ola bilər – bu, ətrafa tez yayılan yanğındır.

İnsan kütləsinə qarışmazdan əvvəl, ciblərinizdəki iti və həcmli şeyləri boşaldın, şərfdən, boyun bəzəklərindən, çantadan, qalstukdan azad olun. Eynəyi, sırgaları mütləq çıxarmaq, həddən artıq gen və ilişən geyimdən azad olmaq, ayaqqabı bağlarını möhkəm bağlamaq, vahiməyə düşmüş kütləyə kənar yerlərdən və divarlardan uzaqda daxil olmaq lazımdır. Ümumiyyətlə isə, kütləyə daxil olmamaq daha məqsədəuyğundur.

İnsan adətən binanı tərk edərkən gəldiyi yerdən keçərək çıxmağa üstünlük verir. Çox vaxt bu yol heç də ən yaxşı yol olmur. Kinoteatrda, stadiona, vağzalda və başqa ictimai yerlərdə olarkən, həmin binaların divarlarında asılmış evakuasiya planını qabaqcadan öyrənmək vacibdir. Ya da vaxtaşırı «Ehtiyat çıxış yolu» lövhəsinə və ya yanan qırmızı plafona diqqət yetirmək lazımdır.

Küçədə baş verən çaxnaşma və basabas, qapalı binalarda olduğundan heç də az təhlükəli deyil. Yaşlı adamlar Stalinin dəfninin nə qədər insanın məhv olması ilə nəticələndiyini yaxşı xatırlayırlar. Tarixə çoxsaylı xalq kütlələrinin küçə yürüşü zamanı çaxnaşma və basarıqda yüzlərlə adamın məhv olması hadisələri məlumdur.

Deyilənlər göstərir ki, çaxnaşmanı aşağıdakılar dayandıra bilər:

- izdihamın etibarını qazanmış çox iradəli adam – lider;
- qətiyyətli komandalar;
- başqalarının təhlükə olmadığına inamı;
- çaxnaşma səbəbkarının qətiyyətlə, hətta fiziki təzyiq (sillə, qışqırma və s.) göstərilməklə susdurulması;

• liderin dərhal özünə «izdihamı yaran» və əl-ələ tutaraq, aydın səsle danışan köməkçilər tapması lazımdır.

Çaxnaşma terrorçuluq aktına görə başlayıbsa, qarışıqlığı öz hərəkətlərinlə daha da dərinləşdirməyə tələsmə: vəziyyəti qiymətləndir və düzgün qərar qəbul et. Bunun üçün autotreninq üsullarından (əgər buna yiyələnmişsinizsə) və ekspress-relaksasiyadan istifadə et. Bu bir neçə sadə üsuldən özünə uyğun olanı seçə bilərsiniz:

1. Yuxarı bax və bu zaman dərinləndən nəfəs al. Sonra gözlərini üfüq səviyyəsinə qədər endirərək tədricən nəfəsini burax, bütün əzələləri boşaldıb, ağ ciyərləri maksimal dərəcədə azad et. Rəvan tənəffüs davranışın düzgünlüyünə kömək edir. Bir neçə dəfə nəfəs al və nəfəs ver.

2. Mavi rəngli nəyəsə bax və ya dolğun mavi fon təsəvvür et. Bir saniyə ərzində bu barədə fikirləş.

3. Öz-özünə çox möhkəm və inamlı səsle de: «İki yox». Bu, başlayan emosional qarışıqlığı pozmağa kömək edir. Eləcə də özünü adınla (yaxşı olar ki, bərkdən) çağırıb, özündən soruşa bilərsiniz. Məsələn: «Anar, sən buradasan?» Və bu suala inamla cavab verəsiniz: «Hə! Mən buradayam!».

4. Özünü hər şeyə azca kənardan və yuxarıdan baxan televiziya kamerası kimi təsəvvür et. Öz vəziyyətinizi kənardan qiymətləndir – sən bu adamın yerinə olsaydın, nə edərdin?

5. Ölçü hissini dəyiş. Əbədi olan buludlara bax. Güclə də olsa, gülümsə, qorxunu qəfil bir fikir və ya xatirə barədə düşüncəyə yox et. Dua ilə Allaha müraciət et.

Əgər izdiham sıx, lakin hərəkətsiz olarsa, psixososial üsullardan istifadə etməklə ondan çıxmağa çalışmaq olar. Məsələn, özünü xəstəliyə, sərxoşluğa, dəliliyə vurmaq, özünü elə aparmaq ki, guya ürəyin bulanır və s. Bir sözlə, özünü ələ almağa məcbur etmək, məlumatlı olmaq və improvizə etməyi (oynamağı) bacarmaq lazımdır.

IV FƏSİL. EKSTREMAL ŞƏRAİTLƏRDƏ PSIXİ PROSES VƏ HALƏTLƏR

İstənilən problem insanı normal psixoloji vəziyyətdən çıxarır. Daimi stress normal həyata mane olan müxtəlif psixi pozuntuların yaranmasına səbəb olur. Praktiki olaraq bütün psixi pozuntular bu və ya başqa şəkildə biri digəri ilə qarşılıqlı əlaqədədir. Lakin müxtəlif psixi pozuntuların başlıca əlaqəsi və oxşarlığı ondan ibarətdir ki, onların kökləri insandan gəlir, onun ələmə fərdi qavrayışından, xarici təsirlərə meyliyindən asılıdır. Yəni bütün psixi proseslər bir-biri ilə qırılmaz əlaqədədir və insanın vahid psixi vəziyyətinin müxtəlif tərəflərini ifadə edir.

Ekstremal şəraitlərdə psixi proses və halətlərin səciyyəsi və təzahür xüsusiyyətləri. Ekstremal şəraitlərin ilk vaxtlarda insanda doğurduğu emosional halətlərin əsas səciyyəvi əlamətləri kimi aşağıdakıları qeyd etmək olar: təşviş, müxtəlif qorxular, güclü ağrılar, ümumi hərəkət oyanıqlığının artması, sinir sisteminin və bütün orqanların funksiyalarının həddən artıq gərginləşməsi. Sonra ləngimə baş verir, orqanizmin bütün sistemlərinin (qan dövranı, tənəffüs və s.) funksiyaları pozulur, hipoksiya, hipotoniya və ya hipertoniya inkişaf edir, bu isə tromboz, emboliya, insult və başqa xəstəliklərə gətirib çıxarır. Mənşəyinə görə komanın 20-dən çox növü məlumdur. O, gün vurma, ərzaqla, dərmanlarla, alkoqolla və s. ilə zəhərlənmə zamanı əmələ gələ bilər. Komanın səbəbləri müxtəlif olsa da, mexanizmi birdir. Ürəkətmə komaya nisbətən daha qısa müddətlidir, o, güclü həyəcan, qorxu, kəskin ağrı, hədsiz yorğunluq, boğanaq yerdə uzun müddət qalma nəticəsində yaranır. Ürəkətmə yeniyetmələrdə hormonal dəyişikliklər dövründə, yaşlı adamlarda isə klimakterik dövrdə damar tonusunun müxtəlif təsirlərə qarşı həssaslığının artması zamanı baş verir. Ürəyin ritminin qəfil pozulması da

üpekgetməyə səbəb ola bilər. Bundan əvvəl insan zəiflik, ürəkbulanması, gözlərin qaralması, soyuq tər gəlməsi, eşitmə və görmə qabiliyyətinin pisləşdiyini hiss edir. Bu zaman insanın bənizi ağarır, nəbzi zəif vurur.

Hipoksiya (oksigen çatışmazlığı) təkcə xarici tənəffüsün pozulması nəticəsində deyil, həm də qan dövrəni, qan yaratma funksiyalarının kəskin pozğunluğu, toxuma zəhərlərilə zəhərlənmə zamanı da baş verə bilər. Hipoksiyanın xüsusi təzahürü olan asfiksiya (boğulma) müxtəlif səbəblərdən (difteriya, tetanus, səs yarığının daralması, suda boğulanlarda və zəhərlənmələr zamanı dilin qatlanması) yarana bilər. Asfiksiya zamanı nəfəsin tamamilə kəsilməsindən sonra ürək hələ 6-8 dəqiqə ərzində döyünməkdə davam edir, ona görə də ilkin tibbi yardım göstərildikdə insanı həyata qaytarmaq olur.

İnsanların çoxu ekstremal şəraitlərlə üzləşdikdə onu düzgün qiymətləndirməyə və təcili qərar çıxarmağa qabil olmur. Buna səbəb əsasən psixoloji amillər – qorxu, həyəcan, şok və ümüdsizlikdir.

Ekstremal şərait zamanı insanın davranışına mane olan daha bir neçə amil var. Onlardan biri – ağrıdır. Travmalar və ya müxtəlif səbəblər nəticəsində əmələ gələn ağrı insanın normal müdafiə reaksiyasıdır. Bu hiss insanı öz həyatını xilas etmək fikrindən ayırır, ona mane olur. Lakin iradəli insan öz məqsədinə çatmaq üçün bir müddət ağrını unuda bilər.

Yorğunluq da insanın iradəsini zəiflədir. Bu, fiziki və psixoloji yüklənmə nəticəsində əmələ gəlir. Onun qarşısını almaq üçün işləmək və istirahət etmək vaxtını düzgün bölmək lazımdır.

Apatiya və düşkünlük isə tənhalıqdan, qarşıda aydın məqsədin olmamasından, gələcəyi qeyri-müəyyən, dumanlı tərzdə təsəvvür etməkdən və fəaliyyətsizlikdən irəli gəlir. Bu vəziyyətdən çıxmaq üçün hər hansı fəallıq göstərmək vacibdir.

Ekstremal şəraitlər çox vaxt frustrasiya vəziyyəti yaradır. Frustrasiya latın sözü olub, aldanma, nahaq gözləmə, əhval pozğunluğu mənasını verir. Frustrasiyanın daha geniş yayılmış iki tərifindən istifadə olunur:

Birincisi, frustrasiya - hansısa maneə səbəbindən artıq aktivləşmiş tələbatın ödənilməsinin qeyri-mümkünlüyü kimi;

İkincisi, tələbatın ödənilməsini blokadaya alan əks amillər nəticəsində meydana gələn psixi vəziyyət kimi müəyyən olunur.

Hər iki halda frustrasiya situativ hadisələrə aid edilir. Lakin bəzən frustrasiyaya şəxsiyyətin az və ya çox dərəcədə davamlı xassəsi, stress situasiyasına onun uyğunlaşmağa qadir olmaması kimi başa düşülür. Bəzi müəlliflər isə hesab edirlər ki, frustrasiyanı situasiya ilə eyniləşdirmək daha ağılabatandır. Situasiya adı altında isə təkcə xarici şəraitin deyil, həm də daxili proseslərin başa düşülməsini məqbul sayırlar. Bu halda frustrasiya ən müxtəlif nəzəriyyələr çərçivəsində istifadə edilmək üçün daha maksimal açıq anlayış olur. Psixoanaliz üçün frustrasiya sifəti ilə, məs.: "id"-in blokadasına, sahə nəzəriyyəsi üçün daxili və xarici maneələrin münaqişəsinə, biheviyrist nəzəriyyə üçün fəaliyyətin istənilən yanılmasına baxmaq olar. Bütün hallarda frustrasiya anlayışında yalnız iki mühüm cəhət özünü büruzə verir. Əvvəla, situasiya bilavasitə şəxsiyyətə sosial təsiri özündə ehtiva etməlidir. İkincisi isə, zamana görə nisbətən davamlı olmalıdır.

Frustrasiya anlayışını konkretləşdirmək üçün həmin anlayışı dəqiqləşdirməyə imkan verən bir sıra xarici meyarlar daxil edilir.

1. Frustrasiya yaradan situasiya artıq məqsədə yönəlmiş forma almış aktivləşdirilmiş tələbatı blokadaya alır;
2. Frustrasiya yaradan situasiya bilavasitə sosial təsire malikdir;

3. Frustrasiya yaradan situasiya sürətli deyil;

4. Frustrasiya yaradan situasiya frustrasiya ilə deprivasiya arasında sərhəd qoyur.

Deprivasiya psixi vəziyyətindən fərqli olaraq, frustrasiya az davamlılığa, ətalətə malikdir. Lakin onlar arasında prinsiplial fərq yoxdur (yalnız zamandan başqa). Frustratorun nisbətən uzun müddət təsiri zamanı frustrasiya deprivasiyaya keçir. Çox vaxt deprivasiya bu sxem üzrə inkişaf edir. Frustrasiya anlayışına münasibətdə stress anlayışı növə münasibətdə cins anlayışı kimi çıxış edir. Stress vəziyyəti üçün spesifik olan bütün qanunauyğunluqlar frustrasiya üçün də öz qüvvəsində qalır. Daha çox mübahisə doğuran məsələ aqressiya anlayışı ilə frustrasiyanın münasibəti məsələsidir. Bəzi nəzəriyyələrdə hələ indiyə qədər də aqressiyaya frustrasiyanın bilavasitə nəticəsi kimi baxılır. Belə mövqenin ən bariz təzahürü onların ciddi səbəb əlaqəsində olmasının təsdiqidir. Frustrasiya həmişə aqressiyaya aparır. Aqressiya isə yalnız frustrasiya nəticəsində təzahür edir. Belə yanaşma olduqca ciddidir və onu tənqiddən xilas etmir. Son dövrlərdə daha çox qəbul edilən nöqtəyi-nəzərə görə aqressiya frustrasiyanın yalnız mümkün nəticələrindən biridir. Frustrasiya bütöv bir kompleks müdafiə reaksiyalarını səfərbər edir, hansı ki, bu reaksiyalar strukturlaşır və onlardan biri aparıcı olur. Belə reaksiyalar 3 böyük sinfə bölünür:

- 1) tolerant reaksiyalar: dözümlülük, hansı ki, onların köməkliyi ilə fərd situasiyanın adekvat qiymətini verir və situasiyadan çıxmağın yollarını kifayət qədər müvəffəqiyyətlə axtarır;
- 2) stenik reaksiyalar: onların köməkliyi ilə "mənfi" emosional enerji xaricə istiqamətləndirilir;
- 3) astenik reaksiyalar: hansı ki, onun tipik təzahürləri davranışın daha primitiv formalarına qayıdışa aid

edilə bilər və fəaliyyətin səviyyəsi aşağı düşər. Deprivasiyanı astenik reaksiyaların klassik nümunəsi hesab etmək olar.

Tədqiqatlar nəticəsində şok vəziyyətindən sonra ölüm hallarının baş vermə faizi müəyyənləşdirilmişdir: mexaniki travma 0,5 % hallarda şok vəziyyətinə gətirib çıxarır, bunlardan ölüm ehtimalı orta hesabla 30-40 % təşkil edir.

Ekzogen mənşəli (xarici səbəblərin doğurduğu) ekstremal faktorlardan başqa, ekstremal vəziyyətə gətirib çıxaran daxili səbəblər də mövcuddur. Məsələn, çox zaman irsi mənşəyə malik olan epilepsiya, hipertoniya xəstəliyi. Anafilaktik şokdan ani olaraq ölüm hadisəsi qeydə alınmışdır: bu, tibb bacısının yenidən vurduğu inyeksiyadan sonra əlinə aldığı şpritsdən gələn penisillin iyinin təkrar təsiri zamanı baş vermişdir. Dərisinin həssaslığı çox yüksək olan adamlara da təsadüf olunur: günəş şüaları belə xəstənin halını ağırlaşdırır. Neylon köynəklər, kapron corablar, əlcəklər dəridə səpki, qaşınma, güclü qıcıqlanma əmələ gətirə bilər. Ekstremal vəziyyətlər doğuran daxili faktorlara neyroendokrin sistemin pozğunluqlarını da aid etmək olar. Məsələn, bormasından güclü ağrı hiss edən adamda növbəti dəfə təkə onu görəndə ağrı duyğuları yenidən başlaya bilər və ekstremal vəziyyətin inkişafına səbəb olar.

Müxtəlif emosional halətlərin yaranması və inkişafında ilin bu və ya digər fəsilləri, hətta günün ayrı-ayrı vaxtları da müəyyən rol oynayır. Qanaxma, koma çox vaxt gündüz: ağır fiziki işdən, yağlı yeməkdən, güclü həyəcədən, gərgin yaşantılardan sonra müşahidə olunur. Planetdə elə yerlər var ki, orada insan daim ekstremal vəziyyətdə olur və həyatı təmin edən xüsusi sistemlər olduqda yaşaya bilər (Qütbarxası ərazi şəraitində).

Ekstremal halətlərdən biri kimi stress də böyük təsir gücünə malikdir.

Stress və psixi zədə anlayışları. Stress nə deməkdir? Bu söz bir çox sahələrdə və müxtəlif mənalarda işlədilir. Burada bu anlayışın məzmun baxımdan əhəmiyyət daşıyan tərəfini aydınlaşdırmaq məqsədilə həmin sözün yaranmasına nəzər salaq. «Stress» sözü fransız sözü olub, «destress» termindən yaranıb və mənası –«sıxışdırılmış, məhdudlaşdırılmış vəziyyətdə olmaq» deməkdir.

Tibbə və psixologiyaya dair ədəbiyyatlarda «stress» anlayışı ilk dəfə Kanada fizioloqu Hans Selyenin «Nature» jurnalının «Redaktora məktub» bölməsində nəşr olunmuş «Müxtəlif zərərli amillərin törətdiyi sindrom» adlı məqaləsində işlənmişdir. Hələ gələcək tələbə ikən müxtəlif infeksiyon xəstəliklərin eyni əlamətlə başlaması Selyenin diqqətini çəkmişdir. Bu əlamətlərə ümumi əzginlik, üşütmə, qızdırma, oynaqların ağrı və sızılıtları aiddir. Eksperimentlər gənc alimin müşahidələrini təsdiq etdi. Bu eksperimentlər göstərirdi ki, yalnız infeksiya deyil, başqa zərərli təsirlər də spesifik nəticələrlə yanaşı biokimyəvi, fizioloji və davranış reaksiyaları kompleksi yaradır. Selye belə bir fərziyyə irəli sürürdü ki, istənilən zərərli təsirə qarşı orqanizmin müdafiə qüvvəsini səfərbər etməyə yönəlmiş qeyri spesifik reaksiyalar mövcuddur. Məhz bu reaksiyaları, o, stress adlandırır.

Qeyri-spesifik reaksiyalar nəyə deyilir? Müxtəlif təsirlər bir qayda olaraq orqanizmdə müxtəlif reaksiyalara səbəb olur. Şaxtalı gündə orqanizmindən ayrılan istiliyin miqdarını artırmaq üçün biz daha çox hərəkət etməyə çalışırıq; istilikverməni azaltmaq üçün damarlarımız daralır. Günəşli gündə hərəkət etmək arzusu minimuma enir; istilikverməni artıran reflektor tər ifrazatı yaradır. Gördüyümüz kimi reaksiyalar müxtəlif, məqsədsə eynidir – istənilən halda şəraitə uyğunlaşmaq.

«Stress» anlayışı zaman-zaman əhəmiyyətli dəyişikliklərə məruz qalaraq, daha geniş mənə kəsb etdi. «Stressor» anlayışı yalnız fiziki deyil, həm də psixoloji

təsirlərə şamil edilməklə bərabər, «stress» anlayışı da yalnız fiziki zərərli təsirlərə deyil, eyni zamanda mənfi emosiya yaradan bütün hadisələrə cavab reaksiyası kimi qəbul olundu.

Daha sonra Selye stress və distressi ayırmağı təklif etdi. O, stressə müsbət amil, yüksək aktivlik mənbəyi, çətinliklərin öhdəsindən gəlmək sevinci kimi baxmağa başladı. Selye stressin müəyyən dərəcəsini xeyirli hesab edir və bunu onun səfərbəredici rol oynayaraq insanın dəyişkən şəraitlərə uyğunlaşmasına imkan yaratması ilə əlaqələndirirdi. Lakin əgər stress həddindən artıq güclü və sıx şəkildə baş verirsə, o zaman o, insanın uyğunlaşma imkanları qarşısına həddindən artıq tələblər qoyaraq orqanizmdə fizioloji və psixoloji «çat»ların yaranmasına gətirib çıxarır. Məhz bunu Selye distress adlandırır.

Stress və distressin təklif olunmuş bu fərqi bəzi ədəbiyyatlarda hələ də göstərmir. Bir çoxlarında isə stressin daim zəiflik hissi, ruh düşkünlüyü, depressiya və psixosomatik xəstəliklərlə müşayiət olunan inkişaf səviyyələrində «distress» anlayışından istifadə olunur.

Təkrar stresslərin təsiri ilə ayrı-ayrı orqanların xəstəlikləri konkret olaraq necə inkişaf edə bilər? Stresslə əlaqəli bəzi xəstəliklər artıq hormonların - adrenalin və noradrenalinin orqanlara təkrar-təkrar təsirinin nəticəsidir. Qanda adrenalin və noradrenalinin şiddətli sıçrayışı əzələ fəaliyyətinin sürətli inkişafı üçün də zəruridir. Lakin gündəlik həyatımızda stress insandan ciddi fiziki fəaliyyət tələb etmir. Əksinə, fəallıq təzahür etməmişdən onun yatırılmasını tələb edərək nəticədə orqanların zədələnməsinə səbəb olur. Adrenalin və noradrenalinin belə sürətli yüksəlməsi nəticəsində ehtiyat hormonlar tükənir. Bu zaman böyrəküstü vəzi onların təcili istehsalına başlayır. Bir neçə müddət keçdikdən sonra isə hətta zəif təsir də bu hormonların yüksək ifrazının başlamasına kifayət edir.

Əgər hər bir stressdən sonra fiziki aktivlik tələb olunarsa, ifraz olunmuş artıq adrenalin və noradrenalin bu aktivliyin təmin edilməsinə sərf olunur və stress zərərli nəticələr verməz. Gəzinti, qaçış, üzgüçülük, idman oyunları hamıya yaxşı məlum olan sakitləşdirici vasitələrdir.

Fiziki aktivliyin təsiri ilə hormonlar orqanizmə heç bir zərər vermədən istifadə olunurlar. Beləliklə, fiziki aktivlik distressin meydana gəlməsinə qarşı zəruri və təsirli müdafiədir. Lakin o kafi deyil. Digər, bir o qədər vacib müdafiə üsulu isə reduksiya proseslərinin güclənməsinə, stressə ümumi həssaslığın azalmasına yönəlib. Əgər müdafiə tədbirləri görülmür və ya kafi olmurlarsa təkrarlanan stresslər insanda acizlik, ümitsizlik hissələri doğuraraq onda psixosomatik xəstəliklər, ümumi halsızlıq, pis əhval-ruhiyyə və s. adlanan distressin yaranmasına səbəb olur.

Bəs nə üçün birində mədə yarası, digərində infarkt, başqasında isə baş ağrıları yaranır? Bu sahədə tam aydınlıq əldə olunduğunu söyləmək olmaz. Lakin müasir elmi təsəvvürlərə əsasən bunun bir neçə səbəbi irəli sürülür. İlk növbədə söyləmək lazımdır ki, hər bir şəxsin stressə reaksiyası müxtəlifdir. Bu fərq stressogen zədələnmənin ünvanını müəyyən edə bilər. İkinci cəhətsə orqanların stressə reaksiya həssaslığının eyni olmamasıdır. Başqa bir ehtimal stressdən «zəif» orqanın əziyyət çəkməsidir.

Stress ürək –damar, dəri, allergik xəstəliklərin yaranmasına təsir göstərir.

Xroniki stresslər heç bir konkret xəstəlikdə təzahür etmədikdə insanın həmişə pis əhval –ruhiyyədə olmasına səbəb olur. İş qabiliyyətinin aşağı düşməsi, əzginlik, passivlik, yuxusuzluq və ya narahat yuxu –bütün bunlar distressin izləridir.

Distressin başqa inkişaf variantı da mümkündür. Buraya daim təhlükə hissi, ətraf aləmin qərəzkarlığı düşüncəsi aiddir.

İlk nəşrindən 20 il sonra, 1956-cı ildə Hans Selye «Həyat stressi» adlı kitabını nəşr etdirdi. Bu kitabda stress – orqanizmin ona təqdim edilən istənilən tələbə qarşı qeyri-spesifik cavab reaksiyası kimi izah edilirdi. Nəzərə alaq ki, söhbət əvvəlki kimi «zərərliyə» deyil, «istənilən tələbdən» gedir.

Stress və zədənin fizioloji və psixoloji əlamətləri. 60-70-ci illərdə tədqiqatçıların diqqəti stressin təzahür etməsinin və psixoloji mexanizmlərinin öyrənilməsinə və onların emosional gərginlik nəticəsində yaranmış stress xəstəliklərinin inkişafında rolunun müəyyən edilməsinə yönəldi. Çoxlu sayda tədqiqatlar göstərir ki, söhbət insandan gedirsə, stressin əsas səbəbi psixoloji, emosional hadisələrdir. Stressin inkişafında onların o qədər böyük rolu var ki, «emosional və ya psixoloji stress» anlayışı meydana çıxıb. Sübut olundu ki, stressin Selye tərəfindən göstərilmiş reaksiyalar kompleksi orqanizm üçün zərərli təsirlər olmadan da inkişaf edə bilər. Stress yaradan hadisə insanın sağlamlığına, maddi rifahına, həyatına bilavasitə təhlükə ehtiva etmədən onun özünüqiyimləndirməsinə, nüfuzuna, cəmiyyətdə roluna təsir edə bilər.

Adətən yaşanmış ekstremal situasiyadan sonra insanda belə əlamətlər əmələ gələ bilər:

- yuxunun pozulması (yuxuculluq və ya yuxusuzluq);
- iştahanın pozulması (daim aclıq hissi və ya iştahanın olmaması);
- fiziki zəiflik;
- nəfəs almağın dəyişməsi (üzdən, qısa-qısa və ya dərindən, ya da aradır);
- mədədə boşluq hissi;

Beləliklə, stress hər zaman şəxsiyyətin psixofizioloji reaksiyasıdır. Əvvəldə qeyd olunduğu kimi, orqanizmin deyil, şəxsiyyətin reaksiyası və onu yaradan təsirlər sırası əvvəllər güman edildiyindən daha geniş mənə kəsb etməyə başladı. Yalnız həyatı və sağlamlığı təhdid edən təhlükələr,

soyuq və ya isti, aclıq və ya ağrı deyil, təhqir, günah, qısqanclıq, xəcalət və s. kimi hisslər də stress yaratmağa qabildir.

İnsan şəxsiyyətini konsentrik dairələr şəklində təsəvvür etsək, mərkəzi dairədə “Mən” nüvəsi yerləşər. Ən müxtəlif şəraitlərdə və dəyişiklərdə belə bizim özümüz olaraq qalmağımızın səbəbi məhz budur. Növbəti dairə “Mən” nüvəsi ilə ən sıx şəkildə əlaqələnmiş bədən sxemidir.

İnsanın bədən sxemi həddindən artıq tez formalaşır. Və sonrakı həyatında vacib rol oynayır.

Konsentrik dairələr mərkəzdən nə qədər çox uzaqda yerləşirsə, şəxsiyyətin o qədər səthi və dəyişə bilən təbəqələrinə müvafiq gəlirlər. Ən üst qat psixoloji müdafiələrdir. Dəri kimi o da vücudumuzu yad cisimlərin daxil olmasından mühafizə edir.

Psixoloji travma bu təbəqələrdən birinə daxil olur və psixoloji müdafiəni məhv edərək, onlarda dəlik açır. Travma nə qədər güclü olarsa, şəxsiyyətin o qədər dərin qatına toxunar və bir o qədər də ağır və uzunmüddətli nəticələr verir.

Ən dərinde yerləşən “Mən” nüvə qatı bir qayda olaraq toxunulmaz qalır. Lakin bəzən kiçik yaşlarda yaşanmış travma çox dərinə keçə bilir. Bu zaman elə ağır nəticələr olur ki, psixi xəstəlik təhlükəsi yaranır.

Psixoloji travmanı tikanla eyniləşdirmək olar. Tikan dərinin üst müdafiəedici qatını zədələdiyi kimi, travma da psixoloji müdafiənin bütövlüyünü pozur. İnsan tikandan hansı üsullarla xilas ola bilər? İynə vasitəsilə onu dəridən kənarlaşdırıla bilər. Bu ağrılı və heç də xoş olmamaqla bərabər həm də müəyyən cəsarət tələb edir. Bununçün də başqa yola əl atmaq mümkündür – tikana toxunmadan dəri qatını sağaltmaq. Bu daha az incidir, lakin tikan içəridə qaldığına görə problem həll olunmuş hesab olunmur.

Psixoloji travmada da bu strategiya tətbiq olunur. Bir halda insan travmatik yaşantını tədqiq edir və onu öz

tərcümeyi-halının bir hissəsi kimi qəbul edərək ondan kədərli də olsa təcrübi biliklər çıxarmağa çalışır. Bu üsul çox çətin və əziyyətli olsa da nəticəsi yaxşı olur. Lakin, tikani tamamilə çıxarmaq mümkün olduğu halda, psixoloji travma zamanı bu praktik olaraq mümkün deyil. Nə vaxtsa hafizəmizə daxil olmuş materiallar orada həmişəlik saxlanılır.

Travmanın xarakterik əlamətlərindən biri də hadisələrin çox sürətli inkişaf etməsidir. İnsan beyni alınmış informasiyanı işləməyə macal tapmır. Lakin hadisələrin sürətli inkişafından başqa həm də verilən informasiya həcmcə genişdir. Bu informasiyanın məzmununun qavranılması üçün əziyyətlidir və yalnız informasiya deyil, həm də emosional yüklənmədir. İnsanın həyatı hadisələrin və təsadüflərin uzun zəncirindən təşkil olunub. İnsan onlardan hər birini yaşarkən, müvafiq nəticələr çıxarır. Hər bir hadisənin sujet xətti – başlanğıc, davamətme və sona çatmadan ibarətdir. Əgər hadisə bu üç mərhələnin hər birindən keçirsə deməli, o, sizin üçün xoşagələn olub-olmamasından asılı olmayaraq öz-özünü tamamlayır. Biz isə bu hadisə sayəsində lazımi təcrübə əldə edirik. Lakin elə hallar da olur ki, qarşımızda dayanan informasiyanın həcmcə çox geniş olması səbəbindən biz onun öhdəsindən gələ bilmirik. Məsələn, qısa zaman aralığında bizə işləməyə macal tapmadığımız qədər çox yeni informasiya verən mühazərə dərslərini dinləyirik. Bir neçə gün sonra materialı dərk etdikdən və mənimsədikdən sonra biz artıq bu informasiyanı sərbəstcə işləyə bilirik. İnformasiya yüklənmə prosesi bu cür baş verir. Bəzi hallarda isə bizim üçün əhəmiyyətli olan şeylər çox sürətli baş verərək bizi təəccübləndirir. Və budur informasiya-emosional yüklənmə hazırkıdır. Bu insidentlərin işlənməsi çox vaxt ümumiyyətlə baş vermir. Lakin onlar daha sonra həll olunmaq üçün baş verənlərin dondurulmuş sürəti kimi hafizəmizdə saxlanılır və xoşagəlməz xatirələrdə əks olunaraq öz həllini tələb edir.

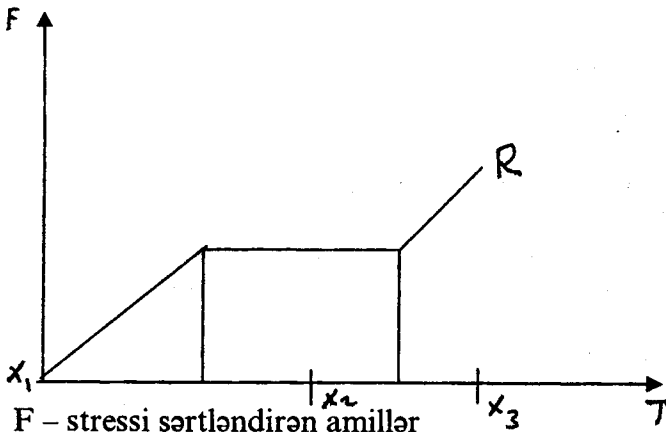
Stressin inkişaf mərhələləri. Hans Selye stressin 3 əsas inkişaf mərhələsini ayırd edir:

I mərhələ – həyəcan və ya təhlükə mərhələsi. Orqanizmin adaptə olunmuş resurslarının səfərbərliyi bu mərhələdə baş verir. Bu zaman insan gərgin və sayıq vəziyyətdə olur. I mərhələ bir növ növbəti mərhələyə hazırlıq olduğu üçün bəzən «startdan əvvəlki hazırlıq» mərhələsi adlanır. İnsan fiziki və psixi cəhətdən özünü çox yaxşı hiss edir, yüksək əhval-ruhiyyədə olur. Bu mərhələdə tez-tez «psixosomatik» kateqoriyaya daxil olan xəstəliklər təzahür edir. Həmin xəstəliklər sırasına mədə qastritləri, kolitlər, miqren, mədə yaraları, allergiyalar və s. aiddir.

Əgər stressogen amil çox güclüdürsə və ya öz təsirini davam etdirsə, növbəti mərhələ – müqavimət mərhələsi başlayır. Bu mərhələdə adaptə olunmuş imkanların balanslaşdırılmış şəkildə sərf olunması həyata keçirilir. İnsan dəyişkən şəraitlərə uyğunlaşaraq, optimal enerji inkişaf etdirir. O, çətinliklərin öhdəsindən gəlmək üçün müəyyən dərəcəyə qədər sürəkli cəhd etməyə hazırdır. Yalnız hərdən üst-üstə yığılmış yorğunluq hiss edir.

Stressor yenə də təsir etməyə davam edərsə, üçüncü mərhələ başlayır. Bu mərhələdə azalmış enerji ehtiyatı tükənir, fizioloji və psixoloji müdafiələr qırılır. III mərhələ halı daha çox köməyə çağırışa bənzəyir. Bu kömək isə yalnız kənardan – ya dəstək alma, ya da stressorun aradan qaldırılması şəklində gələ bilər.

İnsan orqanizminin stress vəziyyətini qrafiki olaraq aşağıdakı kimi göstərmək olar:



F – stressi şərtləndirən amillər

T – zaman

x_1, x_2, x_3 - stressin inkişaf mərhələləri

R – bu sərhəddin o tərəfində - distress

Stressin yaranmasında və gedişatında bir-birinə qarşılıqlı təsir göstərən üç həlqə, üç sistem meydana çıxır: stressogen hadisəni qiymətləndirmə; hadisənin özünə və ya ona verilən qiymətə fizioloji və biokimyəvi reaksiya; və nəhayət, stressin səbəblərini və nəticələrini aradan qaldırmağa və gələcəkdə ondan qaçmağa yönəlmiş davranış reaksiyaları.

Qiymətləndirmə. Hadisəyə münasibət çox vaxt stressin «özəyini» təşkil edir. Təhlükənin obyektivlik dərəcəsi o qədər də vacib deyil, əsas bu təhlükənin necə qiymətləndirilməsidir. Yanlış qorxu, yaxın adamların davranışlarının düzgün anlaşılmaması real təhlükə və ya zərərin mövcud olmadığı şəraitdə belə eynilə stress üçün xarakterik olan fizioloji və biokimyəvi dəyişikliklərə səbəb olur. İnsan bu cür yanlış qiymətləndirməni davam etdirən zaman müxtəlif xəstəliklər törəyə bilər.

İnsan özünün situasiyanın öhdəsindən gəlmək imkanlarını qiymətləndirirən də səhv edə bilər. Tələb olunan gücün həddən artıq görüldüyü və ya keçmiş təcrübədə müvəffəqiyyətsizliyin olduğu zaman stress

duygusu güclənir. Məlumdur ki, «İlan vuran, ala çatıdan qorxar».

Beləliklə, stressə verilən ilk reaksiya - qiymətləndirmə, orqanizmin deyil, şəxsiyyətin reaksiyasıdır. İkinci həlqə reaksiyası olan fizioloji və biokimyəvi dəyişikliklər də stressin sonrakı gedişatına təsir edir. Bu təsir yalnız birbaşa deyil, həm də onun şəxsiyyət tərəfindən qiymətləndirilməsi və dərk olunması yolu ilə baş verir.

Üçüncü həlqə –emosional reaksiyalar və davranış reaksiyalarıdır. Bu reaksiyalar stressin aradan qaldırılmasına yönəlik.

İstənilən stressogen şərait zamanı hər üç həlqə fəaliyyətə keçərək bir-birlərinə qarşılıqlı surətdə təsir göstərilir.

Göründüyü kimi, stress insanın daxili imkanlarının həddini aşarsa, orqanizmin psixoloji enerjisini tükəndirməyə başlayır, bu isə insanın normal fəaliyyətində pozğunluqların yaranmasına gətirib çıxarır. Bu baxımdan belə hallarda yaranan stresslə mübarizənin ümumi prinsipləri mövcuddur və psixoloqun vəzifələrindən biri profilaktik tədbirlər zamanı həmin prinsiplər barədə bütün adamları, o cümlədən uşaqları məlumatlandırmaqdır.

Stresslə mübarizənin ümumi prinsipləri

- İnsan özündə emosional və fiziki rahatlığı üçün özünün cavabdeh olması inamını yaratmalıdır.
- Nikbin olun. Yadda saxlayın ki, stressin mənbəyi öz-özlüyündə hadisələr yox, həmin hadisələri necə qavramağımızdır.
- Özünüzdə hər hansı bir pərtlik, tutqunluq hiss etdikdə, fikrinizi yaxşı, xoşagələnlər barədə düşünməyə yönəldin; bu, sizə həyatı daha açıq çalarlarda qavramağa kömək edir.
- Müntəzəm olaraq idman və bədən tərbiyəsi ilə məşğul olun. Fiziki məşqlər insanın nəinki fiziki vəziyyətinə,

həm də psixikasına müsbət təsir göstərir. Fiziki məşqlər – güclü stress halından çıxmağın ən yaxşı üsullarından biridir.

- İnsanı əvvəlki həyatına qaytarmaq üçün, onda güclü hisslər oyatmaq lazımdır. Bu sevinc, qəzəb, güclü çiyirilmə və s. ola bilər. Hətta onu hirsəndirmək üçün nə isə etmək də olar.
- Özünü yaxın hesab etdiyiniz adamlarla ünsiyyətdə olun. Bəzən adam öz hissləri, həyəcanları haqda danışmaq istəyir. Keçirdiyi hissləri başqaları ilə bölüşmək insana öz probleminə kənardan baxmağa, həm də mənfi emosiyalardan azad olmağa kömək edir.

Stressdən çıxış yolları. Nağılları səhnələşdirmək, oynamaq stressdən çıxmağa çox kömək edir. Praktik psixoloqlar stress və ya qorxu hissini yaşamış adamlara, xüsusilə uşaqlara belə tapşırıqlar verirlər: Hər hansı bir nağıl rollara görə iştirakçılar arasında bölünür. Bir neçə vaxtdan sonra rollar dəyişilir. Sonra iştirakçılar öz hissləri və təəssüratlarını bir-birilə bölüşür.

Praktik psixologiyada stressin öhdəsindən gəlməyin aşağıdakı yolları göstərilir:

- Özünüzü qüvvəniz çatan işləri görməyə alışdırın.
- Həyata real nəzərlərlə baxın, özünüzdən hədsiz dərəcədə çox şey gözləməyin. Öz imkanlarınızın hüdudunu real olaraq müəyyənləşdirin, öz üzərinizə yerinə yetirilməyəcək vəzifələr götürməyin.
- Əgər hər hansı bir iş sizin qüvvəniz xaricindədirsə, qəti olaraq «yox» deməyi öyrənin.
- Həyatı sevməyi, hər ötən gündən, azca da olsa, sevinc duymağı öyrənin. Gün rejiminə riayət edin, kifayət qədər yatın. Yadda saxlayın: yuxu stressi aradan qaldırmaqda mühüm rol oynayır.

- Özünüzdə sağlam həyat vərdişlərini yaradıb möhkəmləndirən, zərərli vərdişlərə qarşı möhkəm olmağı öyrənin.
- Yadda saxlayın ki, hər bir insana stresslə mübarizənin effektiv üsullarını mənimsəmək zəruridir. Bunu nə qədər tez öyrənməyə başlasanız, bir o qədər yaxşıdır. Sağlam və xoşbəxt həyat yaşamaq üçün bunu etməyə dəyər.

Psixoloji sabitliyin təmin olunmasının ümumi istiqamətləri. Bəzi hallarda insan öz fizioloji imkanlarını nəzərə almadığından, onun mənəvi və fiziki sağlamlığı arasında yaranan ziddiyyətlər psixoloji tarazlığının pozulmasına gətirib çıxarır. Psixoloji sabitliyin təmin olunmasının ümumi istiqamətləri ilə tanış olaq.

Onlardan biri – özündəki acizliyi, qorxaqlığı dəf edərək, inamı tərbiyə etməkdir. Məlumdur ki, özünə inamın olması şəxsiyyətin inkişafı üçün son dərəcədə mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Bu xüsusiyyət uşaq və yeniyetmələr üçün xüsusilə dəyərlidir, çünki bu dövrdə uşaq öz «Mən»-ini kəşf edir, özünü şəxsiyyət kimi dərk etməyə, təhlil etməyə çalışır. Məhz özünə inam hissi yeniyetmədə «Mən» obrazının formalaşmasına, əks cinslə normal münasibətlər yaradılmasına səbəb olur, onun həyatını dolğun və maraqlı edir. Bəzi hallarda uşağı əhatə edən yaşlıların psixoloji savadsızlığı, ona qarşı münasibətdə mənfi qiymətləndirici mövqe tutmaları uşaq və yeniyetmələrdə yararsızlıq, «natamamlıq» kompleksi, öz qüvvələrinə inamsızlıq və s. hisslər yaradır. Təəccüblü deyil ki, özlərinə inamı olmayan insanlar, ekstremal şəraitdə təhlükəyə heç zaman adekvat reaksiya verə bilmirlər.

Bu onunla əlaqədardır ki, insan müəyyən mənada universal varlıqdır: O, mühitin ən əlverişsiz şəraitinə də uyğunlaşa bilər. Əksinə, öz qüvvəsinə inamın formalaşması ekstremal şəraitlərin neqativ təsirlərini radan qaldırmaqda

mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Hər bir insan özündə özünəsağlamlaşdırmağın gizli imkanlarına malikdir.

İnamlı olmaq – elə bir davranış tipidir ki, bu zaman insan öz hiss və arzularını dəqiq və anlaşıqlı ifadə etməyi bacarır, nə istədiyini bilir, öz şəxsi rəyinə malik olur. Bununla belə, «inam» anlayışını «özünəgüvənmə» ilə qarışdırmaq olmaz. Özünəgüvənmə – insanın real zəminə söykənməyən şəxsi imkanlarını əsaslandırmadan özünü yüksək qiymətləndirməsidir.

Özünə inam hissi insanın real imkanlarını və onların düzgün qiymənləndirilməsini nəzərə almaqla tərbiyə olunur. Bu, ətraf aləmi dərk etmək, orada öz yerini müəyyənləşdirmək, hər hansı bir konkret insana, əşyaya, biliklər sahəsinə münasibət, insanın ilk növbədə öz-özü ilə, doğmaları ilə, yaşıdları və başqa adamlarla razılıq şəraitində yaşamaq bacarığı vasitəsilə əldə olunur. İnam gündəlik həyat fəaliyyətində tərbiyə olunur və müxtəlif çətinlikləri dəf etməyi bacarmaqla əldə edilir. Əgər şagird hər gün təlim almaq kimi əsas vəzifəsini yerinə yetirmək üçün özünü səfərbər edə bilirsə, ev tapşırıqlarını həmişə yerinə yetirir və məktəbdə dərs materialını yaxşı mənimsəyirsə, onun özünə və öz imkanlarına inamı yaranır. Əgər o, idmanla məşğul olur və idmanda uğurlar qazanırsa, özünə inamı daha da artır. Əgər evdə ev işlərinə fəal iştirak edir, valideynlərinə kömək edərsə, müəyyən işlərin: istər bağ sahəsində işin, istərsə də mənzilin təmiri və ya gündəlik ev işlərinin yerinə yetirilməsində təcrübəsi yaranırsa, bu zaman da onda özünə inam hissi, başqaların işinə yarımacaq meyli artır. Uşaq başqalarının nəzərində yaxşı şagird, idmançı, köməkçi hesab olunursa, onun öz gözündə əhəmiyyətliliyi artır, beləliklə, özünə inam hissi daha da güclənir. Hər bir yaşda insanın nüfuzu və özünə inamı həm özü, həm də başqaları üçün faydalı işlər görməklə təsdiq olunur.

İnamın tərbiyəsi hər şeydən əvvəl bilik və bacarıqların olmasını, daim özünü hər hansı bir faydalı işə hazırlamağı, cəsarətli və fərasətli olmağı tələb edir. Özündə inam hissi tərbiyə etmək problemi hər bir insanda, xüsusilə yeniyetmələrdə yaranır. Bununla əlaqədar Amerika psixoloqu Di Skayderin «Yeniyetmələr üçün sağ qalıb yaşamaq dərsləri» kitabından bir hissəni misal gətirmək yerinə düşərdi:

«Özünə inamı məşq etdirin. Belə şey olmur ki, səhər tezdən oyanasan – o saat da özündə inam hiss edəsən. Bunun üçün zəhmət çəkmək lazımdır. Çox zaman özünə inanmayan adamlarda sadəcə olaraq onların «qoşulacağı» bir şey olmur. Onların həyatı cansıxıcıdır, amma cansıxıcı həyat yox, onların özləridir. Əgər sənin vəziyyətin məhz belədirsə, çalış ki, hər hansı bir işə, özü də ciddi-cəhdlə qoşulasan. Mütləq bir işlə məşğul ol!».

Burada heç şübhəsiz ki, müəyyən psixoloji yönəliş (ustanovka) mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Özünə inamı möhkəmləndirməkdə xüsusi məşqlər insana kömək edə bilər. Autotreninqdən, müxtəlif psixoloji problemlərin aradan qaldırılması üçün özünü-tələqindən istifadə etmək lazımdır. Autotreninqlə sərbəst vəziyyətdə məşğul olmaq daha yaxşıdır. Gözünüzü yumaraq meşə, ağaclar, yaşıl budaqlar təsəvvür etməyə çalışın. Təsəvvür edin ki, Sizə hər hansı tərəfdən edilən təzyiq toru xatırladır, hansı ki, Sizi ora salıblar. Öz-özünü də deyir: «Mən bu tordan, hər bir təzyiqdən xilas olacam, mən azadam, məni heç nə saxlaya bilməz. Mən yalnız öz fikir və mülahizələrimə uyğun hərəkət edəcəm. Mən kənar təsirlərdən azadam. Mənim üçün yalnız mənim istəklərim vacibdir. Yad fikirləri lazım olmayan tor kimi kənara atıram. Mən sərbəstəm. Mən daha heç bir təzyiq hiss etmirəm. Mənim heç kim özünə tabe etməyə məcbur edə bilməz. Mən sərbəstəm».

Bu seansdan sonra Siz özünüzü nəzərə çarpacaq dərəcədə yaxşı hiss edəcəksiniz.

Psixoloji tarazlıq şəraitinin yaranması üçün özünü təkmilləşdirmək, öz əqli qabiliyyətlərinin inkişafı, səmərəli fəaliyyət üçün zəruri bilik və bacarıqları əldə etmək üzrə öz üzərində daima işləmək tələb olunur. Fiziki cəhətdən təkmilləşmək, öz fiziki imkanlarını artırmaq da vacibdir. İnsan öz həyatını elə qurmalıdır ki, orada nə iləsə məşğul ola bilmədiyi «boş» yerlər olmasın. Faydalı işlə məşğul olmaq, fiziki və ruhi kamilliyə çalışmaq psixoloji tarazlığın yaradılmasının əsas şərtidir.

Psixi zədəyə məruz qalmış insanın şəxsi keyfiyyətləri.

Psixi travma almış şəxsiyyət dedikdə biz sadəcə olaraq nə vaxtsa yaşamış olduğu travmatik stressin təsiri altında formalaşmış şəxsiyyəti deyil, onda yaranmış patoloji dəyişiklikləri pozitiv hesab etməyə, bunda müəyyən psixoloji xeyir görməyə, bəzən hətta bununla qürrələnməyə başlamış şəxsiyyəti nəzərdə tuturuq.

Məsələn, doqquz yaşlı oğlanı daha böyük uşaqlar amansızcasına bərk döyürlər. Bu hadisəyə qədər o, utancaq və fağır bir oğlan idi. Onu həyətdə ciddi qəbul etmirdilər. Bu hadisədən sonra isə uşaqlar əvvəllər onun üçün səciyyəvi olmayan aqressivlik əmələ gəldi. Oğlan başa düşürdü ki, onun daxilində nəsə heç də qaydasında deyil: başqa bir oğlan onunla salamlaşmadıqda onu öldürmək dərəcəsinə gəlir. Amma buna baxmayaraq indi həyətdə ondan qorxmağa, hətta hörmət etməyə başlamışlar. Bu isə onun çox xoşuna gəlir. O artıq hadisəyə qədər olduğu kimi olmaq istəmir.

Bu halda artıq formalaşmış şəxsi keyfiyyətlərdən danışmaq lazım gəlir. Bu oğlana yalnız onun şəxsiyyətini, xüsusilə sərvət meyillərini dəyişməklə kömək etmək mümkündür.

Bəzən insan elə hesab edir ki, onda hər şey qaydasındadır və o, dəyişməmişdir. Sadəcə olaraq onun ətrafındakı hər şey dəyişmiş, ya da o, başqalarını daha yaxşı görməyə başlamışdır.

Əgər insan onunla nə baş verdiyini təhlil etməyi bacarmırsa, yaxud bunu istəmirsə, o, dağıdılmış əsas illyuziyaların əvəzinə başqalarını qurur. Beləliklə, mahiyyət etibarilə, zədə almış şəxsiyyət travmanın təsiri altında formalaşmış tanış gələn keyfiyyətlərin davamlı məcmusudur.

Psixi zədəyə məruz qalmış şəxsiyyət aşağıdakı əsas keyfiyyətlərə malik olur:

1. Sözün ən pis mənasında *romantizm*. Belə adamlar bəşəriyyətin xoşbəxtliyinin nədə olduğunu bilirlər, buna görə xoşbəxtlik barədə başqa təsəvvürləri olan bütün adamları qurban verməyə hazırdırlar. Burada faşistlərlə oxşarlıq tapmaq olar. Əgər həmin adamlarda işıqlı ideallar olmasaydı, onlar öz tərəflərinə müxtəlif yaşlı və sosial mövqeli çoxlu insanı cəlb edə bilməzdilər. Təəssüf ki, bəzən xoş niyyətlər insanı cəhənnəmə aparır. Xüsusən romantiklərdə...

2. *Qrup sərvətlərinin fərdi sərvətlər üzərində üstünlüyü*. İnsan üçün qrupun həyatı ayrı bir fərdin həyatından daha əhəmiyyətli olur. Deməli, qrupun xoşbəxtliyi, onun rifahı nəminə bu və ya digər adamın həyatını, eləcə də öz həyatını qurban vermək olar.

3. *Özünü məhv etməyə, yox etməyə cəhd göstərmə*. Bu keyfiyyət bundan əvvəlki ilə birləşərək, «qrupun maraqları, xeyri nəminə özünü qurban verməyin xoşbəxtliyi» kompleksini əmələ gətirir. Belə təsəvvürün əsas illyuziyalardan sayılan ölməzliliklə birbaşa əlaqəsi var və müəyyən dərəcədə onun davamı kimi özünü göstərir: əgər qrup gördüyü iş yaşayır və qalib gəlirsə, mənim ölümüm vacib deyil. «Özünü eyniləşdirdiyi qrup yaşadıqsa, insan da yaşayır» ideyası psixoloji cəhətdən bəzən çox inandırıcı olur. Məhz buna görə də adamlar belə həvəslə ictimai ideallar uğrunda həlak olurlar. Onlar bu yolla sanki ölməzlilik kəsb edirlər.

4. *Dünyanın ədalətli qurulması illüziyası.* Bəzi adamlar elə hesab edirlər ki, bütün şər və pisliklər hökmən cəzalandırılır, xeyir isə mütləq qalib gəlir. Onlar, adətən, çox namuslu, nəcib, prinsipial və ədalətli insanlardır. Doğrudur, onların düzlüyü və nəcibliyi yalnız öz əhatəsində olduğu birliyin üzvlərinə aid edilir. Prinsip naminə onlar həm özünün, həm öz yaxınlarının, həm də başqalarının həyatını qurban verməyə hazır olurlar. Travmaya məruz qalmış şəxsiyyət üçün «öz prinsiplərindən əl çəkmə» devizi olduqca səciyyəvidir.

5. *Dünyanın sadə qurulması illyuziyası.* Bu illyuziyaya görə, dünya iki yerə ayrılır: «bizimkilər» və «qeyri-bizimkilər». «Bizimkilər» üçün düzlük də, alicənablıq da münasibdir. «Bizimki olmayanlar» məhv olmalıdırlar, çünki «bizimlə olmayanlar bizim əleyhimizədirlər» (Travma almış şəxsiyyətin daha bir prinsipi). Məsələn, zorlamaya məruz qalmış qadın üçün bütün adamlar zorakılıq edənlərə – kişilərə və onların qurbanlarına – qadınlara bölünür.

Psixi zədəyə məruz qalmış insanın psixologiyasını başa düşmək üçün bir məsələ də mühümdür: hər bir insan travmatik şəxsiyyət ola bilərmi? Güman ki, yox. Hər şeydən əvvəl, bu şəxsiyyət, bir qayda olaraq, infantildir. Belə halda insan real həyatı bilmir, öz ideal təsəvvürlərinin xəyali aləmində yaşayır. O, necə deyərlər, «qəlbi təmiz, məsum» insandır. Lakin realılıqla elə ilk qarşıdurma göstərir ki, bu adam heç də illyuziyalarının məhv olmasını istəmir. O, həmin xəyalları başqa, çox zaman əvvəlkilərə zidd, lakin yenə də illyuziyalarla əvəz etməyə üstünlük verir. Bu təbiidir, axı öz xəyallar və ideallar aləmində yaşamaq naməlum, gözlənilməz hadisələrlə dolu həyatda yaşamaqdan daha rahatdır. Doğrudan da, belədir: bəzi valideyn və müəllimlərin uşaqları ideallar əsasında tərbiyə etmək arzusu həyata keçirsə, ideal dünyanı realıqdan üstün tutan şəxsiyyət formalaşır.

Zədə almış şəxsiyyətin başqaları ilə ünsiyyəti. Zədə almış insan cəmiyyətdə müxtəlif rollar oynaya bilər. Çox zaman bunlar: Qurban, Xilaskar, Təqibçi (təqib edən) adlanan rollardır. Rollar heç də həmişə insanın real olaraq etdiyi, yaxud real olaraq yaşadığı ilə birbaşa üst-üstə düşmür. Məsələn, Qurban rolunu həqiqətən də zərərçəkmiş insan da, hər işi tamamilə uğurlu olan adam da oynaya bilər. İnsan həqiqətən xilasedici işləyə bilər, amma bu fəaliyyəti yalandan yerinə yetirərək, özünü Xilaskar kimi qələmə verib, bu rolu oynaya da bilər.

Bu üç rol – Qurban, Xilaskar və Təqibçi – bir-birilə sıx bağlıdır. Sxematik olaraq bu əlaqəni üçbucaq şəklində təsvir etmək olar.

Əgər insan heç olmasa bir rola girirsə, o, üçbucaq hüdudunda sərbəst və asanlıqla o biri rollara keçə biləcək. Üçbucaq hüdudunda olan rollardan kənara çıxmaq ayrıca, mürəkkəb bir məsələdir.

Bu rolları ətraflı araşdıraq.

Qurban. İlk öncə qeyd edək ki, zərərçəkəni və Qurbanı fərqləndirmək lazımdır. Zərərçəkən başına faciəli bir hadisə gəlmiş adama deyirlər. Qurban elə bir zərərçəkən adamdır ki, çəkdiyi əziyyətdən psixoloji, (bəzən həm də maddi) mənfəət almağa başlayır. Adam rol oynamaya başlayır.

Yeri gəlmişkən, Qurban rolunu oynamaq üçün mütləq həqiqətən zərərçəkən olmaq lazım deyil.

Qurban – elə bir adamdır ki, bütün görünüşü ilə fəlakətə düşər olduğunu nümayiş etdirir, buna görə hamı ona yardım etməli, yazığı gəlməli, dərdinə şərik olmalıdır. Qurbanın ikinci əlaməti – bu adamlar özlərini elə aparırlar ki, sanki yeni bir travmanı gözləyirlər. Qurbanı tanımağa imkan verən əsas kəlmə budur: «işlərin necədir» sualına bir qayda olaraq «Həmişəki kimi pisdir» cavabını verir.

Qurban rolunda olmağın nəyi yaxşıdır, onun xeyri nədir? Qurbana elə gəlir ki, hamı ona borcludur. Qurban rolu – məsuliyyətsizlik roludur. Doğrudan da, ondan nə

gözləmək olar, onsuz da başına çox qəzalar gəlib. Qurbana hamının yazığı gəlir, hamı ona rəğbət bəsləyir. Təbii ki, bu ona çox xoş gəlir. Nəhayət, ona hər şeyi bağışlayırlar. Axı o çox bəlalar yaşayıb, onu başa düşmək və bağışlamaq lazımdır.

Deyilənlərdən çıxarılan nəticə çox vacibdir: həmin adam Qurban olmamaqda maraqlı deyil. Yəni Qurbana özünü bədbəxt hiss etmək xoşbəxt hiss etməkdən daha sərfəlidir.

Ailədə çox zaman Qurban rolunu onayan bir ailə üzvü olur. Məsələn, ürəyiyumşaq valideynlər tərəfindən ifrat dərəcədə ərköyünləşdirilmiş tez-tez xəstələnən uşaq.

Qurban necə tərbiyə alır? Professional Qurbanı professional Xilaskar yaradır, formalaşdırır. Bu rollardan biri digərindən kənarında mövcud deyil.

Xilaskar - hamının köməyinə gələn, hamıya təsəlli verən (hətta ondan xahiş etməsələr belə) adamdır. O, dünyada hər şeydən çox başqalarına kömək etməyi xoşlayır.

İlk nəzərdə bunun nəyi pisdir?

Əslində professional Xilaskar da, professional Qurban kimi bu roldan xeyli psixoloji mənfəət götürür. Zərərçəkəni və Qurbanı fərqləndirmək lazım gəldiyi kimi, sizə kömək edən adamı və professional Xilaskarı ayırmaq lazımdır. İkinci həqiqətən də kömək göstərməyə yox, bu rol üçün ona çatacaq psixoloji mənfəəti götürməyə maraqlıdır. Mənfəətlər bunlardır: Xilaskar olmaq olduqca şərəflidir. İnsan, bu rolu oynayarkən, öz əhəmiyyətliyini vurğulayır. Digər mənfəət – Qurbanın Xilaskara əbədi minnətdarlığı və ondan əbədi asılı olmasıdır. Məhz bu əlamətə görə professional Xilaskarı fərqləndirmək olur. Xilaskar üçün Qurbanın mümkün qədər çox qurban vəziyyətində qalması və ondan asılı olması vacibdir. Professional Xilaskarın devizi belədir: «Hamını xilas et, əgər xilas etdiyinin sənin ziddinə olsa belə». Onun xilas etdiyi adamla heç bir işi yoxdur. Onun üçün özünün nə qədər xeyirxah və nəcib

olduğunu hiss etmək vacibdir. Xilaskar üçün səciyyəvi olan kiçik bir əlamət: heç kəs onlardan xahiş etmədiyi halda onlar özlərini qurban verir, sonra isə minnətdarlıq tələb edirlər (Bu oyunu valideynlər öz uşaqları ilə xüsusən tez-tez oynayırlar).

Bəzən Xilaskar Təqibçiyə çevrilə bilər. Xüsusən başqasına zorən «yaxşılıq» edəndə. Bu da ailədə tez-tez rast gəlinən haldır: uşaqlara məcburən bir işi etdirəndə, valideynlər onlara izah etməyə çalışırlar ki, bunu onlara kömək üçün, onları xilas etmək naminə (məsələn, arzuolunmaz dostlardan, düzgün olmayan həyat seçimindən) edirlər.

Qurban və Xilaskar rollarının dialektikası bir də ondadır ki, Xilaskarlar çox zaman – keçmiş Qurbanlardır. Özünə kömək etmək imkanı olmadığı halda, onlar başqalarına yardım göstərməyə başlayırlar. Bu isə psixoloji cəhətdən düzgün strategiya deyil: Yalnız özünə kömək edə bildiyin halda, başqasına köməklik göstərmək mümkündür.

Cəllad (Təqibçi) və Qurban arasında münasibətlər də birmənalı deyil. Qeyd etdiyimiz kimi, bütün bu rollar və ya sürətlər bir-biri üçün mühümdür. Ona görə də çox zaman həyatda Qurbanın onu ələ salmağa imkan verdiyi sevimli bir cəlladı olur. Cəlladın isə ona heç vaxt «ölnə qədər» əzab verməyəcəyi sevimli bir Qurbanı olur. Qurban Cəlladdan üz döndərmək istədikdə, Cəllad (və ya Təqibçi) bir anda Xilaskara çevrilir və Qurbana belə deyir: «Sən məndən incimə, mən nə etmişəmsə, sənin üçün etmişəm».

Qurbanın özü də asanlıqla Cəllada (Təqibçiyə) çevrilə bilər. Belə hallar hamıya məlumdur: ailədə uşaq (məsələn, şikəst uşaq) çox tez bir zamanda ərköynləşir (axı onun ətrafındakıların hamısı Xilaskar rolunu oynayır, ona nəyisə sərbəst etməyə icazə vermirlər). Bir müddətdən sonra bu uşaq öz şıltaqlıqları ilə hamını zinhara gətirməyə başlayır. Sözsüz ki, yaşlılar ona hər şeyi bağışlayırlar – axı o Qurbandır. Onlar başa düşürlər ki, bu yolla uşağın

adaptasiya imkanlarını olduqca çətinləşdirir və ona gələcəkdə müstəqil həyata başlamaqda maneçilik törədirlər.

Stress keçirmiş və psixi zədə almış uşaqlara psixoloji yardımın üsulları. Ekstremal şəraitlərin doğurduğu stress və psixi zədə hallarını aradan qaldırmaq üçün uşaqlarla işləyən mütəxəssislərə ilk psixoloji yardımınla bağlı aşağıdakı məsləhətləri vermək olar:

- Uşaq üçün ağır dövrlərdə onu valideynlərindən ayırmaq olmaz. Valideynlər uşaqların sevgi və təhlükəsizlik mənbəyidir. Buna görə də uşaqlar mümkün qədər valideynləri ilə bir yerdə olmalıdırlar. Əgər hər hansı səbəb üzündən uşaqlar valideynlərindən ayrılıblarsa, yaxşı olardı ki, onlar yaxın və ya tanış bir şəxs yanında olsunlar. Uşaqları himayə edən şəxs onları mümkün qədər sevgi və təhlükəsizlik ilə təmin etməlidir, uşağın valideynlərinin xatirəsi ilə bağlı təəssüratlarını canlı saxlamalı və valideynləri ilə görüşmək üçün uşaqlara mümkün qədər şərait yaratmalıdır.
- Uşaqlara normal həyat tərzini poza biləcək hadisələr haqqında məlumat verin. Anlaşılmaz və qeyri-müəyyən hadisələr qorxu və təhlükə hissi yaradır. Uşaqların vaxtında məlumatlandırılması qeyri-müəyyənlikdən yaranan qorxu hissini yox edir və xaotik hadisələr haqqında müəyyən fikir yürütməyə imkan verir.
- Uşaqların pozulmuş təhlükəsizlik hissini mümkün qədər bərpa edin. Uşaqlar yaşlıların qayğısına müəyyən vaxt ehtiyac duyur, çünki onların müvafiq qüvvəsi və imkanları yoxdur. Sevilmək, təhlükəsizlik, müdafiə olunmaq tələbatı uşaqların normal inkişafının əsasını təşkil edir. Əgər yaşlılar uşaqlara təhlükəsizlik və müdafiə hissələrini aşılaya bilmirlərsə, uşaqlarda son dərəcə köməksizlik hissi yaranır.

- Sizi narahat edən xoşagəlməz hadisələrlə bağlı hisslərinizi uşaqlarla bölüşə bilərsiniz, lakin bunu onlara izah etməli və mümkün olan müsbət nəticələri göstərməlisiniz. Uşaqlar dünyanı valideynlərinin nöqtəyi-nəzərindən görürlər. Valideynlərin həyatın reallıqlarını anlamaq tərzini və buna müvafiq reaksiyaları uşaqların reaksiyalarının formalaşmasına daha çox təsir göstərir. Əgər valideynlər uşaqların yanında mənfi emosiyalarını büruzə verirlərsə, ümitsizlik və köməksizlik hisslərinə qapılırlarsa, əgər onların gözləri kədər içindədirsə, uşaqlarda köməksizlik və kədər hissi daha da artacaq. Bir çox hallarda uşağı bütövlükdə stressdən qorumaq mümkün deyil, lakin müəyyən hadisəni pozitiv nəticə baxımından işıqlandırmaq mümkündür.
- Uşaqlar ailə üzvlərinin ciddi xəstələnməsi və ya ölümü haqqında bilməlidirlər. Bir çoxları elə hesab edir ki, uşaqlara ölüm haqqında danışmaq lazım deyildir. Bununla belə uşaqlara ailə üzvlərinin xəstələnməsi və ölümü haqqında dəqiq informasiya vermədikdə, onların böyüklərə inamı itir. Uşaqların ailənin bütün məsələlərində, o cümlədən kədərli hadisələrdə iştirak etməsi üçün şərait yaradın. Bununla siz onlarda özlərinin vacibliyi ilə bağlı hissi gücləndirəcəksiniz.
- Uşaqların yaşını nəzərə alaraq ölüm haqqında onların suallarına cavab verməyə çalışın. Uşaqlar elə bir yaş dövründədirlər ki, yaşadıkları dünya haqqında hər şeyi bilmək istəyirlər, o cümlədən ölümü izah etməyə çalışırlar. Bir çoxları ölüm haqqında danışmaqdan çəkinir. Yaşlılar ölüm haqqında söhbətdən çəkinərkən uşaqlarda ambivalent (ikili) hisslər yaradır, ölüm mövzusunun müzakirə olunmayan —qadağan edilmiş, bəzən mistik və dəhşətli bir obyektə çevirirlər. Uşağa ölüm haqqında verilən məlumat onun yaşına müvafiq olmalıdır. Məktəbəqədər yaş dövründə olan uşaqlar,

ümumiyyətlə ölümün nə olduğunu anlaya bilmir və yalnız onun sonluğunu dərk edirlər, lakin onlar ölüm prosesi, onunla bağlı adətlər və dəfn mərasimi ilə əlaqədar daha çox spesifik məlumat toplamaq istəyirlər.

- Uşaqların kədərlənməsinə və kədərlerini sərbəst ifadə etməsinə mane olmayın. Vacib şərtlərdən biri odur ki, uşağın kədərinə mane olmayaraq, eyni zamanda ağır itkidən sonra matəm və kədər prosesində ona kömək göstərə bilərsiniz. Kədər qışqırıq, rəsm, oyun, dəfn mərasimi və ölümün ildönümü ayınlarında iştirak etməklə ifadəsi, onların haqqında söhbətlər uşağı itki ilə bir reallıq kimi razılaşdırır və vaxtında ruhi ağrını yox edir. Uşaqları kədər və ölüm haqqında xatirələri boğmağa vadar edən tövsiyələr – «özünü kişi kimi apar», «dözümlü ol» və s. – kədəri və itki ilə razılaşmağı yalnız təxirə salır.
- Çətin vəziyyətlərdə uşaqların davranışının dəyişməsi və stress əlamətlərini göstərməsi təbiidir. Stress və psixi zədə almış uşaqlarda qorxaqlıq, özünəqapılma kimi əlamətlər yarana bilər, oynamaq və ya qidalanmaq tələbatı arxa plana keçə bilər. Onlarda yuxu pozulmaları, baş barmağı sormaq, dırnaqları gəmirmək, gecə sidiyi saxlamamaq kimi əlamətlər də yarana bilər. Bir sıra uşaqlar stress və zədəyə xoşagəlməz hadisələri qəflətən xatırlama, ruhi xəstəliklər, fikir cəmləşməsinin pozulması, narahatlıq, qarabasma, bir obyekt və ya oyun ilə sürəkli məşğuliyyət kimi çox güclü reaksiyalar verə bilər. Uşaqların valideynlərinə anlatmaq lazımdır ki, bunlar normal reaksiyalardır və bu simptomlar və dəyişikliklər uşağın ruhi xəstəliyinə işarə etmir. Bununla belə, əgər göstərilən simptomlar bir aydan artıq davam edirsə, həkimə və psixoloqa müraciət etmək məsləhət görülür.

- Oyunlar, şəkilçəkmə və söhbət zamanı uşaqlara öz hisslərini azad ifadə etməyə mane olmayın. Uşaqlara mümkün olan qədər vaxt ayırın və müxtəlif hadisələrlə bağlı hisslərini sizinlə bölüşməyə imkan yaradın. Vacib şərtlərdən biri odur ki, yığılmış mənfi emosiyaları saxlamaq əvəzinə, onları bildirmək, ifadə etmək və birlikdə həll etmək lazımdır. Yaşılarda belə bir səhv fikir var ki, uşaqlar kədərlənə bilmir. Əslində uşaqlar adi fəallığı və oyunları davam etdirir və zahirən çox da kədərlənmirlər. Yaşlılar bilməlidirlər ki, uşaqların baş verən hadisələrə fərdi münasibəti var.

Uşaqlar üçün şərait yaradılmalı və tələb olunan qədər vaxt və icazə verilməlidir ki, onlar öz hisslərini təkcə sözlərlə deyil, oyunlar, rəsm, hərəkət, simvolik davranış vasitəsilə də ifadə edə bilsinlər.

- Adi uşaq fəallığını təqdir edin, vaxtınızı onunla birgə keçirin və onunla bərabər oynayın. Uşaqların gündəlik fəaliyyətini təqdir etməklə, onların bütün işlərində bərabər iştirak etməklə siz onlara yenidən ardıcıl və normal şərait hiss etdirirsiniz, şərait yaradırsınız ki, onlar yaşlarına uyğun yaşasınlar. Uşaqların həyat haqqında təsəvvürü oyunlar, müəyyən təcrübə vasitəsilə baş verir. Xoşagəlməz və həyəcanlı hadisələrdən sonra uşağın adi fəaliyyətini ardıcılıqla tədricən bərpa etmək lazımdır.

Özünüqiymətləndirməni və öz gücünə inamı yüksəltməyə imkan yaradan məsləhətlər. İnsanın özünəinamı problemini dərinədən araşdırmış məşhur tədqiqatçı Lazarus, bu mühüm hissə əsaslanan bir sıra keyfiyyətləri xüsusi qeyd etmişdir:

1. Öz istəkləri və tələbatları haqqında açıq-aydın danışmaq bacarığı.
2. «Yox» demək bacarığı.
3. Öz hissləri barədə açıq danışmaq bacarığı.

4. Ünsiyyəti qurmaq, davam etdirmək və bitirmək bacarığı.

Təəssüflər olsun ki, xalqımızın bəzi ənənələri öz istəkləri barədə danışmağa əsrlər boyu qadağa qoymuşdur. Bu xüsusilə qadınlara və uşaqlara aid edilirdi. Çox hallarda bu, mədəniyyətsizlik, ədəbsizlik, həyasızlıq kimi qəbul edilirdi. Hələ indii də «başqasının xatirinə dəymək olmaz», «yaxşı deyil» deyərək öz rahatlığımızı, komfortumuzu, vaxtımızı qurban vermək halları ilə tez-tez rastlaşmaq olar. Başqasına, xüsusilə böyüklərə etiraz etmək eşidilməmiş kobudluğa və ya təhqirə bərabər sayılır. Ətrafdakı haqsızlıqlar və cinayətlər susaraq razılaşağımız nəticəsində baş vermirmi? Əgər uşaqlıqdan, hər kəsi öz şiltaqlıqlarına, zəifliklərinə, pis adətlərinə, kobudluqlarına «yox» deməyi öyrətsəydilər, əminik ki, hər bir insanın həyat vərdişləri daha mükəmməl olardı. Müasir insanlar «hisslər dilində» danışmağı tamam yadırgamışlar. Biz: «Belə düşünürəm, mənə belə gəlir, mən hesab edirəm, mənə məlumdur və s.» deyirik. Aşağıdakı sözlərdən, demək olar ki, istifadə etmirik: «mən məyus oldum, mən fərəhlənirəm, mənə toxundu, mən çox həyəcan keçirirəm, mən dilxoram, mən xoşbəxtəm».

Müasir psixologiya özünüqiymətləndirməni və öz gücünə inamı yüksəltməyə imkan yaradan aşağıdakı məsləhətləri təklif edir:

1. Çalış özünü başqaları ilə müqayisə etməyəsən (müqayisənin kimin xeyrinə olması əhəmiyyət kəsb etmir). Ən yaxşı yol odur ki, «bugünkü» özünü «dünənki» özünə müqayisə edib, «sabahkı» özünü görə biləsən. Təhlil edərək öz keçmişinlə müqayisədə uğur və nailiyyətlərini gördükdə özünə fəxr etməyi öyrənmək lazımdır.

2. Özünü olduğun kimi qəbul et. Çox vaxt insanlar başqalarının nailiyyətlərinə nəzər salıb, onların bacarıqlarına heyran olurlar, bununla yanaşı öz dəyərli

keyfiyyətlərini və üstünlüklərini görmürlər. Özümüzdə olan keyfiyyətlərə əsaslanmalıyıq və onlardan daha çox əhəmiyyətlə özümüz üçün istifadə etməliyik.

3. Həyatın hər bir hadisəsinə qarşı özünün mümkün alternativ əməl və düşüncələrini hasil etməyi öyrən. Əgər sən bir yox, bir neçə arzu və ya məqsədin olarsa, ciddi müvəffəqiyyətsizlik məqamında səndə özünə inamsızlıq hissləri ortaya çıxmaz.

4. Heç zaman, heç bir kimsəyə özünü pisləmə, özünə «səfeh», «bədbəxt», «bacarıqsız» və s. kimi adlar vermə. Əgər bacarsan, çalış hətta bu haqda düşünməyəsən.

5. Çalış öz istək və tələblərini çox vaxt düz və açıq söyləyəsən. Söylənməmiş və ya tam söylənməmiş istəklər münasibətlərə anlaşılmazlıq, qeyri-müəyyənlik gətirir ki, bu da nəticə etibarı ilə insanın özünə yalnız ziyan gətirir.

6. İnkâr etməyi öyrən. «Yox» demək bacarığı şəxsiyyətin yetkinliyini göstərir. Hər dəfə başqasının düşüncələri arxasınca getmək və ya onunla razılaşmazdan əvvəl fikirləş, sən həqiqətən belə düşünürsənmi? Sənə bu lazımdırımı? Öz istəyin kimi hərəkət etmədikdən sonra özünü necə hiss edəcəksən?

7. Öz düşüncələrini hisslər dilində ifadə etmək vərdişini qazan. Belə özünüifadə tərzi psixoloji problemlərin yığılıb toplanmasına imkan vermir, problemin həllini və yoldaşlarla qarşılıqlı anlaşmanı asanlaşdırır.

8. Öz üzərində işlə. Kommunikativ bacarığını (ünsiyət saxlamaq bacarığı) inkişaf etdir, etika qaydalarını öyrən, özünüinkişafla məşğul ol. Bilən və bacaran insan üçün özünü dəyərləndirməmək həddən ziyadə çox mürəkkəbdir. Yeni işə başlayarkən, təcrübəni artırmaqla və müvəffəqiyyətlər əldə etməklə sən tədricən özünə inamsız və utancaq insandan, bacarıqlı, maraqlı və özünə inamlı insana çevriləcəksən.

Təbii fəlakətlər, qəzalar və müharibə zamanı ekstremal şəraitlərin doğurduğu psixogen reaksiyalar və pozğunluqlar. Ekstremal şəraitin psixogen təsiri onun insan

həyatına tək-cə birbaşa təhlükə doğurması ilə deyil, həm də təhlükənin gözlənilməsindən irəli gələn vasitəli təsirdən də yarana bilər. Hər iki hal insanda müvafiq davranış reaksiyalarına səbəb olur ki, bu da bir sıra hallarda psixogen pozuntular doğurur. Elmi ədəbiyyatın təhlili göstərir ki, təbii fəlakətlər zamanı psixi pozuntuların inkişaf imkanları müxtəlif müəlliflər tərəfindən eyni qiymətləndirilmir. Tədqiqatçılardan bir qismi hesab edir ki, təbii fəlakətlər kəskin və xroniki psixi travmalarla əlaqədar olan çoxlu psixi və somatik pozuntulara səbəb ola bilər. Bəzi tədqiqatçılara görə isə həqiqətən də əhalinin müəyyən qruplarının psixi sağlamlığı üçün mövcud neqativ nəticələr nisbətən yüngül, qısamüddətli və onların özləri tərəfindən aradan qaldırıla bilər. A.Kardiner və Q.Brovnın fikrincə, təbii fəlakətlər həm qısamüddətli, həm də daha uzunmüddətli psixi pozuntulara səbəb ola bilər. Sonuncu yalnız «anamnezdə» psixi xəstəliyi olan şəxslərdə və təztəşirlənən subyektlərdə» inkişaf edir. Təbii fəlakətlər zamanı psixi xəstəliklərin artması ilə bağlı fikir də ciddi mübahisə doğurur. Əksinə, hesab edirlər ki, kataklizmlər populyasiyadan əziyyət çəkən adamlar arasında sosial sabitlik və özünə şəxsi inam doğurur.

Ötən əsrin əvvəllərinə aid olan işlərdə (E.Kreçmer) təbii fəlakətlər və katastrofalar zamanı yaranan psixi reaksiyalar qeyri-spesifik, primitiv, interxarakteroloji (Sehneider K.), «dərin şəxsiyyət» reaksiyaları kimi müəyyən edilmişdir. Əksər tədqiqatçıların fikrincə, bu reaksiyalar filogenetik baxımdan qədim mexanizmlərlə —vital instinktlərlə, həmçinin də sinir sisteminin filogenetik xüsusiyyətləri ilə əlaqədardır. Primitiv reaksiyalar sürətlə inkişaf edir və təhlükəyə məruz qalan bütün canlı varlıqlara xasdır. Primitiv reaksiyalar hipobuliyə (iradi fəallıq həddindən artıq aşağı cərəyan edən – hərəkət fırtına, xarici təsirlərə neqativ müqavimət reaksiyaları) və intellektual işlənilmə olmadan baş verən hiponoyk (mənasız aqressiya)

şəkildə təzahür edə bilər. Bəzi müəlliflər hesab edirlər ki, belə reaksiyalar «qeyri-psixi yolla, fizioloji qanunlar üzrə cərəyan etdiyindən» onları psixogen reaksiyalar hesab etmək olmaz.

Psixogen pozuntuların baş vermə ehtimalı və xüsusiyyəti, onların tezliyi, dinamikası və bildirilməsi çoxlu amillərdən asılıdır:

- ekstremal situasiyanın xarakterindən (intensivliyi, gözlənilməzliyi, təsir müddəti və s.).
- əlverişsiz şəraitlərdə fəaliyyət göstərmələri məqsədilə, şəxsi və tipoloji keyfiyyətləri, professionallığı, psixoloji davamlılığı, iradəsi və fiziki möhkəmliyinə əsasən təyin olunmuş xüsusi şəxslərin hazırlığından.
- Ətrafdakıların dəstəyindən, köməyindən
- Çətinliyə mərdliklə qalib gəlməyin əyani nümunələrinin mövcud olmasından.

Həyatı təhlükə daşıyan şəraitlərdə təzahür edən insan fəaliyyətinə müxtəlif mənfi amillərin travmatik təsirini qiymətləndirərkən insanların ekstremal şəraitlərdə verdikləri qeyri-patoloji psixososial reaksiyalarla patoloji vəziyyətləri fərqləndirmək lazımdır. Ekstremal şəraitlər zamanı verilən reaksiyaların patologiyadan uzaq, normal psixososial reaksiya olduğunu aydınlaşdıran ilkin cəhd onun birbaşa şəraitdən asılı olması və uzun müddət davam etməməsidir. Qeyri-patoloji reaksiyalar zamanı adətən insanın iş qabiliyyəti, ətrafdakılarla ünsiyyətə girmək və öz davranışlarını tənqidi şəkildə analiz etmək bacarığı saxlanılır. Məyusluq, qorxu və həyəcan hissləri, doğmaların və yaxınların həyatı üçün narahatlıq keçirmək və s. əlamətlər ekstremal şəraitə düşmüş insan üçün tipik əlamətlərdir. Bu tip reaksiyalar stress halı, psixi gərginlik, affektiv reaksiyalar və s. kimi göstərilir.

Qeyri-patoloji reaksiyalardan fərqli olaraq, patoloji psixogen pozulmalar insanı sıradan çıxaran, onu digər insanlarla məhsuldar ünsiyyətlərə girməkdən və məqsədyönlü fəaliyyət imkanlarından məhrum edən xəstəlik vəziyyətidir. Bu zaman şüurun pozulması və psixopataloji hərəkətlər də təzahür edir.

Ekstremal şəraitlər zamanı insanlar adətən dörd cür davranış reaksiyası təzahür etdirirlər. Bəzən bu davranış reaksiyaları bizə qeyri adi görünə belə, fərdi-psixoloji xüsusiyyətlərdən çıxış edərək əminliklə söyləyə bilərik ki, bu reaksiyaların hər biri normal və təbiiidir.

1. Adekvat reaksiya. Özünü qorumuq üçün psixi və fiziki gərginliyi səfərbər etmək lazımdır. Qorxusuz insan yoxdur, əsas çaşqınlıq hissələrinin aradan qaldırıldığı, məqsədəuyğun qərarların qəbul olunduğu və fəaliyyətin başladığı zaman kəsiyidir.

Hazırlıqlı adamda bu əhəmiyyətli dərəcədə tez baş verir. Belə şəxslər öz həyatları haqqında deyil, baş verənləri düzəltmə və ətrafdakıların həyatını xilas etmək barəsində düşünürlər.

2. Hiperdinamiya. Həyəcanın doğurduğu hərəkətlilik, düşünülməmiş, xaotik hərəkətlər, boş söhbətçillik və s. məhz bu davranış reaksiyası üçün xarakterikdir.
3. Stupor. Başqa sözlə desək, «daşlaşma», hərəkət etməyi və danışmağı bacarmamaq, mutizm. Belə hallarda insanlar adətən embrion forma alır, ətrafda baş verənlərə reaksiya vermirlər.
4. Şüurun toranlığı – psixi funksiyaların məhdudlaşması. İnsan hadisəni və ya öz hərəkətlərini aydın dərk etmir və pis yadda saxlayır. Hadisəyə bağlı olanları eşitmə və görməsi zəif olur. Ətrafdakıları tanımır, nitqi isə rabitəsiz olub çox vaxt mənasız çığırtılarla məhdudlaşır.

Həyat üçün təhlükəli situasiyalarda inkişaf edən psixogen reaksiyaların dinamikası ilə bağlı məsələ də çox mühümdür. Onun öyrənilməsinə xeyli tədqiqatlar həsr olunmuşdur. Milli Psixi Sağlamlıq İnstitutunun (ABS) işlərində fəlakətlər zamanı psixi reaksiyaların dörd fazası ayırd edilir:

1. Qəhrəmanlıq mərhələsi (bir neçə saat davam edir). Bu mərhələdə alturizm, qəhrəmancasına davranış, başqalarının sağ qalması və xilas olması üçün köməklik göstərməyi könüllü surətdə öhdəçiliyə götürmək kimi hərəkətlər təzahür edir. Təbii fəlakət zamanı baş verənlərin aradan qaldırılmasının mümkünlüyü haqqında yanlış təsəvvür və ya təhlükənin dərəcəsini kifayət qədər qiymətləndirməmək məhz bu zaman baş verir.
2. «Bal ayı» mərhələsi (üç aydan – altı aya qədər davam edir). Sağ qalmış şəxslər bütün təhlükələrə qalib gəldikləri və xilas olduqları üçün fəxarət hissi keçirirlər. Bütün problemlərinin yaxın gələcəkdə həll olunacağını güman edirlər.
3. Ümidsizlik mərhələsi (iki aydan – iki ilədək davam edə bilər). Ümidlərin boşa çıxması səbəbilə yaranmış güclü ümidsizlik, kədər və narazılıq hissləri bu mərhələdə medana çıxır.
4. Əvvəlki hala dönmə, sağalma mərhələsi. Bu mərhələ o zaman başlayır ki, sağ qalan şəxs həyatını qaydasına salmağın lazımlığını və öz problemlərini həll etmək iqtidarında olduğunu anlayaraq bütün bunları həyata keçirmək üçün üzünə cavabdehlik götürür.

Həyat təhlükəsi ağır real situasiyaları yaşayan əksər insanlarda psixogen reaksiyaların göstərilən fazaları həqiqətən də müşahidə olunur. Bəzi müəlliflər (R.Cohen, F.Ahearn) təbii fəlakətlər zamanı yaranan psixogen

pozuntulara stress və krizis, itki və dərd, sosial və emosional ehtiyatlar, kooperasiya və adaptasiyanın qarşılıqlı əlaqəsi konsepsiyasından baxmağı məqsədəuyğun hesab edirlər. Bunun üçün həmin müəlliflər psixogen pozuntuların üç fazasını ayırırlar: öncətəsir, təsir və sonrakı təsir fazaları.

Öncətəsir fazası adətən seysmik təhlükəli rayonlarda və zonalarda mövcuddur. Həmin faza özündə təhlükə və narahatlıq duyğularını ehtiva edir.

Təsir fazası təbii fəlakətin başlanğıcından xilasətmə işlərinin təşkili anınadək olan bir dövrü əhatə edir. Bu dövrdə qorxu emosiyaları dominantlıq kəsb edir. Təsirin başa çatmasından dərhal sonra fəallığın artmasının özünə və qarşılıqlı köməyin təzahürü çox vaxt «qəhrəmanlıq fazası» kimi qeyd olunur. Müəlliflər təsdiq edirlər ki, vahiməli davranış demək olar ki, müşahidə olunmur. Vahimə yalnız xilas yolları olmadıqda mümkündür.

Sonrakı təsir fazası təbii fəlakətdən bir neçə gün keçəndən sonra başlayır və xilasətmə işlərinin davam etdirilməsi və meydana çıxan problemlərin qiymətləndirilməsi ilə xarakterizə olunur. Bu fazanın məzmunu, zərərçəkmişlərin qarşısında duran problemlər, üstünlük təşkil edən psixi pozuntular tədqiqatçılar tərəfindən müfəssəl təsvir edilmişdir. Sosial təşkilsizlik, əhalinin köçürülməsi, ailələrin ayrılması və s. ilə əlaqədar meydana gələn yeni problemlər bəzi müəlliflərə bu fazanı «ikinci təbii fəlakət dövrü» adlandırmağa imkan vermişdir.

Psixi pozuntulara emosional stress mövqeyindən yanaşan F.Hockinq qeyd edir ki, ağır stress gözlənilməz reaksiyalar doğura bilər. Onun fikrincə «xarici stress və onun subyektə təsirini» ölçmək çətinidir.

İtki stressi. Tədqiqatlar göstərir ki, insanın adət etdiyi mühiti, doğma yerlərini, yurd-yuvasını, valideynlərini, ailə üzvlərini, yaxınlarını və dostlarını, işini, başqalarına inamını və etibarını, həyat məqsədlərini, pulunu itirməsi çox zaman stresslə nəticələnir. Başqa sözlə, insan üçün böyük

əhəmiyyət və dəyər kəsb edən adamlar, şərait və mühit, əşyalar, həyatın mənası ilə bağlı hər hansı bir itki stress və psixoloji sarsıntı doğurur. Bu barədə daha ətraflı danışaq.

Külli miqdarda pulun itirilməsi ilə bağlı insanlar müxtəlif cür yaşantılar keçirirlər: «Pul – əl çirkidir» deyərək istehzal və laqeyd münasibətdən başlamış faciə və emosional şok halətinin yaşanmasına qədər. Pul insanın həyatda onu qazanmağa sərf etdiyi qüvvələrini, vaxtını, sağlamlığını, verdiyi qurbanları, məhrumiyyətləri əks etdirir. Pulun itirilməsi həyatının mənasını hakimiyyətin əldə edilməsində, komfortda, yüksək maddi rifah səviyyəsində görən adamlarda olduqca ağır şəkildə yaşanır. Bu halda pulun itirilməsi başlıca həyat məqsədlərinin itirilməsi kimi qavranılır. Əgər insanın əsas həyati dəyərləri başqa müstəvidə yerləşirsə, sevgi, yaradıcılıq, səmimilik, mənəvi inkişafıla bağlıdırsa, pulun itirilməsinə daha sakit, bəzən də neytral şəkildə baxılır. Bundan əlavə, pula münasibət insanın özünə münasibətini təcəssüm etdirir. Özünə inamsız olan insan öz dəyərliliyini nümayiş etdirmək üçün zahiri atributlar və ya «əvəzedicilər» axtarmağa başlayır: varlı olmasını sübut edən bahalı geyimlər, heç kəsdə olmayan şeylər, maşın və s. Belə nümayiş üçün, sözsüz ki, çoxlu pul lazımdır, ona görə də həyatın müəyyən mərhələsində pul ən vacib həyat dəyərləri səviyyəsinə qaldırılır və insan özünə verdiyi qiyməti məhz pulla ölçür. Şübhəsiz ki, pul hər bir insana lazımdır, pul insanın azadlığını, sərbəstliyini, imkanlarını, müstəqilliyini, kamilliyini təmin edir. Lakin hər şeyi pulla bağlamaq təhlükəlidir, çünki onu bizdən asılı olmayan səbəblərə görə – siyasi və iqtisadi böhranlar, acınacaqlı təsadüflər nəticəsində də itirmək olar. Ona görə də sağlamlıq, məhəbbət, biliklər, professional vərdişlər, ruhun gücü, nikbinlik, həyati dəyanət və bir çox başqa mənəvi dəyərlər əbədi sərvətlər hesab olunur və yüksək qiymətləndirilir. Məhz ona görə siyasi və ya iqtisadi böhranlar şəraitində, eləcə də digər ekstremal

şəraitlərdə mənəvi məqsədlərə yönəlmiş insanlar fəallığı və əməyə qabilliyi saxlayırlar. Əksinə, özünü pulla eyniləşdirən adamlar güclü sarsıntı keçirir, onlara sevgi, dostluq və sədaqət hissləri pula əsaslanmış olduqda həyatda yaşamaq arzusunu itirirlər. Belə nəticə çıxarmaq olar ki, əgər pul əsas həyati dəyər kimi çıxış edirsə, insan xarici stressin təsirləri – siyasi və iqtisadi həyat şəraitinin kəskin dəyişməsi, başqa adamın amansız iradəsi (məsələn, oğurluq, qarət) qarşısında aciz və müdafiə olunmamış qalır. Qeyri-maddi təbiətə malik mənəvi dəyərlər isə insan üçün daha sabit müdafiə yaradır: insan yaşadığıca onları ondan heç kəs ala bilmir.

İşin itirilməsi (işsizlik stressi). İş yerinin itirilməsini, hətta insan təmin olunmuş olduqda və ac qalmaqdan qorxmadiqda belə, bütün adamlar olduqca ağır keçirir, onlara tələbin olmadığını çox çətinliklə yaşayırlar. Bu bir həqiqətdir ki, səhərlər özünü qaydaya salıb evdən işə yollanan adamlar öz mənəvi və fiziki sağlamlığını ta qocalana qədər saxlaya bilirlər. Yaşından asılı olmayaraq bütün qadın və kişilər üçün hər gün iş gedib-gəlmə, adam arasına çıxma, evdən kənarada adamlarla ünsiyyətdə olma, müntəzəm olaraq ictimai və peşəkar işlə məşğul olma çox vacibdir. Hazırda işsizlik problemi, bütün dünyada olduğu kimi, Azərbaycan üçün də çox aktualdır. Bazar iqtisadiyyatı şəraitində insan iş yeri ilə təmin olunması ilə bağlı bir sıra çətinliklərlə qarşılaşır, işləmək və fiziki, zehni, mənəvi imkanlarını reallaşdırma bilməkdən məhrum olmaq, eləcə də iş yerini itirmək, maddi vəziyyətin aşağı səviyyəyə enməsi insan üçün ağırlı yaşantılara səbəb olur, uzun müddətli stressə gətirib çıxarır. İşini itirmiş adamlara psixoloq aşağıdakı *məsləhət və tövsiyələri* verə bilər.

Həyatınızda baş verən hər bir dəyişikliyi xoşagəlməz hadisə və ya faciə kimi yox, yeni həyata başlamaq şansı kimi qarşılayın. İşin itirilməsi – yeni ideyalar və layihələr üzərində fikirləşmək üçün asudə vaxtın olması imkanındır, buna görə də psixoloji cəhətdən apatiya və depressiyaya

düşmmək, əksinə, özünü şüurlu olaraq fəallaşdırmaq və yaranmış problemin aktiv həllinə yönəltmək daha «sərfəlidir». Özünüzə belə bir sual vermək faydalı olardı: «Mənim indiyə qədər istifadə etmədiyim hansı imkanlarım və daxili ehtiyatlarım var?». Yeni həyata dostlar, qohumlar və tanış adamlarla mütəmadi ünsiyyətdə olmaqdan başlamaq lazımdır. İş haqqında məlumat almağın ən qısa və əlçatar yolu müxtəlif adamlarla ünsiyyət yaratmaqla mümkündür. Uzun müddət işsiz qalmaq olmaz. Əvvəla, sərbəst və açıq ünsiyyət vərdisləri itirilir, özünə inam azalır, fəallıq və nikbinlik yoxa çıxır. Ona görə böhran dövründə imkan daxilində hər hansı bir əməyə və hər bir işə razılaşmaq lazımdır. Qoy bu, sizə lazım olan işi tapana qədər müvəqqəti kompromiss olsun. Evdə oturub taleyin sizə qarşı ədalətsiz olmasını fikirləşməkdənsə, işləyərək iş axtarmaq daha yaxşıdır. Siz qəti olaraq özünüzə deməlisiniz: «Mən mütləq işləməliyəm».

Bundan başqa, özünüzə: «Mən öz işimdən başqa daha nəyi etməyi bacarıram?» sualını verin və real, konkret işlər görməyə başlayın. Əgər siz – qadınsınızsa, özünüzdün, ərinizin və uşaqlarınızın köhnə geyimlərini yenidən tikmək və ya toxumaq yolu ilə təzələyin. Artıq pul sərf etmədən təzə geyimlərin yaranmasından məmnunluq hissi keçirəcəksiniz. Əgər siz – kişisinizsə, işsizlik zamanı öz əllərinizlə evdə xırda təmir işlərini görə bilərsiniz. Nəticə göz qabağında olacaq: bir tərəfdən, əmək terapiyası, arvadınızın sevinci, digər tərəfdən, böhran və işsizlik dövründə az əhəmiyyəti olmayan iqtisadi mənfəət.

Başqa bir sual da faydalı olardı: «Bəlkə mən ixtisasımı artırım, ya da sənətimi dəyişim?». Müvəffəqiyyətin əsas şərti isə belədir: hər bir şəraitdə mülayim, ünsiyyətli və xoşxasiyyət olmaq vacibdir. Çünki həmişə məhz belə adamlarla işləməyə ehtiyac duyulur.

Yaxın adamın itirilməsi (münasibətlərin kəsilməsi).
Psixoloq yaxın adamından ayrılmış, yaxud onu itirmiş və

bundan iztirab çəkən adamlara aşağıdakı məsləhətləri verə bilər: Münasibətlərin kəsilməsinə sakit və həy-küsyüz yanaşmaq lazımdır. Bu, çox vacibdir. Bütün gücünüzü və vaxtınızı həmin adama həsr etdiyiniz üçün özünüzü qınamayın. Əgər özünüzü çox günahlandırarsanız, sizdə başqaları ilə yeni münasibətlər qurmaqda inamsızlıq və qorxu hissi yaranacaq. Özünü günahkar hiss etmək sizə psixoloji cəhətdən sərfəli olmadığından bu fikirdən vaz keçin. Lakin müəyyən səbəblər üzündən sizinlə yaşaya bilməyən adamı da günahlandırmaq (hətta o həqiqətən də günahkar olsa belə) da psixoloji cəhətdən sərfəli deyil. Bir qədər əvvəl çox sevdiyiniz, bəlkə də hələ indi də sevdiyiniz adama nifrətlə yaşamaq, bütün hissiyatınızı nifrət əsasında qurmaq həm sizin həyatınızı, həm də qəlbinizi darmadağın edir. Bu xarabalıq üzərində nəsə tikmək isə olduqca çətindir. Siz daim öz dost və tanışlarınızla söhbətdə ondan şikayətlənsəniz, bir azdan hamı sizinlə ünsiyyətdən qaçacaq. Siz sevdiyiniz adamın qeyri-səmimiliyi barədə fikirlərlə, məhəbbət xatirələri ilə özünüzü əldən salacaqsınız. Nəhayət, alçaq və nanəcib bir adamı sevdiyinizə özünüzü inandıracaqsınız. Ürəyiniz bu adama qarşı nifrətlə dolu olduğundan, sizə diqqət yetirən başqa adama nəzər salmayacaqsınız. Siz başqasına inanmayacaq və ona etibar etməyəcəksiniz. Deməli, siz tənhalığa məhkum olacaqsınız. Tək qalmaq istəmirsinizsə, bir neçə qaydanı yadda saxlayın:

- Münasibətlərin kəsilməsində heç kimi – nə özünüzü, nə də başqasını günahlandırmayın. Özünü günahlandırma özünəinamsızlıq yaradır, başqasını günahlandırma isə tənhalığa aparıb çıxarır. Rahatlıq və daxili tarazlıq əldə etmək üçün zaman lazımdır. Məşhur kəlamı yadımıza salaq: «vaxt hər şeyi sağaldır». Ona görə də müəyyən vaxt ərzində öz həyatınızı elə təşkil edin ki, bu «sağalma» səmərəli olsun.
- Özünüz üçün müalicəvi həyat proqramı işləyib hazırlayın:

1. Öz dost və tanışlarınızla keçmiş sevgilinizi müzakirə etməkdən qəti əl çəkin. Tanışlarınızın sizin hekayətiniz barədə söhbətlərini yarıda kəsin. Hamıya göstərin ki, sizə acımağa ehtiyac yoxdur. Siz özünüz bunun öhdəsindən gəlməyə qabilsiniz.
2. Çalışın elə yaşayasınız ki, sanki həyatınızda heç bir qeyri-adi şey baş verməyib, sanki sizin həyatınızda hər şey lazım olduğu kimidir. Müəyyən müddət ərzində heç bir işinizi, fəaliyyətinizi dəyişməyin. Nə edirdinizsə, həmin işləri davam etdirin.
3. Süni olaraq özünüzü şən göstərməyə çalışmayın, amma hədsiz faciəvi hala da düşməyin. Olduğunuz kimi qalın və orta emosional əhvali-ruhiyyə səviyyəsini saxlayın. Ola bilsin ki, müəyyən müddət siz ümumiyyətlə heç bir şey hiss etməyəsiz – bu, məhəbbətin özünəməxsus «anesteziyası»dır. Ağrı keçdikdən sonra emosionallığın yoxluğu da itəcək.
4. Nikbin təbiətli, mülayim adamlarla ünsiyyətdə olmağa çalışın. Həyatdan şikayətlənən, hamını və hər şeyi söyən adamlardan uzaq olun. Sizinlə ünsiyyətdə olmaq istəyən adamlara xeyirxahcasına yanaşın. Belə adamlarla açıq söhbət aparmaq çox faydalıdır. Başınıza gələnləri bilməyən adamlarla ünsiyyətdə olmaq xüsusilə vacibdir. Tanış olmayan adamlarla bu cür söhbətlərdən sonra özünüzdə xeyli yüngüllük hiss edəcəksiniz. İçinizdəki ağrı sanki sorulacaq, tanış olmayan adamlarla qısamüddətli dialoqlar axarında həll olacaq.
5. Səhərlər yataqda çox uzanıb qalmayın. Tez durun və iş görməyə başlayın. Vacib işlərin siyahısını tutun və onları yerinə yetirdikcə bir-birinin ardınca siyahıdan silin. İşlər görülüb qurtardıqdan sonra siz öz fəallığınızdan məmnunluq duyacaqsınız.
6. Mümkün olduqca özünüzə kiçik sevinclər bəxş edin: özünüzə maraqlı bir kitab, gözəl bir şərf alın, özünüzü

dadlı bir şeyə qonaq edin və s. Kiçik sevinclər – Sizin üçün psixoloji «dərman»dır.

7. Özünü yeni qayğılarla əhatə edin, yeni insanlarla münasibətdə olun, onlarla bağlı qayğı yükünüzü artırmaq çox faydalıdır, sizə ehtiyacı olanlara daha çox qayğı göstərin - bu halda depressiyaya vaxt qalmaz.

Ən əsası isə – gələcək haqqında çox düşünmək, keçmiş barədə (imkan daxilində) az fikirləşmək lazımdır!

YAXIN ADAMIN ÖLÜMÜ

İtki və iztirab. Yaxın adamın ölümü dərd və iztirabın yaşanması ilə müşayiət olunur. Rus psixoloqu F.Y.Vasilyuk «İnsanda insani olan haqqında» adlı kitabında dərdi belə təsvir edir: «Dərdin yaşanması, bəlkə də, ruhi həyatın ən sirli təzahürlərindən biridir. İtkidən boşluq hiss edən insana hansı füsunkar yolla yenidən doğulmaq və öz dünyasını mənə ilə doldurmaq müyəssər olur? Necə olur ki, sevinmək və yaşaman arzusunu həmişəlik itirdiyinə əmin olan insan ruhi tarazlığını bərpa edə bilər, həyatın rənglərini və dadını yenidən duymağı bacarır? Necə olur ki, iztirab əriyərək müdrikliyi yaradır? Bütün bunlar – insan ruhunun qüvvətini vəsf edən ritorik suallar deyil. Bu sualların konkret cavablarını heç olmasa ona görə bilmək lazımdır ki, gec-tez hər birimiz peşəmlə bağlı və ya insani borcumuza görə dərd çəkən insanlara – istər yaşlı adamlara, istərsə də uşaqlara təskinlik vermək və onları dəstəkləmək məcburiyyətində qalıraq.

Dərd – sadəcə olaraq hisslərdən biri deyil. O, insanı insan edən hisslərdəndir. Heç bir ən ağıllı heyvan özünə bənzərləri dəfn etmir. Dəfn etmək – insan olmaq deməkdir. Dəfn etmək tullamaq deyil, əksinə gizlətmək və qorumaq deməkdir. İnsan kədəri dağıdıcı (unutmaq, qoparmaq, ayrılmaq) yox, yaradıcıdır. O, səpələməyə, sovrmağa yox,

toplamağa xidmət edir, məhv etməyə yox yaratmağa sövq edir, yaratmaq işə yaddaşı əmələ gətirməkdir.

«Normal» və «patoloji» dərdi fərqləndirmək xüsusilə vacibdir. Belə ki, hər bir travmatik reaksiya kimi dərd də özlüyündə normal prosesdir. Dərdin təmsalında istənilən travmatik stressin yaşanmasının təbii dinamikasını izləmək olar. İztirabın təbii yaşanması mərhələləri psixoloji stressin istənilən fazası üçün xarakterikdir. Travmanın ağırlığı, eləcə də digər amillərdən asılı olaraq onların müddəti kəskin dəyişə bilər.

İztirabın mərhələləri. İztirabın ilkin mərhələsi – şok, yaxud donuqluq halıdır. İnsan ölüm xəbərinə inanmayaraq, «belə şey ola bilməz» deyərək donub qalır. Donub qalma bu vəziyyətin ən qabarıq əlamətidir. Belə səciyyəvi vəziyyət bir neçə saniyədən bir neçə həftəyədək davam edə bilər, orta müddət 9 gün sayılır. İkinci – əzabın bütün dərinliyi ilə yaşanması və qeyri-mütəşəkkillik mərhələsidir. O, 6-7 həftə - təxminən 40 gün davam edir. Üçüncü – son sarsıntılar və insanın yenidən səfərbər olunması mərhələsi kimi səciyyələnə bilər, o, bir ilə yaxın müddəti əhatə edir. Sonuncu mərhələ – iztirabın tamamlanması, sona çatması mərhələsidir.

Dərdin ümumi simptomları. Somatik pozğunluqlar: Tənəffüsün spesifik şəkildə pozulması. Tənəffüs, xüsusilə nəfəsalma fasilələrlə, qırıq-qırıq olur, fiziki yorğunluq, iştahanın itməsi, yuxunun pozulması (təkrarlanan vahimələr, yuxusuzluq) özünü göstərir. Bəzən yaxın adamın ölümünə səbəb olan xəstəliyin simptomatikası müşahidə olunur. *Psixoloji sferada* günahkarlıq hissi (bu, hər bir travma zamanı əsas yaşantı olub, iztirab zamanı üstünlük təşkil edir), mərhumun obrazına qapılma özünü büruzə verir. Uşaqlar yaxın adamın ölümünü çox vaxt xəyanət kimi, onlara həmişə yanında olmağa söz verib atmaq kimi qavramağa meyillidirlər. Bu, daxili münaqişələr və ziddiyyətli hisslər doğuran olduqca ağırlı yaşantıdır. Dərdin

digər ümumi simptomlarına *məna sferasında* təzahür edən spesifik pozğunluqlar aiddir. Birdən məlum olur ki, gördüyün hər bir şey mərhumla bağlıdır. Adi məişətdə qərribə unutkanlıq əmələ gəlir, məsələn, həyatdan getmiş adam üçün boşqabda yemək qoyulur və s., bu isə vəziyyətin yenidən pisləşməsinə səbəb olur. İş qabiliyyəti azalır, diqqət, hafizə zəiflədiyindən öz şəxsiyyətinin az dəyərli olması duyumunu gücləndirir və vurğulayır.

Ekstremal şəraitlərin doğurduğu qorxu hissi və onun təzahürləri. Qorxu – ən başlıca amildir, o, həm real, həm də zənn edilən təhlükə ilə, əziyyətlərin və ya ölümün gözlənilməsi ilə bağlıdır. İnsan ekstremal situasiyada tək olduğu zaman qorxu bir neçə dəfə artır. Bu hiss insanın belə situasiyada özünü necə aparmalı olduğunu bilməməsindən, hazırlıqsız olmasından irəli gəlir. Dünyada elə insan yoxdur ki, o, təhlükəli və naməlum situasiyalardan qorxmasın. Çünki qorxu – insanın təhlükəyə təbii reaksiyasıdır. Əgər insanda qorxu yoxdursa, deməli, onda əsas instinkt – özünü müdafiə instinkti də yoxdur. Bu isə sadəcə olaraq qeyri-mümkündür. Təhlükə biliyə malik insanı özünün bütün gücünü, bilik və bacarığını səfərbər etməyə və yaranmış şəraitdən çıxmaq üçün yollar axtarmağa məcbur edir. Beləliklə, ekstremal situasiyada ən vacib keyfiyyət – qorxunu üstələməkdir. Bu, insana nəsisb olursa, onda beyni daha yaxşı işləyir, əzələlər gərilir, gözlər iti görünür. Bu hal nə qədər tez baş verərsə, insan üçün bir o qədər yaxşıdır, çünki ekstremal şəraitdə ilk saniyələr və dəqiqələr həlledici olur.

Qorxunun mənşəyi. N.İ.Reynvald hesab edir ki, insanın özünü mühafizə tələbatı şəraitdən asılı olaraq passiv müdafiə xarakteri daşıyan qorxuda ifadə oluna bilər. Beləliklə, qorxunu daxili «mən»in özünəməxsus müdafiə mexanizmi kimi nəzərdən keçirmək olar. Qorxu problemini kommunikativ aspektdə tədqiq edərkən onun dağıdıcı funksiyasını ayırmaq məqsədəuyğundur. Bu, hər şeydən əvvəl, kommunikativ münasibətlərin və subyektin kommu-

nikativ bacarığının pozulması səviyyəsində təzahür edir. Qorxu dinamik hadisədir. İlk bioloji səviyyədə qorxu qana böyük miqdarda adrenalın ifrazı ilə xarakterizə olunur ki, bu insan orqanizmində hormonal partlayış yaradır. Davamlı qorxular o qorxulardır ki, bununla nə uşaq, nə də böyük bacara bilmir və bu arzuolunmaz xarakter xüsusiyyətlərinin yaranmasına gətirib çıxarır. Uşaq qorxularına düzgün yanaşdıqda, yaranma səbəblərini başa düşdükdə bu, çox vaxt iz buraxmadan itib gedir. Əgər qorxu kəskinləşsə və ya uzun müddət saxlanılırsa bu uğursuzluq əlaməti olaraq uşağın sinir və fiziki zəifləməsindən, valideyinlərin yanlış davranışından, ailədə konfliktli münasibətlərin olmasından xəbər verir.

Məşhur fizioloq İ.P.Pavlov qorxunu təbii refleksin böyük yarımkürələrin qabığına yüngül ləngimə ilə baş verən passiv müdafiə reaksiyası hesab edirdi. Qorxu özünümühafizə instinktinə əsaslanır, müdafiə xarakteri daşıyır və ali sinir fəaliyyətində baş verən müəyyən dəyişikliklərlə müşayiət edilir, nəbz və tənəffüsün tezliyində, arterial təzyiqin göstəricisində əks olunur. Ən ümumi şəkildə qorxu emosiyası təhlükəli stimulun təsirinə cavab olaraq yaranır.

Bəzən qorxu konkret olaraq heç nə ilə bağlı olmur. Belə qorxular predmetsiz olaraq yaşanır. Qorxu iztirabdan da doğa bilər. Bu onunla əlaqədardır ki, uşaqlıq dövründə bu hisslər arasında əlaqə formalaşmışdır.

Qrey qorxunu yaradan bütün səbəbləri 4 kateqoriyaya ayırır:

1. intensivlik
2. yenilik
3. təkamül prosesində formalaşmış təhlükə siqnalları
4. sosial təsir zamanı yaranan səbəblər.

Ağrı və yüksək səs həddən artıq intensiv stimullara misal ola bilər, tanış olmayan adamlar və ya predmetlər öz yeniliyinə görə bəzən qorxu yaradırlar. Uzun zaman

müddətində həyat üçün təhlükə yaradan istənilən situasiya təkamül prosesində formalaşmış təhlükə siqnalıdır.

C.Boulbi öz tədqiqatlarında uşaq qorxularının səbəblərini geniş şəkildə izah etmişdir. O, qorxunun anadangəlmə determinantlarını ayırd edir və onları təbii və onlardan törəmə stimullar adlandırır. Qorxunun təbii stimullarına tənhalıq, yadlıq, qəflətən yaxınlaşma, stimulun qəflətən, gözlənilmədən dəyişməsi, hündürlük və ağrı aiddir. Boulbi və başqa tədqiqatçılar da göstərirlər ki, qorxunun təbii stimulları, yaşla əlaqədar, yəni inkişaf və yetkinləşmə proseslərindən asılı olur. Məsələn, bir sıra tədqiqatçılar göstərirlər ki, yad adamlardan qorxmaq uşağın həyatının birinci ayında yarana bilməz, çünki onda hələ tanış üzləri, tanış olmayan üzlərdən ayırmaq qabiliyyəti yaranmayıb. Bu qabiliyyət təxminən 6 – 9 ay arasında yaranır və bu dövrdə də yad adamlara qarşı maksimal qorxu qeyd olunur.

Boulbi tənhalığı qorxunun daha dərin və mühüm səbəbi sayırdı. Eləcə də o, göstərir ki, başqa təbii stimullar, məsələn yadlıq və stimulyasiyanın dərhal dəyişməsi tənhalığın fonunda təzahür etdikdə daha güclü qorxu yaradır.

Anadangəlmə determinantlardan başqa Boulbi həm də qorxunun 4 mədəni determinantını fərqləndirir. Onun fikrincə, qorxunun bir çox mədəni determinantlarını daha yaxından nəzərdən keçirsək görürük ki, onlar da şərhlərin, rasionalizasiya və ya proyeksiyanın müxtəlif formaları ilə maskalanmış təbii determinantlarla bağlıdırlar. Məsələn, oğrulardan və ya kabusdan qorxmaq, qaranlıqdan qorxmağın rasionalizasiyası ola bilər.

Kiçmenin travmatik şərtlənmə konsepsiyasına görə ağrı yaradan hadisələr və ya situasiyalar ağrı duyğusunun olmasından asılı olaraq qorxu yarada bilər. Qorxu emosiyası ilə neyrofizioloji mexanizmlər arasındakı oxşarlıq ona gətirib çıxarır ki, onlar aktivator olurlar.

Tomkinsin göstərdiyi kimi, uzunmüddətli və güclü qorxudan qəflətən azad olduqda, əgər bu tamdırsa - sevinclə, natamamdırsa - həyəcanla nəticələnir. Diferensial-emosiyalar nəzəriyyəsi konfliktli davranışı qorxu və maraq arasındakı davranışın nəticəsi kimi şərh edir.

Bioloji səbəbi olmayan yeni qorxuların yaranmasının şərti-reflektor mexanizmi nəzəriyyəsi sonralar Volpe tərəfindən inkişaf etdirilmiş və konkretləşdirilmişdir. Volpe təklif etmişdir ki, davranışın nevroitik pozulmalarında emosional proseslər, xüsusilə də insanın müəyyən situasiyalarda keçirdiyi həyəcan və ya qorxu əhəmiyyətli rol oynayır. Nevroz dedikdə Volpe qeyri - adaptiv davranış formalarının səbəbi olan şərtlənmiş qorxu başa düşürdü. Əgər nevroitik qorxunu tamamilə aradan qaldırmaq və ya azaltmaq yollarını tapmaq mümkün olarsa, bu onun adət olunmuş davranış təzahürlərinin aradan qalxmasına gətirib çıxarar. Qorxu və həyəcan arasında psixofizioloji nöqtəyi nəzərdən heç bir fərq görməyən Volpe onları bir-birindən ayırmır.

Əlbəttə, qorxunun müəyyən formaları (məsələn, ağrı və ya zəhərlənmə qorxusu) bioloji, eləcə də məntiqi nöqtəyi - nəzərdən tamamilə adaptivdir. Lakin elə olur ki, müəyyən səbəblərdən insan öz - özlüyündə heç bir təhlükə yaratmayan nələrənsə qorxmağa başlayır. Belə halda adaptasiya imkanı azalır, insan həddən artıq qüvvə sərf etməyə başlayır və bunun əvəzində heç bir müsbət nəticə əldə etmir.

Nevrotik qorxunun iki səbəbi və müvafiq olaraq iki növü mövcuddur. Klassik (respondent) şərtlənmiş qorxu və koqnitiv mənşəli qorxu. Respondent şərtlənmiş qorxu anadangəlmə qorxuların mənbəyilə bəzi şərti stimulların üst -üstə düşməsi zamanı yaranır. Belə qorxuların xüsusiyyəti ondan ibarətdir ki, onlar bəzən hər hansı bir hadisə zamanı yaranır. Məsələn, bir dəfə qəzaya düşmüş adam sonralar avtomobil sürməkdən qorxmağa başlayır. Amma çox vaxt

nevrotik qorxu bir sıra təkrarlanan hadisələrin nəticəsi kimi yaranır. Körpə uşaq qeyri - ixtiyari olaraq yüksək və gözlənilməz səslərdən qorxur. Əgər bu səslər evə qonaqların gəlməsilə daima əlaqələnsə ,onda istənilən yad adama qarşı qorxu yarana bilər. Böyüklərin uşağı qorxutmağı da rol oynaya bilər. Ünsiyyət və qeyri rasiional inandırmaclar nəticəsində yaranan qorxuları Volpe koqnitiv mənşəli qorxular adlandırır. İlanlara, hörümçəklərə, nağıl personajlarına yönəlmiş qorxu sadəcə olaraq ondan yarana bilər ki, kimsə bunun necə qorxulu olduğundan danışır və həyəcanlı, qorxan adamın davranış nümunələrini göstərir. Belə sosial qorxuların formalaşması mexanizmi təqlid və modellər əsasında təlim mexanizmidir. İnsan bəzən özünün bilavasitə əlaqədə olmadığı, lakin onu əhatə edən adamların qorxduğu obyektədən qorxmağa başlayır (məsələn, müxtəlif kriminal hərəkətlər, böhtan, qarət, yangın və s.). Sosial qorxu bir dəfə yaranaraq müəyyən sosial situasiyalarla möhkəm əlaqələnir və özü - özünü möhkəmlədir. Qorxu onu yaradan sosial situasiyalarda uğursuzluqlar üçün zəmin yaradır, uğursüzlüqlər isə qorxunu daha da möhkəmlədir. Beləliklə də qorxu və onunla bağlı olan davranış tərzii avtomatlaşır, oxşar sosial situasiyalara sirayət edərək yenidən yaşanır.

Bioloji qorxulara bu və ya digər dərəcədə canlı orqanizmin mövcudluğu üçün təhlükə yaradan qorxular aiddir. Belə qorxulara ağrı, tənhalıq, situasiyanın dərhal, gözlənilmədən dəyişməsindən yaranan qorxular aiddir.

Volpe öz əsərlərində çoxlu sayda müxtəlif sosial qorxuları tədqiq etmişdir. Daha çox rast gəlinən sosial qorxular aşağıdakılardır:

- Tənqid qorxusu
- Rədd edilmək qorxusu
- Diqqət mərkəzində olmaq qorxusu
- Natamam görünmək qorxusu
- Rəhbərlikdən qorxmaq

- Yeni situasiyadan qorxmaq
- İrad tutmaq qorxusu
- "Yox" demək qorxusu
- Verilən tələbdən imtina edə bilməmək qorxusu

Əgər klassik fobiyalar zamanı biz daha çox monofobiyalara (müəyyən bir obyektədən qorxmaq) rast gəliriksə, sosial qorxularda belə hallar çox az olur. Məsələn, adam ancaq rəhbərlikdən nadir hallarda qorxur. Çox vaxt bununla bərabər o, tənqiddən də, tələblərdən də, diqqət mərkəzində olmaqdan da qorxur. Sosial qorxular oxşar sosial situasiyalara və oxşar sosial obyektlərə asanlıqla keçir, yayılır ki, bu da sonda yüksək həyəcanlılığa, nevrotikliyə gətirib çıxarır.

Nəzəri baxımdan Volpe ilkin olaraq ehtimal edirdi ki, qorxu uzun müddət möhkəmləndirilməzsə, öz-özünə söner. Lakin butədiq olunmadı. İki şərtə əsasən qorxunun öz-özünə sönməyini gözləmək lüzumsuz olur. Əvvəla, möhkəmləndirən stimulun iştirakı olmadan qorxunun öz-özünə sönməsi çox ləng baş verir. İkincisi, subyektiv cəhətdən təhlükəli situasiyada qorxu reaksiyası bir növ özü - özünü möhkəmlədir. Məsələn, əgər böyük auditoriya qarşısında çıxış etməkdən qorxan, çəkinən adamı hamının yanında qarşıya çıxıb, sadəcə olaraq özü haqqında danışmağı xahiş etsək, belə situasiyanın özü qorxu yaradır. Bu qorxu nitqə hiss olunacaq dərəcədə mane olur. Bu da qorxunu bir daha möhkəmlədir.

Hər şeydən əvvəl, qorxu adaptiv reaksiyadır. O bizi təhlükədən qaçmaq üçün hazırlayır. Real və ya xəyali düşmənlərə qarşı olan qorxu insanları ailələrdə, nəsillərdə və millətlərdə birləşdirir. Xəsarət almaq qorxusu bizi təhlükədən qoruyur. Cəzalanma və ya intiqam qorxusu insanlara bir-birinə ziyan vurmaqda mane olur. Qorxu narahatlıq yaradır ki, bu narahatlıq beyni müəyyən bir məsələyə yönəldir və onun həlli üçün yollar tapmağa məcbur edir.

Qorxunun yaş dinamikası. Təzə doğulmuş körpələrdə böyük predmetin qəflətən yaxınlaşması zamanı və ya yüksək səs eşidərkən instinktiv müdafiə formaları özünü göstərir.

Uşağın 6-cı ayına qədər həqiqi mənada qorxu haqqında danışa bilmərik. Körpəlik dövrünün sonrakı aylarında təzahür edən emosiyalar haqqında aşağıdakıları deyə bilərik.

7 aylığında uşaq uzun müddət anasından ayrı qalanda artıq güclü narahatlıq keçirir. Belə qorxunun əsasında dayanan narahatlıq hissi dərk olunan reaksiyadır. Narahatlığın bu forması qızlarda 2,5 yaşa, oğlanlarda 3 yaşa qədər maksimal səviyyədə ifadə olunur.

8 aylığında uşaq yad adamlardan, xüsusilə də anasına bənzəməyən qadınlardan qorxmağa başlayır. Bu qorxu adətən 2 yaşın ortalarındaq keçib gedir.

2 yaşda uşaqların demək olar ki, yarısı yad adamların yaxınlaşmasından, sərt səsdən, ağrıdan, hündürlükdə olmaqdan və tək qalmaqdan qorxurlar. Bu yaşda həmçinin uşaqlar heyvanlardan, xüsusilə itlərdən və hərəkət edən nəqliyyatdan da qorxa bilərlər.

3 yaşında cəzalanmaq qorxusu yaranır. Bu uşağın öz hərəkətlərinin nəticələrini necə başa düşməsinə əks etdirir. 3 yaşdan 5 yaşa qədər uşaqların əksəriyyəti nağil personajlarından, ağrıdan, sudan, nəqliyyatdan, təklikdən, qaranlıqdan və qapalı məkandan qorxurlar.

Belə qorxulara valideynləri həddən artıq narahat və həyəcanlı olan uşaqlarda xüsusilə tez-tez rast gəlinir

Biz böyüklər də nələrdənsə - inflyasiyadan, qəzalardan, böhranlardan və s. qorxuruq. Biz müharibədən və ya qrip epidemiyasından necə qorxduğumuz haqqında demək olar ki, hər yerdə, işdə, evdə, nəqliyyatda da danışırıq. Uşaqlar isə öz qorxularını çox vaxt öz içlərinə yığırlar. Bununla onlar valideynlərini, tərbiyəçilərini və digər yaşlıları öz yaşantıları ilə qorxutmaq istəməirlər və

nəticədə biz dərin nevroitik qorxu keçirən şəxsiyyətlə rastlaşırıq.

Qorxunun aradan qaldırılması şərtləri. Belə bir qədim rəvayət var. Günlərin bir günü yolla gedən bir səyyah Taunla rastlaşır. Ondan hara getdiyini soruşduqda belə bir cavab alır: «Bağdada gedirəm. Beş min adamı tələf etmək istəyirəm». Bir neçə vaxtdan sonra onlar yenidən görüşürlər. Səyyah gileylənir: «Sən niyə məni aldatdın. Demişdin ki, beş min nəfəri öldürəcəksən, amma əlli min adamı tələf etdin». Taun cavab verir: «Xeyr, sən səhv edirsən. Mən sözümün üstündə durdum və beş min nəfəri öldürdüm, qalan qırx beş min isə qorxudan öldü».

Ekstremal şəraitlərin doğurduğu qorxu hissi insanın həmin ekstremal şərait barədə informasiyasının azlığı və ya yoxluğu, onu əhatə edən mühitə nabelədliyi, öz şəxsi zəifliyi, fərdi-psixoloji xüsusiyyətləri ilə bağlıdır.

Qorxu – təhlükəyə qarşı təbii reaksiyadır. O, hər bir normal adama xasdır. Psixi cəhətdən elə bir normal insan yoxdur ki, o, qorxu hissi keçirməsin. Qorxunun iki növünü ayırd edirlər: nəzarət olunan və nəzarət olunmayan. İnsan öz qorxusuna nəzarət edərsə, deməli, qarşısına çıxacaq təhlükələri dərk edir. Elə hallar da olur ki, ekstremal situasiya zamanı insanın gücü birə on artır, o, adi şəraitdə edə bilmədiyi işləri yerinə yetirməyi bacarır.

Lakin insan qorxunun təsiri altına düşdükdə, qorxu onun bütün fikir və əməllərini özünə tabe edən təhlükəli düşməyə çevrilir. Qorxu hissi susuzluq və aclığın, qızmar isti və saxtanın doğurduğu ağrı duyğusunu gücləndirir. Fiziki cəhətdən hazırlığı olmayan, iradəsiz adam üçün onu əhatə edən mühit, baş verə biləcək hər hansı ekstremal şərait daimi qorxu mənbəyinə çevrilir. Qorxunun təsiri altına düşən insan öz hərəkətlərinə nəzarət etmək, düzgün qərar qəbul etmək qabiliyyətini itirir. Hər bir adi məsələ onun üçün mürəkkəb məsələyə, hər bir mürəkkəb problem isə

çıxılmaz və qarşısı alınmaz bir problemə çevrilir. Nahaq yerə demirlər ki, «İlan vuran ala çatıdan qorxar».

Psixoloqların fikrincə, qorxu – heç nədir, təxəyyülün yaratdığı qorxulu şəkildir. Bu şəkil bizləri qəhrəman da, şikəst də edə bilər. Bizim qorxuya münasibətimizdən çox şey asılıdır.

Nəzarət edilməyən qorxu stress vəziyyətinə – düşüncə və hərəkətlərdə ləngliyə, yaranmış şərait nəticəsində insan iradəsinin zəifləməsinə gətirib çıxarır.

Yaranmış və möhkəmlənmiş qorxunu aradan qaldırmaq çox çətindir. Çünki hər dəfə insan qorxunu yaradan situasiyaya düşəndə, bu qorxu yenidən yaranır.

Qorxunun aradan qaldırılması yolları. Bir daha qeyd etmək istərdik ki, elə bir sağlam, normal adam yoxdur ki, qorxu hissi keçirməmiş olmasın. Hətta ən tanınmış cəsur adamlar da, qəhrəmanlar da qorxu hissini keçirir. Ancaq bu adamların cəsurluğu ondadır ki, onlar qorxu hissinə öz mənəvi qüvvələri hesabına qalib gələ bilirlər.

Qorxuya necə qalib gəlmək olar? Onu idarə etməyi necə öyrənməli?

İnsanın hazırlıq səviyyəsindən asılı olaraq bir neçə yol və vasitəni təklif etmək olar.

Onlardan ən sadələri bunlardır:

1. Qorxulardan azad olmağın ən asan üsulu – şəkil çəkmək üsuludur. Qorxunun qrafik təsviri onun güclənməsinə gətirib çıxarmır. Əksinə, həyəcanlı gözləmələrin büruzə verilməsi, qorxu obyektinin rəsmdə canlandırılması, onun reallaşacağından doğan gərginliyi aşağı salaraq, ondan azad olmağa, uzaqlaşmağa imkan yaradır. Uşaqlarla korreksiya işində başqa üsullar da təklif etmək olar – plastilinlə yapma, öz nağıllarını uydurma, bu nağılların kiçik tamaşalar, səhnəciklər şəklində oynanılması və s. Əldə olunan nəticələri başqaları ilə də bölüşmək olar.

2. Autotreninq. İnsan ekstremal şəraitə düşərsə, ona təhlükə yaradacaq bütün amilləri mümkün qədər tez

qiymətləndirməlidir. Şokdan, qorxudan azad olmaq mümkün olmadıqda, tənəffüslə, özünəməliqlə bağlı çalışmaları yaxşı nəticələr verir. Belə halda bir neçə çalışmanı yerinə yetirmək məsləhətdir:

- Gözlərini yum və 30-ə qədər say. İnsana öz səsinin ritmi və ahəngi çox vaxt ayıldıcı və sakitləşdirici təsir göstərir.

- Bərkədən və inamla bu sözləri de: «Hər şey yaxşı olacaq!», «Məndə hər şey alınacaq!».

- Xüsusi tənəffüsdən istifadə et: burunla dərin nəfəs alıb, nəfəsini tədricən boru şəklinə salınmış dodaqlar arasından burax.

Məşhur səyyah Yasek Palkeviç «Dənizdə sağ qalıb yaşama» adlı kitabında belə tövsiyələr verir:

- daxilən boşalmağa və sakitlik əldə etməyə imkan verən rahat bir vəziyyət tapmalı;

- dərindən nəfəs almalı;

- fikri ən birinci görülmək işlər üzərində cəmləşdirib, sakitcə düşünməli;

- səni əhatə edən hər bir şeyi nəzərdən keçirməli;

- özünə inam əldə etmək üçün öz-özünə danışmalı;

- sonrakı hərəkətləri planlaşdırmalı.

3. Situasiyanın təhlil edilməsi və hərəkət planının işlənilməsi. Hərəkət planı olmadıqda, insan uğurla hərəkət etməyə qabil olmur. Hazırlıqlı olmadan ekstremal şəraitə düşmüş adama elə gəlir ki, o heç bir şey bacarmır. Ancaq həmin şəraiti hissələrə ayırısaq, görürük ki, onlardan hətta ən çətininin də öhdəsindən gələ bilərik.

4. Şüur və iradənin aktiv işlərə səfərbər olunması. Qorxunun ən yaxşı dərmanı işdir, fəaliyyətdir. Əgər insan qarşısında konkret bir məsələ durursa, qorxu öz-özünə yox olur: iş görmək lazım olduğundan bu hissi keçirməyə vaxt qalmır. Əgər qrupun hər bir üzvünün konkret olaraq yerinə yetirə biləcəyi bir iş varsa, o öz yoldaşlarının xilaskarına çevrilmiş olur.

5. Stressin orqanizmə dağıdıcı təsirinin qarşısını almaq üçün sinir sistemini möhkəmlətmək olduqca əhəmiyyətlidir. Bunun üçün kifayət qədər yatmaq, əməyi şüurlu olaraq təşkil etmək, yəni gün rejiminə əməl olunması, möhkəmləndirici üsullar, o cümlədən bədəni möhkəmlətmək, idmanla məşğul olmaq vacibdir. Təmkinli və nəzakətli olmağa çalışmaq lazımdır.

Müxtəlif xarakterli ekstremal şəraitlərin yaşanması nəticəsində qorxu hissi keçirən uşaqlara psixoloji yardım üsulları. Ekstremal şəraitlərin uşaq psixikasında doğurduğu ən güclü hisslərdən biri qorxudur. Digər yaş dövrlərinə nisbətən məktəbəqədər yaşlı uşaqlarda qorxu hissi daha çox yaşanır və vaxtında aradan qaldırılmadıqda müxtəlif fəsadlara gətirib çıxarır. Qorxu hissi narahat, həyəcanlı valideynlərin emosional, həssas uşaqlarında daha çox təzahür edir. Böyüklərin uşağı qorxutmağı, qorxulu obrazlarla hədələmələri də az rol oynamır. Onlar çox vaxt uşaqlara nağil danışanda və ya qorxudanda həyəcanlı, qorxan adamın davranış nümunələrini göstərir, bəzən isə qorxulu situasiyanı obrazlı şəkildə canlandırırlar. Uşaqların təfəkkürü obrazlı, təxəyyülü isə canlı və zəngin olduğundan, onlar hər bir şeydən qorxa bilirlər. Uşaqların emosional - affektiv sferasının ilkin diaqnostikası əsasən müsahibə və proyektiv şəkil testləri vasitəsilə keçirilir. Uşaqlarda qorxu hissini təzahürlərini və səbəblərini müəyyənləşdirmək məqsədi ilə müşahidə, diaqnostik sorğu, fəaliyyət məhsullarının təhlili metodlarından istifadə etmək olar. Psixoloji tədqiqatların nəticələri uşaq qorxularını bir neçə qrupa ayırmağa imkan vermişdir: "Tibbi" (ağrı, iynə, həkimlər, xəstəliklər); fiziki zədə almaqla və ölümlə bağlı olan qorxular (zəlzələ, müharibə, nəqliyyatda qəza, yanğın, alov, gözlənilməyən səslər); heyvan və nağil personajlarından qorxu; gecə kabusları və qaranlıq qorxusu; sosial qorxular (böyüklərdən, uşaqlardan, cəzadan, tək qalmaqdan qorxmaq). Psixoloqların fikrincə,

zəlzələ, müharibə, qaranlıq və tək qalmaq qorxusu uşaqlarda qorxu hissini yarada biləcək səbəblər arasında əsas yerləri tutur. Zəlzələdən qorxan uşaqların əksəriyyəti "Zəlzələdən sonra bizim evimiz " rəsminə tərpənən çilçiraq təsvir ediblər. Onların demək olar ki, hamısında bu sindrom özünü çox qabarıq şəkildə büruzə verir. Bəzi şəkillərdə binanın uçulması, dağıntılar təsvir olunmuşdur. Qapı qarşısında əllərində dolu çantalar dayanan ailə üzvlərinin təsviri də diqqəti cəlb edir. Hadisənin yenidən baş verəcəyi qorxusu uşaqları daim həyəcan, təşviş keçirməyə vadar edir və onların emosiyaları çəkdiyi şəkillərdə aydın surətdə əksini tapırdı.

Müharibənin bəşəriyyətə vurduğu həm maddi, həm də mənəvi zərbələrə heç bir təbii fəlakət zamanı rast gəlinmir. Çünki müharibə zamanı ayrı-ayrı fəlakətlərin törətdiyi fəsadların hamısı bir yerdə, eyni zamanda təzahür edir. Qaçqın uşaqların keçirdiyi qorxu hissələrinin çoxu müharibə ilə bağlıdır. Onların çəkdiyi şəkillərin demək olar ki, hamısında yanmış evlər, torpağa düşmüş mərmilər, qan, tüfəng, tanklar və s. təsvir olunmuşdur. O zamanlar onlar kiçik olsalar da, belə təsəvvürlərin yaranmasında yaşlıların danışdıqları dəhşətli müharibə səhnələri, göz yaşlarıyla xatırladıqları acı xatirələr az rol oynamamışdır.

Yalnız uşağın nədən qorxduğunu, bu qorxunun təzahür xüsusiyyətlərini müəyyənləşdirdikdən sonra onunla müvafiq korreksiya işi aparıla bilər.

Hazırda qorxu və bir sıra neqativ hissələrin aradan qaldırılması üçün artterapiyadan və başqa metodlardan geniş istifadə olunur. Məktəbəqədər yaşlı uşaqlar adətən öz problem və yaşantılarını nitqdə ifadə etməkdə çətinlik çəkirlər. Onlar üçün qeyri-verbal, o cümlədən təsviri ekspressiya təbiidir. Uşağın nitqində hər hansı bir pozuntu olduqda, *şəkil çəkmə üsulu* daha böyük əhəmiyyət kəsb edir. Onun yaşantıları təsviri fəaliyyət məhsullarında sözə nisbətən daha canlı və dolğun ifadə olunur. Qorxunun

qrafik təsviri onun güclənməsinə gətirib çıxarmır. Əksinə, həyəcanlı gözləmələrin üzə çıxarılması, qorxu obyektinin rəsmdə canlandırılması, onun reallaşacağından doğan gərginliyi azaldaraq, ondan azad olmağa, uzaqlaşmağa imkan yaradır. Şəkildə müəllifin özünün də təsvir olunması qorxunun intensivliyini zəiflədir. Uşağın özünü aktiv rolda çəkməsi bu halın aradan qaldırılmasını bildirir. Tədricən uşaqda özünün güclü ola bilmək imkanlarına inanı yaranır. Bu şəkillərdən həm diaqnostik, həm də korreksiya məqsədilə istifadə etmək olur.

Qorxu obyektini ilə oyun usulu uşaqda emosional yaşantıların ümumi səviyyəsinin yüksəldilməsinə xidmət edir. Bu metodun məqsədi uşağa onun psixikasına yaxşı təsir edən müsbət emosiyaları keçirməyi öyrətməkdir. Oyun zamanı yaranan müsbət emosional halətlər - fərəh, sevinc və s. uşağın oyundan və başqaları ilə ünsiyyətdən həzz almaq, məmnun qalmaq kimi hisslərə olan tələbatını təmin edir və möhkəmlədir. Bu metod vasitəsilə uşaq şəxsiyyətinin emosional-motivasiya sferasının yaxşılaşması təhlükə hissini, həyəcanlılığı, nədənsə və ya kimdənsə çəkinməyi azaldır.

Qorxu predmetlə qarşılıqlı təsir situasinyaının oynanılması metodunda oyun üçün uşağın qorxduğu şeyi simvollaşdıran süjet və predmetlər seçilir. Uşaq bu predmetlərlə müəyyən süjetləri oynayaraq, öz qorxusunun öhdəsindən gəlmək, öz emosiyalarını simvolik formada təzahür etdirmək və qorxunun yaratdığı gərginliyə reaksiya vermək imkanına malik olur.

Kukloterapiya üsulu uşağın özünü xeyirxah, qorxmaz, cəsur bir qəhrəmanla identifikasiya prosesinə əsaslanır. Tamaşada bu personajın rolunu ya uşaq özü, ya da onun səsləndirdiyi kukla ifa edə bilər. Süjetdə mütləq başlanğıc, kulminasiya - ən yüksək gərginlik, əsas personaj üçün təhlükəli situasiyalar və son nəticə - qəhrəmanın qələbəsi olmalıdır. Kukla teatrından sonra uşaq yüngüllük

hiss edir və bir qayda olaraq, ona əzab verən qorxudan azad olur. Nağıl personajlarına yönəlmiş qorxunu dəf etmək üçün uşaqlar plastilindən "Nağıl şəhərciyi" və onun qəhrəmanlarını düzəldirlər. Məsələn, Təpəgöz həm zalım, qəddar, həm də zəif, qorxaq variantlarda təsvir olunur.

Qorxunun verbalizasiyası. Qorxuların korreksiyasında nağıl terapiyası çox effektivdir. Qorxulu nağılı uydurarkən və danışarkən uşaq müstəqil olaraq öz qorxularını emosional cəhətdən aradan qaldırmağı modelləşdirir. Uşağın qorxdığı personajlar iştirak edən nağıllar uydurması, bu nağılların kiçik tamaşalar, səhnəciklər şəklində oynanılması və s. təsirli üsullardır.

Beləliklə, korreksiya metodlarının seçilməsi müxtəlif amillərdən, hər şeydən əvvəl, qorxunun xarakterindən və yaranma səbəblərindən, uşağın fərdi xüsusiyyətlərindən asılıdır.

V FƏSİL. POSTTRAVMATİK STRESS VƏ PSİXOSOSIAL YARDIM MƏSƏLƏLƏRİ

Posttravmatik stress və onun ümumi səciyyəsi.

Stressin xüsusi bir növü travmatik stress adlanır. Əgər stress insanın malik olduğu psixoloji və fizioloji uyğunlaşma imkanlarına üstün gəlirsə, o, sarsıdıcı, travma törədən xarakter alır. Sarsıdıcı stressin əsas əlaməti – insanda həyəcan hissini əmələ gəlməsidir. Uşaqda psixoloji müdafiə zəif olduğundan, o, hər hansı sarsıntıya qarşı aciz, psixoloji cəhətdən köməksiz qalır. Buna görə də keçid dövrü şəraitində psixoloji sarsıntıya ən çox məruz qalan uşaqlardır. Uşaqılıq illərində vurulan psixoloji zədə uşağın gələcək həyatına, gələcək inkişafına xələl gətirə və onun şəxsiyyət kimi inkişafını məhdudlaşdırır bilər. Uşaqda psixoloji sarsıntıya səbəb ola biləcək bəzi hadisələri sadalayaq: bir yerdən başqa bir yerə köçmə, ölüm, boşanma, doğma yerlərin itirilməsi, dostların itirilməsi, məktəbin dəyişilməsi, valideynlərin itirilməsi, əlillik və s. Sarsıdıcı stress insanda müxtəlif pozuntular törədir. Yaranmış pozuntulara – postravmatik stress pozuntuları da deyirlər. Stress pozuntularının əsas əlamətləri bunlardır:

1. Son dərəcədə sayıqlıq və həyəcan (təşviş);
1. Yuxunun pozulması;
2. Günahkarlıq hissi;
3. Hafizənin pozulması;
4. Sarsıdıcı hadisəni yada salan hərəkətlərdən çəkinmə;
5. Sarsıdıcı hadisəyə oxşar və ya ona işarə edən hər bir hərəkətin təsiri nəticəsində pozuntuların güclənməsi;
6. Əl çəkməyən həyəcan və təşviş törədən sürətlər;
7. «Donuqluq» halı.

Travmatik stress – ümumi stress reaksiyalarının xüsusi formasıdır. Stress, insanın fizioloji və psixoloji uyğunlaşma imkanlarını aşdığı və müdafiəni məhv etdiyi zaman

travmatik olur. Heç də hər bir hadisə travmatik stress yaratmağa qadir deyil.

Psixoloji travma o zaman mümkündür ki:

- baş vermiş hadisə dərk olunandır, insan ona nə üz verdiyini və psixoloji vəziyyətinin nə üçün pisləşdiyini bilir;
- yaşanmış hadisə adət olunmuş həyat tərzini pozur.

Travmatik stress qeyri-normal vəziyyətdə normal reaksiyadır. Bu qeyd son dərəcə vacibdir. Çünki, travmatik stress yaşamış insanlar, əslində belə olmadığı halda, bəzən kənardan anormal və ya dəli kimi görünə bilirlər.

Posttravmatik reaksiyalar, onların növləri. Psixi pozulmaların beynəlxalq təsnifatında travmatik stress reaksiyalar kompleksi kimi o zaman müəyyən olunur ki:

1. Travmatik hadisə dəfələrlə yaşanır. Bu müxtəlif formalarda baş verə bilər.

- obrazlar, düşüncələr və təsəvvürlər də daxil olmaqla hadisə ilə bağlı xatirələrin insanın şüurunda özünə zorla yer etməsi və təkrarlanması.

Bu hadisəyə aşağıdakı nümunəylə aydınlıq gətirmək olar: tədqiq olunandan sarı meymun barəsində düşünməmək tələb olunur. Lakin elə ki insan bu fikri başından atmağa çalışır o hökmən özünə yol tapır. Rus psixoloqu E.Çerepanovanın tədqiq etdiyi şəxslərdən biri qərara gəlir ki, ümumiyyətlə meymun olmayan bir yer təsəvvürünə gətirsin və Antarktidanı seçir. Budur o, oturub buzlar, aysberqlər və s. təsəvvür edir. Sonra birdən buz yığınının üzərində nə isə sarı bir varlığın olduğunu hiss edərək düşünür: «Görəsən bu sarı meymun deyil ki?» və daha sonra aydın olur ki, bu həqiqətən də əslində düşünməməli olduğu həmin meymundur. Travmatik hadisə də belədir – insan bütün gücü ilə onu unutmaq istəyərkən o, özünü xatırlatmağın bir yolunu tapır.

Bu simptomlar qrupuna travmatik hadisənin elementlərinin əks olduğu uşaq oyunları da daxildir. Bu oyunlar uşaqlar tərəfindən adətən təkrar-təkrar oynanılır.

Heç kim üçün sirr deyildir ki, uşaqlar həmişə öz oyunlarında onları xüsusilə həyəcanlandıran elementləri təzahür etdirirlər. Belə ki, uşaqlar oyun oynayarkən, həkim, konduktor, polis, müəllim və s. rollar ifa edirlər. Bu zaman uşaqların, yeknəsək, monoton şəkildə, heç bir inkişaf və dəyişkənlik etmədən eyni bir oyun süjetini təkrar etdikləri nəzərə çarpır. Belə oyunlarda eyni sujetləri oynayan uşaqlar heç bir yüngüllük hiss etmirlər.

- Hadisəylə bağlı dəhşətli yuxuların təkrarlanması.

Uşaqlar ilk baxışdan aydın olmayan, dəhşətli yuxular görə bilirlər. Böyüklərdən fərqli olaraq onlar hətta bu yuxularda yaşadıkları qəzanın hansısa obrazının əks olduğunu belə anlamaya bilirlər.

- travma zamanı yaranmış hiss və ya hərəkətlər.

Buraya illüziyalar, hallüsinasiyalar aiddir.

- travmatik hadisəni xatırladan (simvolizə edən) bir şeylə qarşılaşan zaman intensiv olaraq neqativ hisslərin yaranması.

Əgər nə isə bizə travmatik hadisəni xatırladır və ya onu simvolizə edirsə, o zaman fizioloji reaktivlik – mədə spazmaları, baş ağrıları və s. yaranır. Belə ki, liftdə zorlanmış qız hər dəfə liftə minəndə onu tər basır.

2. Travma ilə bağlı olan hər bir şeydən inadla qaçmaq. Buraya travmanı xatırladan fikir və ya söhbətlər, təsirlər, məkan və ya insanlar aiddir.

3. Travmanın əsas epizodlarını xatırlamamaq. İnsan baş vermiş hadisənin bəzi epizodlarını xatırlamır.

4. Əvvəllər əhəmiyyət verdiklərimizə qarşı marağın azalması. İnsan hər şeyə laqeyd olur və onu demək olar ki, heç nə cəlb etmir.

5. Başqalarından uzaqlaşma və yadlaşma. İnsanda tənhalıq hissləri yaranır.
6. Emosiyaların zəifləməsi – güclü hisslər keçirməyi bacarmamaq. (sevgi, nifrət və s.)
7. İnsanın öz həyatını qısa zaman çərçivəsində planlaşdırması. Bu zaman məhdud gələcək təsəvvürləri formalaşır. Uşaq təsəvvür edə bilmir ki, onun nə zamansa karyerası, ailəsi və uşaqları olacaq. Rus psixoloqu E.Çerepanova öz ölkəsinin müxtəlif bölgələrindən olan bu cür uşaqlarla işləyərkən belə nəticəyə gəlmişdir ki, onların çoxu həyatın tezliklə sona çatacağına inanırlar. Region xüsusiyyətlərindən asılı olaraq onların bəziləri bunun vaxtı ötmüş xlor çənlərinin partlaması, digərləri isə radiasiya zəhərlənmələri və ya genosid nəticəsində baş verəcəyinə əmindirlər.

POSTTRAVMATİK STRESS POZĞUNLUQLARI, ONLARIN MƏNBƏLƏRİ, SİMPTOMLARI VƏ ÜMUMİ XARAKTERİSTİKASI

• *Yuxu ilə bağlı (yuxusuzluq və ya yuxunun qırıqlığı) problemlər.*

İnsan kabus görür və əsaslı şəkildə söyləyə bilərik ki, o özü qeyri-ixtiyari olaraq yuxuya keçməyə müqavimət göstərir. Yuxusuzluğun səbəbi məhz ondadır ki, insan yatmaqdan və bu yuxunu yenidən görməkdən qorxur. Sonda əsəb yorğunluğuna səbəb olan, müntəzəm olaraq kifayət qədər yatmaq travmatik stress təsvirini tamamlayır.

Yuxusuzluq həmçinin, yüksək səviyyədə həyəcanlılıq, eləcə də fiziki və mənəvi ağrılar səbəbindən də olur.

Tündməcazlıq və ya şiddət tutmaları (Aqressivlik).

İnsan konfliktli olur, ətrafdakılarla tez-tez mübahisələrə girir və çox vaxt bu mübahisələri güc tətbiq edərək həll etməyə üstünlük verir. Hətta həyatı əhəmiyyət

daşımayan məqsədə nail olmaq istədikdə də bu güc tətbiq etmə təzahür edir. İnsan öz davranışını nəzarət altına almaq istədikdə belə, bu səmərəsiz olur.

Diqqətin mərkəzləşməsinin və hafizənin pozulması.

İnsan fikrini toplamağa və ya nəyisə xatırlamağa çalışdıqda çətinlik çəkir. Uşaqlarda bu pozulma zamanla elə səviyyəyə çatır ki, onların təhsildəki uğurları sürətlə aşağı düşür.

Həddindən artıq sayıqlıq.

İnsan daim onu bir təhlükə gözləyirmiş kimi, ətrafında baş verənləri diqqətlə izləyir. Lakin bu təhlükə zahiri deyil, həm də daxilidir. Bu, dağıdıcı təsirə malik olan arzuolunmayan travmatik təəsüratların şüurda özünə yer etməsinə əsaslanır. Həddindən artıq sayıqlıq çox vaxt daimi fiziki gərginlikdə təzahür edir.

İnsanın yüngülləşməsinə və dincəlməsinə imkan verməyən bu fiziki gərginlik müəyyən problemlər yarada bilər. Əvvəla, sayıqlığın belə yüksək səviyyədə olması insandan daima diqqət və çox böyük enerji sərf etmək tələb edir. İkinci isə insan elə güman etməyə başlayır ki, onun əsas problemi bu gərginlikdir. Gərginliyi aradan qaldırmağa və yüngülləşdirməyə nail olan kimi hər şey yaxşı olacaq. Əslində isə belə deyil. Fiziki gərginlik müdafiə funksiyasını yerinə yetirir. Və nə qədər ki, dərəcələrin intensivliyi azalmayıb, bu psixoloji müdafiəni götürmək olmaz. İntensivlik azaldıqdan sonra fiziki gərginlik özü keçib gedəcək.

Mübaligə olunmuş (şışirdilmiş) reaksiyalar.

İnsan asta səs və ya tiqqilti eşidərkən, səksənir, qaçmağa başlayır, hündürdən qışqırır və s. Bu cür mübaligəli reaksiyalar zəlzələdən sonra yeni qurbanların olmasına gətirib çıxarır. Belə ki, güclü təkanın arxasından daha zəif və təhlükəsiz təkanlar baş verən zaman insanlar pəncərədən atılır və ölümcül halda yaralanırlar.

Depressiya.

Posttravmatik stress vəziyyətində olan insanın ümitsizliyinin ən çıxılmaz və zülmət dərinliyindən depressiya başlayır. Bu, dünyada hər bir şeyin mənasız və faydasız olduğu güman edilərkən baş verir. Heç kim depressiya və ya ruh düşkünlüyü vəziyyətində yaşamaq istəməsə belə, görünür ondan qaçmaq bəzən bizə müyəsər olmur. Çox vaxt biz depressiya vəziyyətinin səbəbini anlamırıq. Belə vəziyyətlərdə biz yalnız neqativ təəssüratlarımızı xatırlayırıq. İstənilən xoşagəlməz hadisə hətta ən əhəmiyyətsiz olanı belə neqativ təfəkkür mexanizmini hərəkətə gətirə bilər. Neqativ əhval-ruhiyyədə olarkən insanın ağına ancaq uğursuzluqlar və həyatının xoşagəlməz anları gəlir. Bizi «Məni heç kim sevmir... mənə hamı nifrət edir...heç kim mənim yaxşılığımı arzulamır...mən miskin bir varlığam...» hissləri tərk etmir. Nə qədər çalışsaq da, xoşbəxt anları xatırlaya bilmirik. İnsan sanki neqativ təəssüratlar zənciri ilə buxovlanmış kimi olur.

Göründüyü kimi, depressiya əhvalın özünün gərəksizliyinin dərkindən irəli gəlməklə məyusluq, pəssimizm, təsəvvürlərin yeknəsəkliyi, həvəsin azalması, hərəkətlərin ləngliyi, müxtəlif somatik pozuntularla xarakterizə olunur. Emosional pozuntu kimi depressiya müxtəlif səbəblərdən əmələ gəlir və hazırda ondan çıxmaq nisbətən asan hesab olunur. Bunun üçün kifayətdir ki, özümüzdə depressiyanın olması faktını dərk etməkdə ilişib qalmayaq, vaxtında adət olunmuş həyat tərzinə, mükəmməl düşüncəyə qayıtmağı bacaraq.

Depressiya inkişaf edərək apatiyaya, ifrat formaya – autizmə (tam laqeydsizliyə və özü-özündə mövcud olmağa) gətirib çıxara bilər. Bütün psixi pozuntularda olduğu kimi, depressiyanın da reabilitasiyasında aşağıdakı məsələlərə diqqət yetirmək lazımdır:

- Pozuntuya səbəb olmuş situasiyaya şüurlu və təhtəşüuri uyğunlaşmağa tələsməmək. Özünüzü məhv

edə biləcək fikirlərə aludə olmamaq, cidd-cəhdlə onlara qarşı durmağa səy etmək. İnsan belə psixoloji boşluqdan sonra ya ruhi tarazlığa nail olur (bu zaman depressiyanın sonrakı inkişafı baş vermir), ya da heç vəchlə adaptasiya olunmur ki, bu da sonda pozuntuya gətirib çıxarır. Qeyri-normal psixi vəziyyətdən vaxtında çıxmıqda o, orqanizmin adaptasiyon müdafiə sisteminin tükənməsinə, bu işə öz növbəsində psixosomatik xəstəliklərin yaranmasına səbəb ola bilər.

- Fəallıq göstərməli, fəaliyyətdə olmalı. İnsanın mövcud durumda özünün sağlamlığına passiv münasibəti bütün baş verənlərə tam apatiyaya səbəb ola bilər. Passivlik o deməkdir ki, insanın adaptasiyon ehtiyaları kifayət deyil və orqanizm ağırlı psixi vəziyyətlərə effektiv qarşılıq verməyə qabil deyil. Bu səbəbdən psixikada baş verən mənfi dəyişikliklərdən fəal surətdə müdafiə olunmaq lazımdır. Bunun üçün fəaliyyət sferasını dəyişmək, bütövlükdə sağlamlığın yaxşılaşmasına səbəb olan ruhi tarazlığa nail olmaq üçün münasib və daha faydalı olan nəşə bir iş tapmaq lazımdır (idman, musiqi, həyətyanı sahədə iş, uşaqlarla və ya heyvanlarla oyun və s.).
- Fəal relaksasiya ilə məşğul olmaq. Nəzərə almaq lazımdır ki, müxtəlif pozuntulara yanaşma da müxtəlif olmalıdır. Ətrafdakılara apatik münasibət, qapalıq, hərəkətlərdə lənglik, zəiflik, yuxuculluq, qaradınməzliliklə müşayiət olunan depressiya vəziyyətinə düşükdə adamlarla mümkün qədər çox ünsiyyətdə olmağa, uzun müddətə təklənməməyə, az yatmağa, kalorili qidalarla qidalanmağa, idmanla və fiziki qüvvə tələb edən işlərlə məşğul olmağa çalışmaq lazımdır. Belə hallarda zeyni iş də mane olmur. Beyninizi işləməyə məcbur edin (krossvord həll edin, detektiv və maraqlı süjetləri olan digər bədii əsərləri

mütaliə edin, dərslərə hazırlaşmaqda uşaqlara kömək göstərin və s.).

Ümumi həyəcanlılıq.

Ümumi həyəcanlılıq həm fizioloji, həm psixi, həm də emosional sferada yaşanır. Fizioloji sferada həyəcanlılıq baş ağrıları, bel nahiyələrində sızıltılar, mədə spazmlarında təzahür edərkən, psixi sferada daim narahatlıq, emosional sferada isə özünə inamsızlıq, daimi qorxu hissi və günahkarlıq kompleksində əks olunur.

Arzuolunmayan xatirələr.

Çox güman ki, bu, travmatik stressin mövcudluğu haqqında danışmağa əsas verən ən vacib simptomdur. Bu simptomların müşahidə edildiyi pasientlərin hafizəsində qəflətən travmatik hadisə ilə bağlı dəhşətli və iyrənc səhnələr canlanır. Belə xatirələr həm yuxuda, həm də ayıqlıqda təzahür edə bilər. Ayıqlıqda onlar, ətraf mühit «o zamanı» nə iləsə xatırladıqda təzahür edir. Keçmişin aydın obrazları psixikaya daxil olaraq güclü stressə səbəb olur. Posttravmatik arzulanmayan xatirələrin adı xatirələrdən başlıca fərqi onların güclü həyəcan və qorxu hisslərilə müşayiət olunmasıdır.

Yuxuda canlanan xatirələr gecə kabusları adlanır. Belə yuxular bir qayda olaraq iki tipə ayrılır. Birinci tip yuxular travmatik hadisə yaşamış şəxsin hafizəsində həkk olunanların dəqiq videoyazısından ibarətdir. İkinci tip yuxularda isə şərait və personajlar tamamilə travmatik hadisədəkindən fərqli olur. Ancaq hər halda elementlərdən bəziləri onda olduğu kimidir.

İnsan bu cür yuxudan tamamilə əzgin və tər içərisində, əzələləri gərilmiş vəziyyətdə ayılır. Belə yuxugörmələr pasient üçün travmatik stressin bəlkə də ən qorxulu aspektidir.

Narkotik və dərman maddələrindən istifadə.

Posttravmatik simptomların intensivliyini aşağı salmaq üçün bir çox pasientlər marixuana, alkoqol və digər

narkotik vasitələrdən istifadə etməyə başlayırlar. Qeyd etmək lazımdır ki, posttravmatik stress qurbanlarından ibarət daha bir böyük qrup mövcuddur. Bu qrup insanlar isə yalnız həkim tərəfindən məsləhət görülmüş dərman preparatları qəbul edirlər.

Hallüsinasiyalar (qarabasmalar).

Hallüsinasiyalar heç də bütün pasientlərə aid deyil. Bu sadəcə olaraq arzu olunmayan xatirələrin başqa formasıdır. Onlara xüsusi parlaqlıq və iztirablar xasdır. Hallüsinasiyalar çox vaxt narkotik maddələrin, bəzi hallarda isə alkoqolun təsiri ilə yaranır. Lakin onlar alkoqoldan və narkotik maddələrdən istifadə edənlərin ayıq vəziyyətində, eləcə də ümumiyyətlə bu vasitələrdən istifadə etməyən şəxslərdə də yarana bilər. Psixoterapiya və öz üzərində işləmək bu hadisənin nəzarət altına alınmasına kömək edir.

İntihar düşüncəsi.

Pasient daim intihar haqda düşünür və ya nəticədə onu ölümə aparacaq hərəkətlər planlaşdırır. Həyatın ölümdən daha qorxunc və iztirablı olduğu zaman bütün əzablara son qoymaq düşüncəsi cəlbədicə görünə bilər. İnsanın ümitsizliyi öz vəziyyətini düzəltmək üçün heç bir vasitənin görünmədiyi həddə çatdıqda o, intihar haqqında düşünməyə başlayır.

«Sağ qalmaqla» bağlı günahkarlıq hissi.

İnsan ağır çətinliklərdən başqalarının həyatına bəis olaraq xilas olduğu üçün günahkarlıq hissi keçirir. Posttravmatik siress qurbanlarından bir çoxu dostlarının faciəli ölümü ilə bağlı xatirələrdən uzaqlaşmaq naminə hər şeyə hazır olurlar.

Hansısa bir insanın posttravmatik pozulmalarından əziyyət çəkdiyini söyləyərkən biz nəyi nəzərdə tuturuq? Əlbəttə ki, hər şeydən əvvəl insanın travmatik hadisə yaşadığını və sayılan simptomlardan bəzilərinin onda olduğunu. Posttravmatik stress şəxsiyyətin daxili aləminə

aid olub, onun yaşadığı hadisəyə reaksiyası ilə əlaqədardır. Hər birimiz yaşadığımız hadisələrə müxtəlif reaksiyalar veririk. Fəciəli hadisə birisində travma yaratdığı halda, digərinə heç bir təsir göstərmir. Əlbəttə ki, hadisənin baş vermə anı da çox vacibdir. Eyni bir insan müxtəlif zamanlarda və yaşlarda müxtəlif cür reaksiyalar verə bilər.

Təsəvvür edək ki, insan psixikasında dərin iz qoyan bir və ya bir neçə travmatik hadisə yaşayıb. Bu hadisələr əvvəl yaşanmışlardan kəskin fərqlənərək o dərəcədə güclü iztirab verir ki, insan onlara şiddətli mənfi reaksiyayla cavab verir.

Normal psixika bu tip situasiyalarda təbii olaraq diskomfortu azaltmağa cəhd göstərir: insan öz həyatını az da olsa yüngülləşdirməyə çalışaraq ətraf aləmə münasibətini kökündən dəyişir ki, bu da öz növbəsində psixi gərginliyə səbəb olur.

Nə zaman ki, insanın yaranmış daxili həyəcanı zəiflətmək imkanı olmur, onda onun psixikası, vücudu bu daxili həyəcana uyğunlaşmağın, alışmağın yolunu tapır. Eynilə fiziki ağrılara uyğunlaşma kimi – ağrıyan əli qoruyur, ağrıyan ayağımızı yerə basmırıq.

Psixoloji travmanın səbəbləri. Psixoloji travmanın təzahürünü aydınlaşdıran bir sıra nəzəriyyələr mövcuddur. Onlardan biri ilə tanış olaq:

Amerikan psixoloqu C.Yalom travmatik stressin bütün problemlərinə ölüm, azadlıq, təcrid olma və mənasızlıq nöqtəyi nəzərindən yanaşmağı təklif edir. Travmatik situasiyalarda bu mövzular abstrakt şəkildə çıxış etmir. Onlar yaşanmışlarla bağlı təəsüratların tam real obyektleridir. *Ölüm* insanın qarşısında iki şəkildə dayanır. Bir şəkildə insan başqalarının (tanıdıqlarının, doğmalarının, yaxınlarının, tanımadıqlarının) ölümünə şahid olur, ikinci halda isə öz ölümünün mümkünlüyünü gözləri önündə canlandırır.

Adi həyatda insanın «yaxşı bir anda onun üçün artıq heç bir şeyin mənası olmayacağı» düşüncəsiylə bərabər yaşaya bilməsi üçün şərait yaradan psixoloji müdafiələr mövcuddur. Bu psixoloji müdafiələr dərhal yaranmır. Ölüm qorxusu ilk dəfə üç yaşlı uşaqlarda yaranır: o, yatmaqdan qorxmağa və tez-tez valideynlərindən onların ölüb-ölməyəcəklərini soruşmağa başlayır. Daha sonra uşaqlarda illuziyalar bazası şəklində çıxış edən psixoloji müdafiələr təşkil olunur. Bu illuziyalar üç cürdür: öz ölümümüzə bağlı illüziyalar, ədalət illüziyaları və dünyanın yaranmasının sadəliyi illüziyaları.

Qeyd etmək lazımdır ki, bütün bu illüziyalar çox davamlı olub, çox vaxt yalnız uşaqlarda deyil, böyüklərdə də mövcuddurlar. Bəzən onlar da nə vaxtsa öləcəklərini təsəvvürlərinə gətirə bilmirlər.

Öz ölümümüzə bağlı illüziyalar təxminən, «Mən bilirəm ki, bütün insanlar gec-tez öləcəklər, ancaq sıra mənə çatdıqda, necə olsa, xilas olacağam. O zamanadək yəqin ki, ölümsüzlük iksiri, yaxud da buna bənzər bir şey ixtira olunacaq» şəklində olurlar.

Travmatik situasiya ilə elə ilk qarşılaşma uşağı reallıqla üz-üzə qoyur. O, ömründə ilk dəfə olaraq ölümünün mümkünlüyünü qəbul etməyə vadar olur. Əksəriyyət üçün bu kəşf dünya obrazını, rahat, təhlükəsiz şəkildən fəlakətli təsadüflər şəklinə çevirəcək qədər mühüm dərəcədə dəyişə bilər.

Ədalət illüziyaları.

«Nə tökərsən aşına, o da çıxar qarşına». Başqa formada desək, uşaq yaxşı qız (və ya oğlan) olarsa və atasının bütün dediklərinə əməl edərsə, heç bir pis hadisə baş verməyəcəyini düşünür. Bu illüziyalar da çox təsadüf edilən və davamlı illüziyalardır.

Travmatik situasiyaya düşmə dünyanın ədalət üzərində qurulması ilə bağlı illüziyaların qeyri-reallığını və yanlışlığını bütün aydınlığı ilə əks etdirir.

Uşaq üçün bu çox vaxt əsl sarsıntıdır. Axı bu kəşf həqiqətən də bütün cəhdləri qiymətdən salır. Doğrudan da əgər təhlükəsizliyimiz təmin olunmursa, onda yaxşı oxumağa, gözəl insan olmağa çalışmağın nə mənası var?

Üçüncü illüziyalar *dünyanın yaranmasının sadəliyi* ilə bağlı olan illüziyalardır. İnsan dünyanan çox sadə olduğuna inanır. Sanki bütün dünya yalnız iki zidd hissədən ibarətdir. O, ağ və qara, xeyir və şər, qurbanlar və təcavüzkarlar və s. hissələrə ayrılıb.

Şəxsiyyət nə qədər çox yetkinləşirsə, tez-tez eşitdiyimiz «Həyatda hər şey çox mürəkkəbdir, nə qədər çox yaşayırsansa, o qədər az dərk edirəm» ifadəsi ilə bir o qədər çox razılaşmağa başlayır.

Əgər insan psixoloji travma alıbsa, o zaman hər şey onun həmin travmanın öhdəsindən hansı şəkildə gəlməsindən asılıdır. İnsan öz yaşadıklarından şəxsiyyət üçün vacib təcrübələr çıxardığı təqdirdə, daha çox yetkinləşəcək və yaşından asılı olmayaraq, heç bir zaman faciəylə qarşılaşmış insanlardan psixoloji cəhətdən həmişə böyük olacaq. O, həyatı və başqa insanları daha yaxşı anlayacaq.

Nəzərdən keçirəcəyimiz növbəti mövzu *azadlıq mövzusu*dur. Azadlığımızı ən çox məhdudlaşdıran nədir? Şübhəsiz ki, xarici səbəblər belə, məhdudlaşdırıcı kimi çıxış edə bilməzlər. Sədəcə ona görə ki, onlar psixoloji realıqla əlaqəli deyillər. İnsan özünü həbsxanada da azad hiss edə bilər. Eyni zamanda bundan fərqli olaraq tam sərbəst hərəkət etmə imkanının olmasına baxmayaraq özünü azad hiss etməyə də bilər. Demək, xarici səbəblər burada elə bir rol oynamır.

Ən güclü azadlıq məhdudlaşdırıcı günahkarlıq hissi və ondan irəli gələn müxtəlif borclar, öhdəçiliklər və s.- dir.

Günahkarlıq hissi ən faydasız hissdır. O heç kimə xeyir gətirmir. Günahkarlıq hissi keçirən şəxs irəliyə doğru heç bir hərəkət etməyərək və bəzən hətta ümumiyyətlə

yaşamağa layiq olmadığını düşünərək sanki keçmişdə «ilişib» qalır. Psixoloji travma keçirmiş insanlarda bu hiss üç şəkildə təzahür edir:

1. Bu zaman günahkarlıq hissi təsəvvür olunan, xəyali qəbahətə görə yaranır. Məsələn: yaxınlarından birisi vəfat edən şəxs həmin insana münasibətdə davranışlarını analiz etməyə başlayır və həmişə də onu incitmiş olduğuna dair səbəblər tapır.
2. Travmatik stress keçirmiş insanlarda günahkarlıq hissi hansısa bir işi etmədikləri üçün təzahür edir. Əlbəttə ki, yaşanılmış hadisəni analiz etdikdə əslində etməli olduğumuz, lakin zamanında etmədiyimiz bir hərəkət hökmən tapılır. Bütün dediklərimiz təsəvvür olunan günahla əlaqədar günahkarlıq hissləridir. Ən ağırı isə insanın həqiqətən günahkar olması halıdır.
3. Travmatik günahkarlıq hissini üçüncüsü «*sağ qalma günahı*» adlanır. Bu zaman insan yalnız başqalarının öldüyü, özünənsə sağ qaldığı üçün günahkarlıq hissləri keçirirlər. Belə şəxs inanılmaz dərəcədə cavabdehlik hiss edir. O indi sanki həm özünün, həm də həmin adamın əvəzinə yaşamağı olduğunu düşünür.

Təcridolma. Bu hiss travmatik stress qurbanlarına yaxşı məlumdur: onların çoxu tənhalıqdan, başqa insanlarla yaxın münasibət qurmağın çətinliyindən və hətta mümkünsüzlüyündən əziyyət çəkirlər. Bu şəxslərin təsüratları, təcrübələri o qədər nadirdir ki, başqa insanların onları anlamaları mümkün olmur. Həmin şəxslərin özləri də ətrafdakıları darıxdırıcı, heç nə anlamayan insanlar kimi görürlər. Qurbanların bir-birinə meyl etməsi məhz bu səbəbdəndir. Onların fikrincə yalnız onların başına gələn hadisənin bənzərini yaşayan adam onları anlaya bilər.

Zərərcəkənin tənhalığı yalnız psixoloji deyil, həm də sosial reallıqdır. İnsanlar belə adamlardan sanki bədbəxtliyi onlara keçəcəkmiş kimi uzaq gəzməyə başlayırlar.

Haqsızlıqla, fəlakətlə üzləşmiş insan həm də ətrafdakıların aqressiyası ilə barışmalı olur. Məhz bunun üçün də yaxınlarının, dostlarının zamanında köməyə gəlmələri və onu anlamağa çalışmaları çox vacibdir.

Mənasızlıq. V.Frankl öz əsərlərində əsaslı surətdə göstərmişdir ki, insan bir mənə tapa bildiyi hər bir şeyə davam gətirə bilər. Psixoloji travma isə gözlənilməz və səbəbsiz olduğu üçün mənasız və səbəbsiz bir hal kimi qəbul olunur. Bu zaman zərərçəkən travmatik yaşantının əsassız olmaması üçün baş verənlərə bir aydınlıq gətirməyə çalışır.

Psixi özünütənzim üsulları. İnsan həyatı boyu dəfələrlə ekstremal şəraitlərə düşür. Hər bir ekstremal şərait, nəticəsindən asılı olmayaraq, insan üçün psixoloji sarsıntıya səbəb ola bilər. Hətta əgər sən fəlakətlə və ya cinayətkarla mübarizədən qalib çıxsan belə, hadisədən bir müddət sonra qıcıqlanmanın azalması ilə əlaqədar boşalma, süstlük, böhran başlayır. Səbəblərindən asılı olmayaraq böhranın müxtəlif növləri qeyd olunur: ailə dağılması böhranı, təqaüdə çıxma, peşənin qəflətən dəyişdirilməsi və s. Böhranlar - şəxsiyyətin inkişafı üçün zəruri və qanunauyğun hadisələrdir. Əsas məsələ böhrandan daha yetkin, güclü və ləyaqətlə çıxmaq bacarığıdır. Bunun üçün insan psixi özünütənzim metodlarını bilməli və lazım gəldikdə onlardan istifadə etməyi bacarmalıdır. Psixi özünütənzim dedikdə insanın öz psixi vəziyyətinə və psixomotorikasına onları optimallaşdırmaq məqsədi ilə təsir prosesi başa düşülür. Psixi özünütənzimin təmin edilməsi üçün müxtəlif məşqlər kompleksindən istifadə olunur. Bu qəbildən olan bəzi məşqlərə dair nümunələri qeyd etməzdən əvvəl belə «autogen» məşqlər haqqında qısa məlumat vermək faydalı olardı. «Autogen» termini iki yunan sözündən əmələ gəlmişdir: «autos» – özü və «genos» nəsil deməkdir. Yəni tərgümədə «özü-özünə törəyən» mənasını verir. Autogen məşqlər psixi vəziyyətin özünütənziminin kompleks metodu olub, xüsusi özünütənzim formulunun köməyi ilə

orqanizmin funksiyalarının normallaşması, əsəb gərginliyinin götürülməsi, sakitləşməsi və bütün əzələlərin boşalmasını nəzərdə tutan prinsiplərə əsaslanır. Alman psixiatri İ.Q.Şultusun təklif etdiyi autogen məşqlər müəyyən istisnaları nəzərə almasaq, demək olar ki, bütün dünyada qəbul edilmişdir. Bu məşqlər aşağı və yüksək olmaqla iki səviyyədə ibarətdir. Aşağı səviyyə başlıca olaraq əsəb gərginliyinin götürülməsi, sakitliyi, orqanizmin funksiyalarının normallaşdırılması üçün nəzərdə tutulmuşdur. Yüksək səviyyəli autogen məşqlər isə insanın «autogen meditasiya» vəziyyətinə daxil edilməsi üçündür. Bu zaman orqanizmi xəstəlikdən «özünütənzimləməyə» aparan özünəməxsus yaşantılar meydana gəlir. Birinci mərhələ bütün insanlara müəssər olsa da, ikinci mərhələ yalnız dar ixtisas sahiblərinin nəsibi oldu.

Ekstremal şərait və onu müşayiət edən emosional vəziyyətlər – qorxu, həyəcan, stress, depressiya insandan öz psixi proseslərini idarə etmək bacarığı tələb edir. Özünüidarə həmişə boşalma və ya səfərbərləşmə bacarığından başlanır. Əzələlərin boşalması psixi gərginliklərin azaldılmasına imkan yaradır. Bir neçə çalışmanı qeyd edək:

1. «Mənim otağım (mənim evim)». Otur, fikrini cəmlə və təsəvvüründə gölə, meşəyə və ya harayasa açılan sevimli otağını (evini) tikməyə başla. İstədiyən mebeli düz, orada öz kreslonu, üreyinə yatan yeri təsəvvür et. Onu yadında saxla və gün ərzində istənilən an düşüncələrində oraya istirahətə get. Orada 5-7 dəqiqə olmaqla özündə qüvvənin artdığını hiss edəcəksən.

2. «Maye ilə dolu qab». Rahatlanmaq üçün uyğun pozanı (ayaq üstü, oturaq və ya uzanma) seç. Gözlərini yum və təsəvvür et ki, ayaqqabının altından ayaqlarına qızılı və ya gümüşü rəngli ağır ılıq maye dolur, sənin bədəninin – xoş, istiliyi və ağırlığı olan maye ilə dolu boşqabdır (bəzilərdə bu mayenin başa süzülməsi

təsəvvürü daha yaxşı alınır). Bu variantlardan sənin üçün münasib olanını seç. Bu təsəvvürlər ilıq mayenin axıb töküldüyü bədən hissələrində istilik və ağırlıq hissiyyatının real təzahürü ilə müşayiət olunmalıdır. Əzələlər bu yerlərdə süstləşmiş, boşalmış, sözün əsl mənasında öz ağırlığından asılı vəziyyətlər alırlar.

3. «Rahatlıq dalğaları». Bu hərəkəti xoşunuza gələn vəziyyətdə: oturmaq və ya uzanmaqla yerinə yetirmək olar. Təsəvvür et ki, bədənini boyu yuxarıdan aşağıya doğru rahatlıq dalğası keçir. O, dəniz kənarında oturduğun zaman yuvarlanaraq üstünə gələn dəniz dalğasını xatırladır. Ancaq dəniz dalğaları üzərindən axırsa, rahatlıq dalğaları daxildən keçir. Öz daxilindən bir neçə rahatlıq dalğası keçir, bədəninin bütün əzələləri boşalacaq, süst və yumşaq olacaq. Bu hərəkətlərə 3-5 dəqiqə vaxt sərf olunur ki, bu da həyatımızın intensiv ritminə müvafiqdir. Əgər dalğa təsəvvürü alınmırsa, özünü üçün başqa bir şey seçə bilərsiniz. Məsələn, dağ başından delta planla uçmaq, dəniz çəkilməsi, günəş batması və s. Əsas odur ki, sənin xoşuna gələn bu mənzərədə hər hansı bir axıb gedən hərəkəti xəyalən bədənindən keçən rahatlanma dalğası ilə əlaqələndirmək mümkün olsun.

4. «İşarə». Belə işarə hər hansı bir jest və ya hərəkətdən ibarət ola bilər. Məsələn, əlin baş barmağını qatlamaq, iki barmaqdan ibarət

dairə düzəltmək, və ya qulağın ucunu sürtmək və s. Əsas məsələ ondadır ki, tam rahatlıq səviyyəsinə çatdıqın zaman, hər dəfə bu hərəkətləri etmiş olasan. O zaman sənin orqanizmində şərti refleks əmələ gəlir: rahatlanma jesti. Yuxarıda qeyd olunan hərəkətlərdən birini 20-30 dəfə təkrar edərək bu refleksi möhkəmləndirdikdən sonra, tələb olunacaq 20-30 saniyə ərzində bu işarənin köməyi ilə hər hansı bir beyin

gərginliyinə yol vermədən sakit və sərbəst vəziyyətə keçə bilərsən.

Bu hərəkətləri öyrənməklə hər bir şəxs müxtəlif ekstremal şəraitlərdə öz qorxusunu dəf edərək, qüvvələrini problemlərin həllinə sərf edərək öz-özünə nəzarət etməyə qabil olar.

Posttravmatik stress zamanı sosial adaptasiya məsələləri. «Sosial adaptasiya» sözü altında nəzərdə tutulmuş ideya psixoloji travma almış insanın öz davranışlarını həmvətənlərinin əsas çoxluğuna uyğun bir şəkildə dəyişməsindən ibarətdir. Lakin bu ideya heç də qənaətbəxş deyil. Belə ki, «sosial adaptasiya»nın uzun müddət ekstremal şəraitdə yaşamış insanların yenidən mənəvi rahatlıq tapmasına və həyatdan zövq almasına kömək edə biləcəyi heç də inandırıcı görünmür. Bu üsul insana sağalmaq üçün öz davranışlarını dəyişərək başqaları kimi «normal» olmağı təlqin edir. Belə ki, o, ətrafdakı insanlardan fərqli şəkildə davranmağı, düşünməyi və hiss etməyi tərgitməlidir.

Bu üsul faktiki olaraq xəstəliyin səbəblərini deyil, simptomlarını aradan qaldırmağı tələb edir. Belə müalicənin hədəfi psixi sağlamlıq deyil, hamı tərəfindən qəbul olunmuş normalara uyğun davranış tərzidir. Müəyyən olur ki, «sosial adaptasiya» yolu ilə əsl mənada sağlamlığa nail olmaq mümkün deyil.

Əsl mənada fiziki və mənəvi sağlamlıq isə kiminsə norma və standartlarına cavab vermək deyil, öz-özünə və həyatının real faktları ilə barışmaqdır.

«Sosial adaptasiya» üsulunun digər mənfi nəticəsi isə ona inanan pasientlərin özlərini cəmiyyətimizdə qəbul olunmuş şəkildə düşünməyə, hərəkət etməyə və hiss etməyə məcbur etməyi bacarmamasıdır. Bu uğursuzluq isə öz növbəsində onların ümitsizliyə qapılmasına və sağalmağa olan inamlarının yox olmasına səbəb olur. Həqiqətdə isə xəyali deyil, əsl sağalma üçün vacib olan özünü «hamı kimi»

aparmaq deyil, indiki zamanda həyatında baş verənləri dəyərləndirərək, öz-özünə səmimi olmaqdır. Əgər bu gün keçmişdən miras qalan xatirələr, davranışlar, düşüncələr və hisslər həyat şəraitinizə mühüm təsir göstərirsə, hətta kimlərsə «anormal» görünsə belə onların mövcudluğunu etiraf etmək çox vacibdir. Travmatik hadisənin həyatımıza hansı şəkildə təsir etdiyini öyrənməklə biz eyni zamanda sağalmanın dərin şəxsiyyət problemi olduğunu və həyatımızın bütün sferalarını əhatə etdiyini anlayırıq. Demək ki, o, yalnız «sosial adaptasiya»ya müncər edilə bilməz.

Normal həyat təcrübəsi həddlarından kənar sınaqlardan keçmiş insanın problemlərinə «sosial adaptasion» yanaşma bu problemləri təhlükələrdən uzaq, adi həyata xas dəyərlər çərçivəsində saxlayır.

Nümunə olaraq posttravmatik stressin simptomlarından biri olan «əsassız sayıqlıq» simptomunu nəzərdən keçirək. Bildiyimiz kimi bu simptomun əlamətləri insanın ətrafında baş verənləri daim diqqətlə izləməsi və hər bir tərəfdən təhlükə gözləməsidir. «Normal» insan nöqtəyindən nəzərdən yanaşdıqda bu davranış psixi pozulmanın əlaməti kimi qəbul oluna bilər.

İndi isə situasiyaya başqa tərəfdən nəzər yetirək. Yüksək ehtiyatlılığa və sayıqlığa adət etmək dostu düşməndən ayırmağın dərhal mümkün olmadığı bir şəraitdə uzun müddət yaşamış bir insan (məsələn, müharibənin çox qızğın bölgəsində vuruşmuş əsgər) üçün daha çox təbiidir, nəinki ağır həyat təcrübəsi ilə yüklənməmiş birisi üçün.

Bütün həyatı boyu zəlzələ ilə üzləmiş insan üçün ondan qorxmaq və ehtiyatlı dvaranmaq xarakterik deyil. Lakin zəlzələni yaşamış, dostlarının və qohumlarının ölümünü öz gözləri ilə görmüş insan üçün bu qorxu və sayıqlıq hətta, zamanla ətrafdakıların təcübünə səbəb olsa belə tamamilə təbii hesab edilə bilər.

Bütün bunları xatırlamaqla biz, yalnız öz təcrübələrimizə istinad edərək başqalarını mühakimə etməyin nə qədər yanlış və təhlükəli olduğunu anlamaqda çətinlik çəkmirik. Bir nöqtəyi-nəzərə görə mənasız qorxu hesab olunan hərəkət, digəri tərəfindən əsaslı ehtiyat tədbiri kimi qəbul olunur. Deyə bilmərik ki, zəlzələdən 5-10 il sonra çoxmərtəbəli binaya daxil ola bilməmək tamamilə normal bir haldır. Bu cür davranışı tam məsuliyyətlə müvazinətsiz, qorxunu isə əsassız adlandıra bilərik. Lakin əgər bu qorxunun həqiqətən də əsassız və lazım olduğundan artıq olduğunu müəyyən etmişiksə, o zaman onun aradan qaldırılması üsulları «sosial adaptasiya» və ya sağalmaqla üçün çalışmağımızdan asılı olaraq müxtəlif olacaq.

Əgər biz lazım olduğundan daha çox sayıqlıq təzahür etdirir və davranışlarımızı sosial normalara uyğun olaraq dəyişməli olduğumuzu düşünürüksə, o zaman diqqətimizi həddindən artıq ehtiyatla hərəkət etməyə deyil, özümüzü «normal» qonşularımız kimi aparmaqla üzərində toplayırıq. Lakin onlara oxşamağa çalışarkən çox güman ki, müvəffəqiyyətsizliyə uğrayacağıq. Və növbəti dəfə özümüzə lazımsız sayıqlıq müşahidə etdikdə hirsələnəcək və heç bir zaman «normal» ola bilməyəcəyimiz qərarına gələcəyik.

«Hamı kimi olmağa» çalışmaqda bərabər, onu da unutmayaq ki, nə zamansa bu yüksək sayıqlıq bizim üçün həyatı əhəmiyyətə malik olub. Bunun üçün də stressogen şərait indi bizi bu davranış tərzinə təhrik edir.

Bu reaksiyanın bizim üçün tamamilə təbii oldağını özümüzə xatırlatmaqla biz sanki hər dəfə onun baş verməsini şüurlu surətdə hiss etməyimizə imkan yaradıırıq. Stress reaksiyalarını zamanında tanıdıqdan sonra sizə yalnız öz-özünü «bu situasiyada qorxu hiss etməkdə haqlıyamı?» sualını vermək qalır.

Bu yolla biz kimə isə oxşamağa çalışmır, bütün bilik və bacarıqlarımızla özümüz olduğumuz kimi qalır və mexaniki reaksiyalarımızı nəzarət altına almağı öyrənirik.

Bizi heç bir təhlükənin gözləmədiyi və bizdən yalnız yüngülləşmək və dincəlmək tələb olunduğu şəraitlə yüksək sayıqlığın tamamilə doğru və zəruri olduğu real təhlükə anını fərqləndirə bilərik. Özümüzdə bu qabiliyyəti inkişaf etdirə bilsək, olduğumuz kimi qalmaq və yaşamaq bizim üçün daha asan olar. Nə zamansa bizə yenə də lazım ola biləcəyi üçün ekstremal şəraitlərdə öyrəndiklərimizi unutmaq heç də məqsədəuyğun deyil; axı əsl sağlamlıq üçün kimlərinsə standartlarına uyğun gəlmək xətrinə həyatımızın bir hissəsinin üzərindən xətt çəkmək təlb olunmur.

Posttravmatik stresslə bağlı bilməli olduğumuz ən vacib məsələlərdən biri də, depressiya, qorxu və həyəcan hissələri ilə uzun illər yaşadıqdan sonra belə, yenidən həyati müvazinətə nail olmağın mümkünlüyüdür. Şübhəsiz ki, qarşımıza bu məqsədi qoymaq və ona doğru inadla irəliləmək şərti ilə. Bu məsələ psixoloji travma almış və posttravmatik anormal hallardan uzun müddət əziyyət çəkmiş bir çox insan üzərində aparılmış tədqiqatlarda sübut olunub. Yaşanmış ekstremal hadisənin nəticələrini tanımağı bacaran şəxs bütün bu anormal halların əslində həmin hadisənin tamamilə təbii nəticələri olduğunu anlamağa başlayır. Bu təbiiliyi anladıqdan sonra insan həyatında baş verənlərlə və öz-özü ilə daxilən barışır.

Sağalma da məhz öz-özünə barışmağa, özünü əslində olduğun kimi görməyə və həyatındakı dəyişiklikləri qəbul edərək öz şəxsiyyətinin əksinə deyil, onunla birlikdə fəaliyyət göstərməyə əsaslanır. Biz keçmiş dəyişmək iqtidarında deyilik, lakin indiki hissələrimizi, özümüz və keçmişimiz haqqındakı təsəvvürlərimizi dəyişdirə bilərik.

Şübhəsiz ki, sağalma prosesi davranışların dəyişilməsini də nəzərdə tutur. Lakin əgər sosial mühitdən kənarlaşmanın əsl səbəbi keçmiş təəssüratlardırsa və bu normadan kənar davranışların əsasında instinktiv olaraq daxili narahatlığı azaltmaq dayanırsa onda birbaşa davranışların dəyişməsi arzulanan nəticə vermir.

Stress zamanı daxili müvazinətə necə nail olmalı? Ağır xatirələrin öhdəsindən necə gəlməli? Müvazinət nədir? Bəzilərinin dediyinə görə müvazinət hissi ikitəkərli velosiped sürən və ya kəndir üzərində yeriyə bilən şəxslərdə daha güclü inkişaf edib. Başqalarının fikrincə, ən müvazinətli şəxs hətta ən təhlükəli və ya insanı özündən çıxaracaq şəraitlərdə belə soyuqqanlılığını saxlayan şəxsdir. Digərləri isə belə hesab edirlər ki, müvazinət hissi çox sayda insanın növbəyə dayandığı yerdə öz sırasını səbrlə gözləyən şəxsə xasdır. Müvazinət anlayışının bir çox fərqli tərifləri mövcuddur.

Daxili müvazinət dedikdə isə biz qarşımıza qoyduğumuz məqsədə nail olmağa imkan yaradan xarakter əlamətini nəzərdə tuturuq.

İnsanın fəaliyyət prosesində onun fikirləri, emosiyaları və bədəni iştirak edir. Deməli insan müvazinətini fizioloji, fikri və emosional sferalardan birində itirə bilər. Bizim yerə yığılmamız şübhəsiz ki, həm fikirlərimizin gedişatına, həm də emosional halətimizə təsir edir. Və yaxud da əgər hirsələnmişkə, bu yenə də fikirlərimizin istiqamətini dəyişəcək və fizioloji cəhətdən də müəyyən formada təzahür edəcək.

İtirilmiş müvazinətin bərpa olunması bizim anadangəlmə qabiliyyətimizdir. Və biz ondan bəzən hətta özümüz də fərqi nə varmadan hər gün istifadə edirik. Bu anadangəlmə keyfiyyətin inkişafı ilk növbədə həddən artıq emosional oyanıqlıqdan, başdan çıxmayan fikirlərdən və daxili uyğunsuzluğun başqa təzahürlərindən əziyyət çəkən şəxslərə lazımdır.

İnsanın özündə müvazinət hissi təbiiyə etməsi heç də onun özü üçün müvazinətli, ahəngdar bir vəziyyət taparaq bütün həyatı boyu o vəziyyətdə qalması demək deyil. Bu normal insanın gücü xaricindədir.

Müvazinətliliyin artırılmasının çoxlu üsulları mövcuddur. Bu üsulların müsbət nəticələri dərhal deyil, zaman-zaman əldə edilir.

Əgər biz güclü stress kesirmişiksə, onda müvazinətə gedən ən qısa yol relaksasiya, yəni, boşlamadan keçir. Müvazinət heç də mümkün qədər daha güclü gərilmək və ya boşalmaq deyil, məhz hazırki hərəkət üçün zəruri olan vəziyyəti saxlamaqdır.

Ən yaxşı üsul müvazinəti nəzəriyyədə deyil, təcrübədə öyrənməkdir. Müvazinət haqqında ümumi təsəvvür yaratmaq üçün ən effektiv üsullardan biri «Məni itələ» oyunudur. Bu oyuna iki iştirakçı qəbul olunur. Oyun çox qısa və son dərəcə sadədir. Onlar bir-birlərindən təxminən bir metrlik məsafədə üz-üzə dayanırlar. Oyunçulardan hər biri əllərini irəli doğru uzadaraq (əlinin içi rəqibə, üstü özünə tərəf, barmaqlar yuxarıya istiqamətlənmiş vəziyyətdə) əlinin içi ilə oyundaşına toxunur. Oyun müddəti ərzində ayağı yerindən tərpətməmək şərtlə geriye və irəliyə doğru əyilmək olar. Əgər oyunçulardan biri ayağını tərpədirsə, bu müvazinətin itirilməsi və nəticə etibarilə məğlubiyyət kimi qiymətləndirilir. Beləliklə oyunun I qaydası – ayaqların yerdən tərpənməməsidir. II qayda isə – rəqibin yalnız əllərinin içinə toxunmaqdan ibarətdir. Rəqibin bədəninin başqa hissəsinə toxunan oyunçu məğlub hesab olunur. Hər iki oyunçu öz rəqibinin əllərini istənilən qüvvə ilə itələyə və rəqibi onu itələmək istəyərkən əllərini kənara çəkərək ona icazə verməyə bilər. Oyunun bütün hikməti məhz buradadır.

Əgər yalnız əlin içinə toxunmaq qaydası çərçivələrində oynamaq istəmirsinizsə, onda bu oyunu oynamamağınız daha məqsədəuyğun olar: əks təqdirdə oyunçular zədələnmək riski altında qalarlar. Qaydalara tam riayət olunduğu təqdirdə oyun hətta müxtəlif yaşlı və çəkili rəqiblər üçün də tamamilə təhlükəsizdir.

Oyunun maraqlı cəhəti ondadır ki, siz rəqibin məğlub olması ilə deyil, öz müvazinətinizi saxlaya bildikdə qələbə əldə edirsiniz. «Məni itələ» oyununun əsas məqsədi birinin qalib, digərinin məğlub olması deyil, müvazinəti itirməməkdir.

Bu oyunu oynamaq üçün fiziki müvazinəti müəyyən səviyyədə saxlamaq lazımdır. Qeyd edək ki, biz əksər hallarda öz fiziki müvazinətimizi fikirlərimizdə və ya hissələrimizdə olan müvazinətsizliyə görə itiririk.

Təsəvvür edək ki, biz əvvəlcədən rəqibin əllərini qüvvətlə itələməyə ümid edərək qızgın şəkildə hücumla atılırıq. O isə sadəcə əllərini kənara çəkir. Biz səndələyir və az qalırıq ki, yıxılaq. Beləliklə, onun bizə gülməsinə səbəb olur və əsəbiləşirik.

Xoşagəlməz uğursuzluq bizdə, nə olursa olsun, qalib gəlmək və rəqibimizin bizə güldüyü kimi, ona gülmək arzusu yaradır. Qalib gəlmək arzusu bizim oyun tərzimizdə hökmən əks olunacaqdır. Bu arzu əsəblərimizin gərilməsində, rəqibi lazım olduğundan daha qüvvətli itələməyimizdə təzahür edəcək. Əgər bütün bunların fərqinə vararsa, rəqibimiz bizim müvazinətimizi itirməyimizə bir daha səbəb olmaq üçün yenə də əllərini kənarlaşdıracaq. Bu şəkildə emosional müvazinətsizliyimiz fiziki tarazlığımızın pozulmasına gətirib çıxarır.

Əgər çiyinlərimiz, belimiz və dizlərimiz həddən artıq gərilməmiş vəziyyətdə olarsa biz müvazinətimizi rəqibin hücumu qarşısında da itirə bilərik.

Bu oyun hərdən müvazinətin saxlanması üçün əyilməyin və ya özünü kənara çəkməyin vacibliyini anlamağa imkan yaradır.

Bu üsulla biz öz təcrübəmizdə fiziki gərginliyin və ya müəyyən fikir və hissələrin təsiri ilə müvazinətimizi itirməyin çox asan olduğunu öyrənirik. Biz öz hissələrimiz və fikirlərimiz üzərində hakimiyyətimizi itirdikdə vəziyyətimizin nə qədər qeyri-stabil olduğuna bir daha əmin oluruq.

Posttravmatik stressin simptomlarından biri kimi aqressivlik haqqında artıq danışmışıq. Aqressivlik, hətta həyatı əhəmiyyət daşımayan şəraitlərdə belə fiziki, əqli, emosional, və verbal təcavüzkarlığa hər an hazır olmaqdır.

Davranışın bu tərzinə adət etmiş insanda aqressiv hərəkətlər artıq xarakter ələmətinə çevrildiyi üçün o özü də ətrafdakılara necə təsir göstərdiyini hiss etmir. Ona elə gəlir ki, özünü tamamilə normal aparır.

«Məni itələ» oyunu tədricən həddindən artıq güc tətbiq olunduğu məqamları dərk etməyə şərait yaradır. «Həddindən artıq» dedikdə nə ifadə olunduğunu, qüvvənin hansı səviyyəsini normal, hansını artıq hesab etmək lazım olduğunu dəqiqləşdirmək lazımdır. Belə hesab edilir ki, artıq, lazımsız qüvvə, müvazinəti pozan qüvvədir.

Müvazinət anlayışı altında biz fəallığın bəlli məqsədə çatmaq üçün tələb olunan səviyyəsini nəzərdə tuturuq. Lazım olduğundan artıq fəallıq müvazinətimizi itirməyimizin səbəbi kimi ortaya çıxır.

Özümüzdə, fikirlərimizdə və hisslərimizdə müvazinət tərbiyə etməklə, stress anında bizi lazımi istiqamətə yönəldən «avtomatik mexanizm» yaratmağa nail oluruq.

Fərz edək ki, bizdə gərginliyin yaratdığı baş ağrıları olur. Başlanğıcda yalnız bir şey aydındır – başımız ağrıyır və tək istəyimiz bu ağrıdan xilas olmaqdır. Lakin müvazinətliyə nail olmağın bəzi metodlarını təcrübədən keçirməklə biz bu baş ağrılarının stress gərginliyinin toplanması zamanı meydana gəldiyini anlayırıq. Bu o deməkdir ki, stress zamanı biz müəyyən əzələlərimizi aktiv gəririk ki, bu da öz növbəsində qan dövranını çətləşdirərək baş ağrılarına səbəb olur.

Əgər ağrını hiss edənə qədər orqanizminizdə nə baş verdiyi bizə aydın olarsa, onda əsas işimiz ağrını tezliklə aradan qaldırmaq deyil, baş ağrısını yaradan reaksiyanın, stressin öhdəsindən gəlmək olar.

Ağır xatirələrin öhdəsindən gəlməyin yol və vasitələri.

Müvazinəti tərbiyə etməyin artıq bizə məlum strategiyasını həyatın həmin müvazinətin qeyri-mövcudluğu daha ağır hiss olunan sahələrinə necə tətbiq etməli? Biz posttravmatik stressin gecə kabusları, aqressivlik, arzu

olunmayan xatirələr və ümitsizlik kimi təzahürlərini nəzərdə tuturuq.

Psixoterapevtik təcrübələrə əsasən aydın olub ki, pasientlərin əksəriyyəti üçün ən ciddi problemləri məhz bu simptomlar törədirlər. Bütün bu psixi təzahürləri birləşdirən ümumi cəhət öz-özü ilə bacara bilməmə və şəxsi hiss və hərəkətlərin tamamilə ona tabe olmaması kimi hisslərin pasientə əzab verməsidir.

Öz üzərində nəzarəti ələ keçirmək üçün ilk əvvəl yenə də müvazinətin tərbiyə olunmasına başlanmalıdır. Biz «nəzarət altında olmayan» bu təzahürlərin üç müxtəlif tipini daxili mübarizə nəticəsində müvazinətin itirilməsi kimi nəzərdən keçirəcəyik. Qarşımızda duran məsələ daxilimizdə gedən savaşı nədən ibarət olduğunu anlamaq və bu savaşa son qoymağın yollarını axtarmaqdır.

Yuxular. Əgər dəhşətli yuxu stress və ya xəstəlik dönməndə görülərsə, bu, demək olar ki, normal hal hesab olunmalı və xüsusi narahatlıq doğurmamalıdır. Yox, əgər bu cür yuxular tez-tez təkrarlanır, və yuxular seriyasında eyni qorxuducu fabula dəfələrlə müşahidə olunursa, bu, insanı tamamilə aciz bir vəziyyətə salır. Yuxuları qorxuyla, ədavətlərlə, həyəcanla dolu olan şəxs hətta doyunca yatmağı da bacarmır. Qısamüddətli və dərin olmayan yuxu fiziki və psixi yorğunluqlara səbəb olaraq, əsəbilik, tez yorulma, diqqət dağınıqlığı, yaddaş pozulmaları və depressiya doğurur.

Əgər belə bir vəziyyətə düşmüşüksə, bizə ilk növbədə lazım olan kifayət qədər yata bilməyin yolunu tapmaqdır. Əks təqdirdə bütün digər məqsəd və vəzifələr bizim üçün tamamilə əlçatmaz olacaq. Yuxugətirən dərmanlar hələ problemin həlli deyil, lakin onlar müvəqqəti olaraq, biz, «nə üçün rahat yata bilmirik» sualına cavab axtaranadək bizə yüngüllük gətirəcək. Həb qəbul etmək istəməyənlərə sakitləşdirici dərman bitkilərindən istifadə etmələri məsləhət görülə bilər. Bəziləri yuxuya keçə bilmək üçün alkoqoldan

və ya narkotik maddələrdən istifadə edirlər: bu istifadə insanda adətkarlıq yarada biləcəyi üçün çox təhlükəlidir. Ümumiyyətlə heç nə qəbul etmək istəməyən şəxslərə isə fiziki iş, relaksasiya və ya haradasa təbiət qoynunda, sakitləşdirici bir mühitdə yaşamaq kömək edə bilər.

Əsas iş normal yuxunun bərpa edilməsidir. Orqanizmin təbii müvazinətinin saxlanılması üçün yuxu hava, su və qidalanmaq qədər vacibdir.

Doyunca yatmağın zəruri olduğunu müəyyən etdikdən sonra təkrarlanan gecə kabuslarının nə üçün məhz indi həyatımızın bir hissəsi olduğunu anlamağa çalışırıq.

Bizi təkrar-təkrar narahat edən qorxulu yuxular ehtimal ki, nə isə ifadə edirlər. Əgər biz həmin sujeti beyninizdə canlandırırıqsa, deməli, o bizim üçün nə iləse əhəmiyyət daşıyır. Bizi rahat yatmağa qoymayan bu obraz və ya obrazlar əslində bizə özümüzdən göndərilmiş məlumatları çatdırmağa xidmət edirlər. Bu, həmin obrazlarla əlaqəli nəyəse diqqət etməyin lazım olduğunu bildirən siqnaldır.

Belə yuxular eyni zamanda bizə məlum olan hadisələrin xronikasıdır. Yuxularımızdakı gizli mənalara açmağa və tapdığımız cavablardan sağalma yolunda dönüş nöqtəsi kimi istifadə etməyə çalışsın. Bu heç də asan məsələ deyil. Çünki, sağalma prosesində ən ağır və iztirablı xatirələri xəyalımızda canlandırmaq lazım gəlir. Yaşadığımız xoşagəlməz hadisələr üzərində iradi surətdə diqqətimizi cəmləşdirmək çox çətindir; bir çox insanlar onları heç vaxt xatırlamamağa üstünlük verirlər. Lakin yuxuda, psixikamız bizim iradi nəzarətimiz altında olmadığı zaman, biz daxilimizdə gedən mübarizəyə hansısa şəkildə diqqət yetirməyə məcbur oluruq. Dəhşətli yuxudan ayıldıqdan sonra biz onun məzmununu mümkün qədər tez unutmağa və diqqətimizi bütünlüklə başqa sahəyə yönəltməyə çalışırıq.

Lakin müvazinət prinsipini yuxu probleminə tətbiq etmək üçün başqa cür hərəkət etmək lazım gələcək.

Qarşımızda olan işi üç mərhələyə ayırırıq. Bu mərhələləri ardıcılıqla yerinə yetirmək lazımdır:

1. Yuxunun sujetini oyaq vəziyyətdə üzə çıxarmaq və anlamağa çalışmaq;
2. Yuxunun diqqətimizi yönəltməyə çalışdığı daxili mübarizəni aradan qaldırmağın yollarını araşdırmaq;
3. Alınmış cavabı bugünkü həyatımıza tətbiq etməyin yolunu tapmaq.

Bu üç addım terapevtik təcrübədə bir neçə ay və ya hətta bir il davam edə bilən tədrici prosesdir. Qarşımızda duran iş çox çətinidir: bu sferada sürətli və ağrısız metod yoxdur. Öz yuxularımızı təhlil etmək, ilk növbədə onun üçün çətinidir ki, onlarda xüsusi qəbildən olan hadisələr əks olunur. Əgər bu hadisələr real həyatda baş versəydilər, emosional reaksiyaların bütün mərhələlərindən keçmək imkanımız olmazdı. Öz qüvvəsi xaricində bir situasiya ilə qarşılaşmış hər bir insan üçün inkar (bu ola bilməz, mən inanmıram ki, bütün bunlar baş verib), qəzəb (bu baş verməməli idi), kədər (bütün olanların baş verməsi mənim üçün çox ağrılıdır) hissləri çox təbiidir. Ehtimal ki, insan «qəbuletmə» adlandırıla bilinəcək daha müvazinətli vəziyyətə çatmayanadək bu hisslər sferası davam edir. Yuxularımızda iştirak edən hadisələrin nədən ibarət olduğunu necə bilməli? Əlbəttə ki, ən sadə yol ayılan kimi gördüyümüz yuxunu xatırlamaqdır. Əgər yuxudan tər içində və qəlbimizdə bizə aydın olmayan narahatlıq hissi ilə ayılmışıqsa, başqa səbəblər (xəstəlik, otaqda havanın çatışmaması, isti və s.) olmadığı təqdirdə, yuxuda stress yaşamış olduğumuz əminliklə söylənilə bilər. Əgər tək yatmırsınızsa, yuxuda olduğunuz zaman etdiyiniz hərəkətlər barəsində yanınızda yatan şəxsdən soruşun.

Yuxuda dartınmaq və narahatlıqla çevrilmək açıq-aşkar yuxudakı həyəcanlılıqdan xəbər verir.

Əgər bütün bu xarici reaksiyalar göz qabağında olduğu halda, gördüyümüz yuxunu xatırlamırıqsa, onda yuxunun məzmununu anlamaq üçün bəzi işlər görmək lazım gələcək. Gördüyü yuxuları unudan insanlar çox zaman ümumiyyətlə yuxu görmədiklərini güman edirlər. Əslində isə bu heç də belə deyil: faktlarla subuta yetirilib ki, kifayət qədər uzunmüddətli yuxuda olan bütün adamlarda yuxugörmə olur. Sadəcə olaraq bəzi insanlar yuxuda gördüklərini həqiqətdə baş verənlərlə əlaqələndirməyə daha yaxşı müvəffəq olurlar.

Yuxularınızın məzmununu aydınlaşdırmaq haqda qərar qəbul etmisinizsə, ilk növbədə aşağıdakıları yerinə yetirməyə təşəbbüs göstərməlisiniz:

a) gördüyünüz yuxuları qeyd etmək üçün xüsusi gündəlik tutun. Çarpayınıza yaxın bir yerə qələm, kağız, eləcə də asan işə salına bilən zəif işıqlandırma cihazı saxlayın. Özünüzi yuxudan ayıldıqdan dərhal sonra gördüklərinizin məzmununu qeyd etməyə alışdırın. Sizin üçün daha rahat olduğu təqdirdə xatırladıqlarınızı maqnitofona da yazdırı bilərsiniz. Gördüklərinizlə bağlı xatirələriniz hələ təzə olduqları zaman qeyd etməklə siz yuxunuzun sujeti haqqında daha çox şeylər öyrəne bilərsiniz.

Əgər siz yenə də nə bütövlükdə gördüyünüz yuxunun özünü, nə də onun fraqmentlərini xatırlaya bilmərsəniz, növbəti dəfə yuxunun ortasında oyanmağı sınaqdan keçirin: bunu siz ya zəngli saat, ya da yaxınlarınızdan kiminsə köməyilə həyata keçirə bilərsiniz. Məsələn, çox vaxt gecə saat 12.⁰⁰-la 02.⁰⁰ aralığında oyandığınızı bilirsinizsə, zəngli saati gecə saat 00.³⁰ və ya 01.⁰⁰-a qurun. Əgər yuxunun ortasında oyana bilərsiniz gördüklərinizin təfsilatını xatırlamaq sizin üçün daha asan olacaq.

Yaxınlarınızdan birinə hərəkətinizdən yuxu gördüyünüz anlaşıldığı zaman sizi oyatmasını tapşırın. Lakin yuxunuzun dəhşətli məzmunu reflekslərinizi

kəskinləşdirə və sizdə instinktiv müdafiə reaksiyaları yarada bilər. Bunun üçün də sizi oyadacaq olan şəxs ehtiyatlı hərəkət etməlidir. Ən yaxşı üsul, sözlə oyatmaqdır: lakin yenə də fiziki təmas zəruridirsə, onda yatmış şəxsin ayağını ehtiyatla tutmaq və tədricən daha güclü sıxmaq daha məqsədəuyğundur. Bununla bərabər təhlükəsiz vəziyyət almaq və yatan adam ayılan kimi öz adını söyləmək gərəkdir. Oyanan kimi dərhal yuxunun məzmununu qeyd etmək lazımdır.

b) yuxularınızı daha yaxşı yadda saxlaya bilmək üçün hipnoz və digər metodlarla təfəkkürü inkişaf etdirməklə tanınmış peşəkar psixoloqa müraciət etmək olar. Öznətəlqinin müxtəlif növlərindən birini mənimsəməklə də məqsədinizə nail ola bilərsiniz.

Yuxumuzun məzmununu, yuxuda gördüyümüz hadisələrlə bağlı müəyyən qədər müfəssəl qeydlər əldə etməklə biz, nə üçün məhz bu hadisəyə bu qədər diqqət yetirməyə məcbur olduğumuzu aydınlaşdırma bilərik. Əgər yuxularımız yaşadığımız ən ağrılı və dəhşətli xatirələrdən ibarətdirsə, o zaman təbii ki, oyandıqdan sonra bu yuxu barəsində düşünmək ən son istəyəcəyimiz bir şeydir. Lakin yuxumuzun bizə hansı məlumatı vermək istədiyini nəhayət anlamaq üçün bütün bu proseslərdən keçmək lazım gələcək.

Bu zaman özümüzü tələsdirmək lazım deyil. Özümüzü tam hazır hiss etdikdən sonra bu sualların həllinə başlaya bilərik. Əgər yuxumuzda kiməsə və ya nəyəsə nifrət ediriksə, bu nifrətin səbəbi nədir? Yuxumuzun personajlarından birisi bizə qarşı kinlidirsə, bu kin haradan yaranıb? Əgər yuxuda hal-hazırda həyatda olmayan tanışlarımızı görmüşüksə, onlar bizdən nə soruşur və ya tələb edirlər? Əgər yuxuda nədənsə qorxmuşuqsa, bizi bu cür qorxudan nə olub? Bu bizi nə üçün qorxudub?

Bu suallara şüurumuzda yer verdiyimiz zamandan etibarən cavabların aşkara çıxması başlayır. Əgər mütəxəssislə məsləhətləşərixsə, bu proses mühüm dərəcədə

yüngülləşər. Ümumiyyətlə gördüyümüz yuxuları tədqiq edən zaman kiminləsə müzakirə etmək olduqca faydalıdır.

Yuxularımızı və onlarla əlaqəli ağır təəssüratlarımızı xatırlayarkən biz günahkarlıq, qəzəb, dəhşət hissələrini – baş vermiş hadisənin özü ilə müşaiyət olunan bütün emosiyaları yenidən yaşamaqlı oluruq. İstisna olunmur ki, travmatik hadisə yaşanan zaman sanki bütün hissələr kütləşir. Bunun üçün də xatirəylə əlaqədar kəskin emosional reaksiyaların yaranması mümkündür. Ehtimal ki, gördükləri yuxunu analiz etməkdən insanları çəkindirən başlıca səbəb məhz budur.

Yuxularımızın məzmununun nədən ibarət olmasından asılı olmayaraq, əgər onlardakı mənanı tapmaqlı, daha sonra isə həmin tapıntıdan həyatımızda istifadə etməqlı bacara bilsək, mənfı emosiyaların təsirini azalda bilərik.

Arzuolunmayan xatirələr

İnsanın xəyalında «keçmişdən kadrların» - indiki anla əlaqəsi olmayan aydın təəssüratların canlanması ciddi müvazinətsizlikdən xəbər verir. Kifayət dəqər çoxdan baş vermiş bir şey fikrimizi o dərəcədə özünə çəkir ki, indiki anda baş verənlərdən daha aydın və canlı görünür. Belə zamanlarda insan indiki şəraitə qətiyyənlə uyğun gəlməyən, tamamilə keçmiş ekstremal situasiyaya müvafiq hərəkətlər edir.

Bu kimi psixi təzahürlərin intensivliyini və miqdarını azaltmaqlı bir neçə üsulu mövcuddur. Bir çox pasientlər bu təzahürlərin aşkar səbəb olmadan yarandıqlınlı söyləsələr də, əslində bu, heç də belə deyil. Daxili müvazinətin tərbiyəsi ilə məşğul olmaqlı başlanan şəxslər bir qayda olaraq «keçmişlə baqlı kadrların» tezliklə təzahür edəcəyindən xəbər verən xüsusi siqnalların mövcudluqlına əmin olurlar. Bu əlamətləri artıq xatırlamışqlı: əzələlərin gərilməsi, həyəcanlılıqlınlı yüksəlməsi, orqanizmdə xüsusi «stres» dəyişiklikləri, emosional gərginlik və s.

Çox vaxt «arzu olunmayan xatirələrdən» əvvəl onları törədən hadisə gəlir. Belə hadisələr indiki zamanda, çox vaxt gözlənilmədən baş verir və hansısa şəkildə keçmişdə baş verənləri xatırladır. Məsələn, müəyyən şəraitlərdə bu xatirələr pasientin şüurunda travmatik keçmişlə assosiasiya yaradan qoxu, səs, fikir və ya hisslərlə mənzərələrlə əlaqədar olaraq yaranır.

Əgər «keçmişdən kadrlar» bizim üçün tez-tez baş verən haldırsa, deməli, biz bugünkü hadisələri yanlış qavramağa meylliyik. Ətrafda baş verənlərdən nəyi isə yanlış qavradığımız an biz keçmiş travmatik hadisənin təsiri altına o qədər düşürük ki, o, bizim diqqətimizi bütünlüklə əhatə edir. Arzulanan xatirələr, daxili müvazinətlə məşğul olmağın lazım gəldiyindən xəbər verən ciddi siqnaldir.

Onlar üzərində nəzarəti ələ almaq üçün bəzi profilaktik tədbirləri həyata keçirməyi bacarmaq lazımdır:

1. Daxili əlamətlərə əsasən orqanizmdə stressin toplandığını anlamağa çalışmaq;
2. Stress reaksiyasını zəiflətməyi bacarmaq;
3. Keçmişlə bu günü qarışıq salmamaq lazım olduğunu müntəzəm surətdə öz-özünə xatırlatmaq. Hansısa obyektin travmatik hadisəni xatırladığı kritik anlarda diqqətimizi indiki zamanın hadisələrinə yönəltmək;
4. Arzulunmayan xatirələrdəki mənanı tapmağa və keçmişdə baş vermiş hadisələrlə barışmağa çalışmaq. Bu, yuxuların analizi zamanı aparılan işə bənzəyir: qayda əsas etibarilə eynidir.

Aqressivlik (qəzəb püskürmələri).

Müvazinətlə qəzəb arasında böyük ölçüdə məsafə mövcuddur.

«Məni itələ» oyunundan yəqin etdiyimiz kimi, qəzəbli olduğu zaman insan öz gücünü nəzərə almır və asanlıqla müvazinətini itirir. Bundan başqa insan qəzəbli olduğu zaman ağılla hərəkət etmək iqtidarında olmadığından

müvazinətini saxlamaq qayğısına qalmır. Daxili təzyiq kritik həddə çatır və təcili olaraq xaricə çıxış yolu tələb edir. Müvazinətin tərbiyə edilməsi strategiyasını bilavasitə qəzəb partlamaları zamanı tətbiq etmək mümkündürmü?

Qəzəb zamanı vurulan zərəri minimuma endirəcək bəzi ehtiyat tədbirləri mövcüddür. Ətrafdakı insanlara, əşyalara və özünə qarşı yönəlmiş qəzəb hissənin destruktiv qüvvəsini zəiflətmək üçün aşağıdakılara əməl etmək mümkündür:

a) əgər odlu silahınız varsa, yaxşı olar ki, o dostlarınızdan birində və ya çətin gedilə bilən bir yerdə qalsın. Ya da heç olması hər ehtimala qarşı silahı və sursatı müxtəlif yerlərdə saxlayın. Bu sizə həyati əhəmiyyət daşıyacaq vaxtqazandıra bilər: şiddətli qəzəb hissənin təsiri altında hərəkət etməzdən əvvəl, siz etməyə hazırlaşdığınız hərəkət barədə düşünməyə macal tapacaqsınız. İnsan qəzəbli anında nəticəsini düşünmədən, impulsiv hərəkətlər edir. Hətta bir dəqiqəlik ləngimə sizi nəticədə acı təəssüf hissi keçirə biləcəyiniz bir iş törətməkdən xilas edə bilər.

b) qəzəbinizin istiqamətlənmiş olduğu şəxsdən təhlükəsiz məsafəyə çəkilin. Daxili müvazinətinizi tamamilə itirmiş olduğunuz zaman şəxsiyyətlərarası konfliktlərin həlli ilə məşğul olmanız məsləhət deyil –bunun üçün daha münasib zamanlar olacaq. Hətta əgər qəzəbinizdə haqlısınız və sizinlə doğrudan da pis rəftar edilibsə belə yenə də konfliktə girməkdən çəkinin. Çünki onsuz da sakitləşməyə qədər siz öz nöqtəyi-nəzərinizi aydın ifadə etməyi və vəziyyətdən çıxmağı bacarmayacaqsınız. Müvazinətli vəziyyətdə konfliktləri həll etmək daha sadə olacaq. Bu heç də o demək deyil ki, ağır, dinməz –söyləməz olmaq lazımdır. Sadəcə olaraq daha səmərəli şəkildə tətbiq etmək üçün gücünüzü nəzarət altında saxlamalısınız.

v) özünüz üçün heç kimin qarşısında hesabat vermədən hirsinizi soyuda biləcəyiniz təhlükəsiz bir yer tapın. Bu insanlar olmayan park, meşə, şəxsi maşınınız və

ya otağınız və s. ola bilər. Belə bir daldalanacağıın olmaması zəminində siz qəzəbinizi heç bir günahı olmayan yaxınlarınızın və ya yoldan ötənlərin üstünə tökmək riski daşıyırsınız. Həm yaxın dostlarınız, həm də tanımadığınız şəxslər bir anlıq qəzəbinizin qurbanına çevrilə bilərlər. Zamanında təhlükəsiz bir məkana çəkilməklə bundan xilas olmaq mümkündür.

q) dinc, heç bir zərər yetirməyən və eyni zamanda hirsini az da olsa boşaltmağa kömək edəcək bir fəaliyyət növü ilə məşğul olmağa başlayın. Bəzilərinə fiziki iş, digərlərinə qaçış və ya ağır fiziki məşqlər kömək edir. Bir başqaları isə öz hissləri haqqında səbrli və diqqətli bir dinləyiciyə danışdıqları zaman yüngüllük hiss edirlər. Bir qrup insan üçün isə öz-özləri ilə açıq söhbət və ya təəssüratlarını yazmaq kifayət edir. Əgər sizin də belə bir «hirs boşaltma» metodunuz varsa, ondan istifadə edə bilərsiniz. Hirsinizi yatırmağın yolunu bildiyiniz təqdirdə, sizə yalnız təhlükəsiz bir yerə çəkilmək və gözləmək qalır. Belə dövrlərdə alkoqoldan qətiyyətlə çəkinmək lazımdır: bu ocağa benzin tökməyə bənzəyər.

Növbəti qəzəb tutmalarının mümkün qədər daha seyrək baş verməsi üçün hirsimizin üst-üstə yığıldığı an ətrafımızda və daxilimizdə nələrin baş verdiyini müşahidə etməyə çalışmalıyıq. Həyatımızın qəzəbin daha çox təzahür etdiyi tərəfini araşdırmaq bizə onun mexanizmini daha yaxşı anlamaqda kömək edəcək.

Elə düşünməyin ki, qəzəb tutmalarının heç bir mənbəyi yoxdur. Əslində onlar daxili gərginliyimizi zəiflətmək üçün vərdiş etdiyimiz vasitələrdən biridir.

PSİXİ TRAVMA ALMIŞ İNSANLARA PSİXOLOJİ YARDIM

Uşaqlarda travmanın spesifik xüsusiyyətləri

Travmatik hadisə ilə qarşılaşmış uşaqlar və yeniyetmələr üçün aşağıdakı psixoloji problemlər mövcuddur:

1. Acizlik və müdafiəsizlik hissi;
2. Gələcək üçün həyəcan keçirmə və dəyişiklik qorxusu;
3. Xəcalət, aşağı özünüqiymətləndirmə və günahkarlıq hissi;
4. Aqressivlik;
5. Sosial ətrafdan təcrid olma;
6. Kədər;
7. Travmatik oyunlar və təkrarlanan hərəkətlər;
8. Diqqət, hafizə və öyrənmə ilə bağlı problemlər;
9. Müxtəlif növlü qorxular;
10. Travmayla bağlı yuxugörmə və yuxunun pozulması;
11. Psixosomatik pozulmalar.

Bu problemlərdən hər birini ayrı-ayrılıqda nəzərdən keçirək.

1. *Acizlik və müdafiəsizlik hissi.* Qurban mövqeyində olmaq subyektiv olaraq köməksizlik, öz həyatını idarə etməyə və mövcud şəraiti dəyişməyə qadir olmamaq kimi yaşanır. Uşaqlar dünyanı proqnozlaşdırılmamış məşum hadisələr mənbəyi kimi qavrayırlar. «İnsandan asılı olanlar və olmayanlar» mövzusunda qrup diskussiyası zamanı, bir qayda olaraq, uşaqların əksəriyyəti «Heç bir şey insandan asılı deyil. İnsan heç kimə bir pislik etmədən yaşadığı halda qəflətən müharibə, zəlzələ və ya başqa bir bədbəxtlik baş verərək hər bir şeyi alt-üst edir» mövqeyini inadla müdafiə edirlər.
2. *Gələcək üçün həyəcan keçirmə və dəyişiklik qorxusu.* Bu yuxarıda qeyd etdiyimiz müdafiəsizlik hissi ilə sıx şəkildə əlaqəlidir. Həyəcan və gələcəyə inamsızlıq, nə isə pis bir hadisə baş verəcəyinə inam. Bu tendensiya uşaqların gələcəklə bağlı təsəvvürlərində təzahür edir. Məsələn, «Dünya – 5 əsrdən sonra» mövzusunda şəkil çəkərkən uşaqlar dünya müharibəsi, ölüm, qalaktika müharibəsi, qəddarlıq və s. kimi sujetlər təsvir edirlər.

Pis bir hadisə baş verəcəyinə inam əsasən ehtiyatlı münasibətlərdə və dəyişiklik qorxusunda təzahür edir. Məsələn, psixoloqun nə isə yeni bir fəaliyyət növü ilə məşğul olmaq təklifinə çox vaxi uşaqların ilkin reaksiyaları etiraz, qəbul etməmə və köhnə, adət edilmiş oyunu və ya məşğələni təkrarlama xahişi olur.

3. *Xəcalət, aşağı özünüqiymətləndirmə və günahkarlıq hissi.*

Acizlik və dünyaya etibar etməməyə cavab olaraq uşaqlarda aşağı özünüqiymətləndirmə və tapdanmış heysiyyət hissləri inkişaf edir. Bu reaksiyalar tamamilə təbiidir – əgər mən acizəmsə və məndən heç bir şey asılı deyilsə, onda mən heç bir şey ifadə etmirəm və bir canlı məxluq kimi dəyərim çox kiçikdir. Aşağı özünüqiymətləndirmə uşaqlarda özünü ifadə etməkdən qorxma şəklində təzahür edir. Onlar öz fikirlərini söyləməyə çətinlik çəkirlər. Bu özünü uşaqlarla qrup şəklində məşğələnin ilkin mərhələlərində daha aydın büruzə verir. Uşaqların biri tərəfindən deyilmiş söz və ya çəkilmiş şəkil adətən digərləri tərəfindən təkrar olunur.

Uşaqlar günahkarlıq hissləri də keçirirlər. Ehtimal olunur ki, bu qəbildən olan hisslər müdafiə xarakteri daşıyır və həyəcanın azalmasına kömək edir. O, instinktiv müdafiə mexanizminin təzahürüdür:

«Əgər mən nədə isə günahkaramsa, deməli məndən də nəşə asıldır və mən o qədər də aciz deyiləm.»

4. *Qəzəb, aqressivlik.* Psixoloji travma almış uşaqlarda təhlükəsizlik, müdafiəsizlik və özünəhərmətin tələbatlar bazası frustrasiyaya məruz qalır. Bu tələbatların frustrasiyası təbii olaraq qəzəb və aqressivliyin səviyyəsinin yüksəlməsinə səbəb olur.

5. *Onu əhatə edən fiziki və sosial mühitdən təcrid olma və uzaqlaşma*

Bu sosial soyuqluq uşaqların bədii təsvirlərində daha aydın təzahür edir. Sərbəst mövzuda çəkilmiş şəkillərin

əksəriyyətində təbiət, bitki, quş, çiçək, ev təsvir edilir. Belə rəsmlərdə adətən insan təsviri verilmir. «Mənim ailəm» mövzusunda isə uşaqlar çox vaxt öz evlərinin boş, insansız interyerinin obrazını yaradırlar.

6. *Kədər və dərd.* Boşaldıla bilməyən kədər və dərd travmanın xarakteristikasının əsasını təşkil edir. İstənilən travma itki hissi ilə bağlıdır – yaxın adamın itkisi, özün haqqında təsəvvürlərin, ümidlərin itkisi və s. «Kədər paylaşıdıqca azalır, sevinc isə paylaşıdıqca artır». Lakin əksər hallarda travma məhz o zaman travma olur ki, o sanki insanın dilini bağlayır; danışmağa və ağır hisslərini ifadə etməyə mane olur. Burada, şübhəsiz ki, əsas maneə yuxarıda qeyd etdiyimiz xəcalət və acizlik hissi və aqressiv impulsun qarşısını almaq arzusudur. Lakin hər halda yaşlılar üçün dərdini söyləmək və ifadə etmək potensial cəhətdən mümkündür. Psixofizioloji cəhətdən hələ yetkinləşməmiş uşaq isə ikitərəfli çətin vəziyyətə düşür – onun nitq və təfəkkürünün imkanları hələ öz duyğularını sözlə ifadə edə biləcək səviyyədə inkişaf etməyib. Çox vaxt uşaqların yeganə ifadə üsulu ağlamaq olur. Lakin ətrafdakılar əksər hallarda onları bundan da məhrum edirlər. «Sən artıq böyük qızsan, ağlama...», «Sən ki, belə cəsur oğlansan...» bu zaman uşağın iki çıxış yolu qalır – ya emosional cəhətdən ətrafdakılardan uzaqlaşaraq, özünə qapanma, ya da etiraz reaksiyalarına – qəzəb və ya aqressiviyaya, reqressiv davranışlara və s. əl atmaq.

7. *Travmatik oyunlar və təkrarlanan hərəkətlər.* Travmatik oyunlar travmanın bu və ya digər epizodunu təkrarlayır. Belə oyunlarda uşaqlar ən çox özlərini canlandırırırlar. Travmatik oyunlar aşağıdakı cəhətlərinə əsasən adi təqlidmə oyunlarından əhəmiyyətli dərəcədə fərqlənirlər:

* bu oyunlar müsbət emosiyalarla müşayiət olunurlar

- * onlarda rollar, improvizasiyalar olmur
- * belə oyunlar uşağın inkişafına imkan yaratmır
- * onlar zəhlətökəndir və sonsuzadək təkrarlana bilərlər
- * bu cür oyunlar travmatik davama çevrilə bilər.

Travmatik oyunların təhlükəli xüsusiyyətlərindən biri də onların keçici olmasıdır. Travma almış uşaq qrupa daxil olur. Bu qrupda olan başqa uşaqlar həmin oyunu görür və bu şəkildə oyunda ehtiva olunan travmatik təcrübəni özlərinə «çəkirlər». Uşaq bağçasındakı tərbiyəçilərin sözlərinə görə məktəbəqədər yaşlı uşaqlar bütün gün müharibə ilə bağlı oyunlar oynayırdılar. Əlbəttə ki, bu oyunların məzmunu eyni olurdu. Və aydındır ki, bu oyunlar heç də həmin yaşda olan bütün uşaqların oynadığı adi oyunlardan deyildir. Onlar adi oyunlardan real hadisələrə çox yüksək bənzərlikləri ilə fərqlənirdilər. Təbii ki, oyunu qadağan etmək situasiyadan məqsədəuyğun çıxış yolu hesab oluna bilməzdi. Çünki bu oyun xüsusi psixoloji müdaxilə tələb edən problemlərin mövcudluğundan xəbər verən siqnaldır.

Təkrarlanan travmatik hərəkətlər də «keçicidirlər». Onlara uşaqlar arasında kifayət qədər tez-tez rast gəlinir. Travmatik təcrübəni sözlərlə ifadə etmək uşaqlar üçün çox çətindir. Çünki o, psixoloji cəhətdən kifayət qədər yetkinləşməyib. Bundan başqa uşaq psixoloji travmanı hələ danışmağa başlamamış da almış ola bilər. Bunun üçün də uşaqlar yaşadıkları ağır hadisələri çox vaxt hərəkətlər vasitəsilə əks etdirirlər.

8. *Diqqət, hafıza və öyrənmə ilə bağlı problemlər* Həll olunmamış travmatik təcrübə psixoloji cəhətdən tamamlanmamış hadisə olduğu üçün özü ilə bərabər daimi aktualıq tendensiyası gətirir.

İnsan, xüsusən də balaca uşaq üçün bu aktualıq kifayət qədər üzücü prosesdir. Buna görə də onun həyat enerjisinin yüksək hissəsi bu tendensiyaya qarşı durmağa və

yuxarıda yazılmış ağır emosiyaların cilovlanmasına istiqamətlənib.

9. *Müxtəlif növlü qorxular.* Qorxu insan üçün adi bir haldır: o, müdafiə funksiyası yerinə yetirdiyi üçün məqsədəuyğun xarakter daşıyır. Uşağın inkişaf yoluna müxtəlif cür «normal qorxular» xasdır. Məsələn, yeniyetmələrdə təzahür edən müstəqillik qorxusu sosial münasibətlərə daxil olmaqda onlara kömək edir. Bu cür qorxulara üstün gəlmək yeni inkişaf mərhələsinə keçməyə zəmin yaradır.

Burada qeyd olunanlardan fərqli olaraq, travma nəticəsində yaranan qorxular həm çox güclü intensivliyə malik olur, həm də uzun müddət davam edirlər. Məhz bu xüsusiyyətlərinə görə travmatik qorxular destruktiv xarakter daşıyırlar.

10. *Travmatik yuxugörmələr və yuxu pozulmaları.*

Travmatik yuxular adi yuxulardan travma yaradan hadisələri dəqiqliklə əks etdirmələr ilə fərqlənilir. Baş vermiş hadisələr yuxuda tamamilə olduğu kimi, dəyişilmiş formada və ya olduqca dumanlı şəkildə əks oluna bilər. Lakin istənilən hər bir halda travmatik yuxu mənfi emosiyalar yaradır. Yuxuda qışqırmalar, sayıqlamalar, inləmələr, yataqdan sıçramalar və s. kimi hərəkətlər həmin mənfi emosiyalarla şərtlənir. Çox vaxt uşaq oyanarkən yuxuda gördüklərini xatırlamır. Dəhşətli yuxular və yuxarıda qeyd olunmuş reaksiyalar travma almamış uşaqlarda da müşahidə oluna bilər. Lakin bütün bunlar təkrar xarakter daşdığı, sürəkli davam etdiyi zaman travma əlaməti kimi qəbul olunmalıdır.

11. *Psixosomatik pozulmalar.* Qaçqın uşaqlarla işləyərkən onlarda laqonevroz, enurez, bronxial astma, neyrodermitlər və s. kimi psixosomatik xəstəliklərə rast gəlinir. Psixososial reabilitasiya zamanı bu pozulmaların arxasında travmatik təcrübənin dayana biləcəyini

xatırlamaq və müvafiq surətdə reabilitasiyanı yalnız bu simptomların müalicəsinə deyil, travmatik təcrübənin işlənməsinə də yönəltmək vacibdir.

Yaşlı adamlar bilməlidirlər ki, baş vermişlər haqqında danışmaq uşaqlar üçün çətinidir. Ona görə də uşaqların yaşadıkları barəsində açıq danışmalarına şərait yaratmaq üçün psixoloqdan və müəllimdən müəyyən səy tələb olunur. Lakin bu zaman bir neçə cəhətin nəzərə alınması vacibdir. Birincisi, biz uşağa nə dərəcədə güvənə bilirik? Axı o, özündən uydurmalar da əlavə edə bilər. Belə hallarda yaşlılar nəzərə almalıdırlar ki, bu uydurmaların meydana çıxması üçün əsaslı səbəblər var. Çünki uşaq belə yalanlara boş yerə əl atmır. Bir şey yəqindir ki, o sizin köməyinizə ehtiyac duyur. Uşaq əmin olmaq istəyir ki, ona inanırlar. İkincisi, informasiyanın gizliliyi məsələsidir. Seksual zorlama – böyük cəzaya səbəb olan ağır cinayətdir. Uşağın danışdıqları barəsində polisə məlumat vermək çoxmu vacibdir? Psixoloqun və ya müəllimin məxfiliyin saxlanılmasına dair söz verməyə haqqı yoxdur. Hətta onlar hansı hallarda hara müraciət etməli olduğu barədə uşağa xəbərdarlıq etməyə borcludurlar.

Vacib cəhətlərdən biri də psixoloqun hansı cinsdə olmasıdır. Söhbətin səmimi olması üçün onun uşaqla eyni cinsdə olması faydalıdır.

Seksual zorlamaya məruz qalan uşaqlar çox vaxt özlərinin şəraitə nəzarət etmək iqtidarında olmadıqlarını düşünürlər. Bu düşüncəni aradan qaldırmaq və uşağa situasiyanı idarə edə biləcəyini hiss etdirmək üçün psixoloqla görüşün müddəti, tezliyi və sayı barəsində onunla razılığa gəlinməli və bunlara ciddi riayət olunmalıdır.

Ekstremal şəraitlərdən zərər çəkmiş insanlara psixoloji yardımın təşkili. Ekstremal şəraitlər zamanı insanın normal həyata qayıtması onlara göstərilən psixoloji yardımın düzgün və səviyyəli təşkilindən asılıdır. Psixoloji yardımın

lazımı səviyyədə olması üçün öncədən üç əsas məsələ aydınlaşdırılmalıdır:

Əvvəla, baş vermiş hadisənin xarakteri təyin edilməlidir. Yəni, müəyyən edilməlidir ki, hadisə nə dərəcədə gözlənilməz olmuşdur, insan buna nə qədər hazırdır, bu hadisə insana nə dərəcədə təsir edib və s.

İkincisi, insanın fərdi-şəxsiyyət xarakteristikası araşdırılmalıdır. Yəni, onun cinsi, hadisəni koqnitiv qiymətləndirmə qabiliyyəti, hadisə ilə bağlı keçmiş təcrübəsi, indi və keçmişdə baş verən hadisələr arasındakı vaxt və s. müəyyənəndirilməlidir. Ola bilər ki, insanın təcrübəsi olması travmanı aradan qaldırmaqda ona kömək etsin, yaxud əksinə, onu daha da dərinləşdirsin. Problemi dəf etmək qabiliyyəti də əsasdır. Fərdi xüsusiyyətlərin nəzərə alınması da zəruridir. Belə ki, ekstravert adamlar üçün hadisəni yaşamaq nisbətən yüngül olduğu halda, bədgüman adamların çətinliyə sinə gərməsi olduqca çətinidir.

Üçüncüsü, mühit amili nəzərə alınmalıdır. Yəni, ətraf insanların hadisəyə reaksiyasının tipi, insanın aldığı dəstəyin kəmiyyəti, qayğı göstərilmənin davam etməsi, ailədəki iqlim, baş vermiş hadisəyə müvafiq informasiyanın təsiri, qeyri müəyyənlik vəziyyətinin yaşanılmaması və ya əksinə, qarşılıqlı köməyin, biri-digərini dinləmənin, biri-digəri ilə dərini bölüşmənin olub-olmaması və s. cəhətlərə diqqət yetirilməlidir. Travma almış adamın yaxınları arasında olması. Xarici ölkə psixologiyasında buna qrup dəstəyi deyilir. Belə köməyi isə ictimai əsaslarla mental kömək adlandırırlar.

Bunların hamısı olduqda insanın hadisənin təsirinə cavab reaksiyası iztirab, olmadıqda isə travmatik reaksiya xarakteri kəsb edir.

Burada göstərilən amillərin təhlili uşaqlara psixoloji yardım edilməsi üçün xüsusilə vacibdir.

Yaşlı adamlardan fərqli olaraq, uşaqlar çox vaxt onlara kömək lazım olduğunu anlamırlar. Ona görə də ilk növbədə uşağın köməyə ehtiyacı olub-olmaması aydınlaşdırılmalı və lazım gəldikdə ona kömək göstərməlidir. Nəzərə almaq lazımdır ki, hər yaş dövrü üçün psixoloji köməyin yol və vasitələri müxtəlif olacaqdır. Məsələn, məktəbəqədər yaşlı uşaq üçün birinci növbədə əlverişli şərait yaradılmalı, onunla hansısa oyunda iştirak etməli, ona təhlükəsizlik hissi aşılmalı, öz hissələrini verbalizə etməyi öyrətməli və s.

Əgər uşaq həmişə eyni bir şəkli çəkirsə, özünü aşağı yaşlı uşaq kimi aparırsa, tənhalığa meyl edirsə və s. bu onun köməyə olan ehtiyacının, yəni, travma almasının göstəricisidir.

Belə hallarda müxtəlif oyunlardan və digər yol və vasitələrdən istifadə etmək olar: məsələn, ekspressiv texnikadan (ekspressiv şəkilçəkmə, ekspressiv nağıldanışma və s.), metaforadan, relaksasiyanın müxtəlif növlərindən və s. istifadə oluna bilər.

Bilmək lazımdır ki, travma xaos yaradır. İnsana psixoloji dəstək məhz bu xaosda həyatın mənasını tapmaqdan ibarətdir. Xaos heç də həmişə azmaq, çəşmaq demək deyildir, oradakı mənanı tapmaq lazımdır. Bunun üçün isə insanlara psixoloji yardım göstərmək lazımdır.

Uşaqlarla psixosial reabilitasiya işində istifadə olunan əsas metodlar

1. Oyun metodu. Oyun – uşaqlarda reabilitasiya işinin əsas elementlərindən biridir. Bir tərəfdən, oyun davranışın daha əhəmiyyətli formalarından biri olduğu üçün, onun tətbiq edilməsi reabilitasiya işinin məqsədyönlü inkişafı üçün optimal kontekst yaradır. Digər tərəfdənsə, oyun özü ən effektiv reabilitasiya tədbirlərindən biridir: o, uşaqlarda

özünüqiymətləndirmə və özünənəzarəti tərbiyə etdirir, onların fəaliyyətini təşkil edir, onlarda norma, cavabdehlik, liderlik və s. kimi hissələri formalaşdırır və ən əsası əyləncə xarakteri daşıyır.

Oyunlar fərdi, cüt, kiçik qruplarla (3-4 uşaq), böyük qruplarla və qruplararası keçirilə bilər.

2. *Şəkilçəkmə metodu*. Şəkilçəkmə – çox sadə, olduqca maraqlı və faydalı bir metodikadır. Bu metodikadan istifadə edərək, biz şəkil çəkən şəxsin özünü ifadə etmə ehtiyacını təmin edirik. Öz hissələrini və fikirlərini anlamaqda çətinlik çəkən, xüsusilə də travma halında olan uşaq şəkilçəkmə vasitəsilə onları qeyri-verbal şəkildə ifadə etməyə və daxili gərginliyi boşaltmağa nail olmaqla bərabər, həm də korreksiya işi üçün material vermiş olur.

Şəkil - sehrlı diaqnostik «alətdir». Onlarda uşağın daxili aləmi, münasibətləri, fikirləri, arzuları və problemləri açılır. Əlbəttə ki, şəklın məzmunu və üslubu onun interpretasiyası üçün də imkan yaradır, lakin reabilitasiya işinin modeli bu interpretasiyanın müəllifin öz nöqtəyindən müəyyənləşdirilməsinə istinad edir. Belə ki, uşaq özünü çəkdiyi şəklın personajlarından və ya fraqmentlərindən biri ilə eyniləşdirir və onun adından danışmağa başlayır.

Psixosial reabilitasiya prosesində çəkilmiş şəklın rəssamlıq dəyəri heç bir əhəmiyyət daşımır. Şəkil sərbəst və ya tematik, fərdi və ya qrup şəklində çəkilə bilər.

Bu metodika uşağın şəxsi «mənini» ifadə etməsinə kömək göstərdiyi, emosiyalara və hissələrə diqqəti gücləndirdiyi, uşağa yaradıcılıq impulsları verdiyi üçün psixosial reabilitasiya işində onun rolu əvəzsizdir.

3. *Aktiv təxəyyül metodu*. Aktiv, yaradıcı təxəyyül şəxsiyyətin inkişafı və yetkinləşməsi üçün ən mühüm vasitədir. Müəyyən olunub ki, yaradıcı təxəyyülü yaxşı inkişaf etmiş uşaqlar travmanın öhdəsindən nisbətən daha asan gəlir və mühitə daha yaxşı uyğunlaşırlar. Təxəyyül

məşqlər və çalışmalar vasitəsilə inkişaf etdirilir və nəticədə təkmilləşir. Aktiv təxəyyül məşğələləri bu qabiliyyəti inkişaf etdirməkdən əlavə, həm də uşağın daxili aləmini öyrənməyə, qorxu və iztirab sferalarını, aşkar etməyə, eləcə də travmatik təcrübənin təsirindən çıxmaq üçün uşağa kömək etməyə imkan yaradır.

Bu metodlarla bağlı tapşırıqların gözübağlı yerinə yetirilməsinə üstünlük verilir. Lakin başlanğıcda bəzi uşaqlar buna qarşı çıxa bilərlər. Belə hallarda onların gözlərini açıq saxlamalarına icazə vermək lazımdır. Zamanla qrup şəraitə alışır və uşaqlar özləri üçün rahat olan formanı tapırlar.

Məşğələ qurtardıqdan sonra onun təhlil olunması vacibdir. Uşaqların bu müzakirələrdə iştirak etmələri üçün onları maksimum həvəsləndirmək lazımdır. Uşaqlar öz hisslərini və emosiyalarını ifadə etməli, onları bölüşməlidirlər.

4. Metafora metodu. İbrətəməz hekayələr, atalar sözləri, əfsanələr, nağıllar, şerlər – metafora adı altında birləşir. Bu müxtəlif əhvalatlara lakoniklik, kəskinlik və dolğunluq xas olduğu üçün psixososial reabilitasiya prosesində onlardan müəyyən şəraitlərin nümunələrlə aydınlaşdırılması üçün müvəffəqiyyətlə istifadə olunur.

Bu əhvalatlar müxtəlif mədəniyyətlərdə və müxtəlif zamanlarda yaransa da, onlarda insanlara aid olan standart şəraitlər öz əksini tapıb, müdriklik və hazırcavablıq kondensasiya olunub. Bu metodlar uşağın hafizəsində dərin izlər qoyaraq, onun dostluq, sevgi, sədaqət kimi əsas dəyərləri anlamasına və onda xeyirxahlıq, mərhəmət, şəfqət kimi incə hisslərin oyanmasına imkan yaradır.

Uşaq və yeniyetmələrlə aparılan psixososial reabilitasiyanın formaları. Bunlara aşağıdakılar aiddir: uşaqlar və yeniyetmələrlə qrup işi, kütləvi iş, fərdi iş, valideynlərlə iş, ailəvi konsultasiya, pedaqoqla iş.

1. Qrup şəklində iş. Bu şəkildə aparılan işin əvvəlində iştirakçıların bir-biri ilə tanış olması və təhlükəsiz, etibara əsaslanmış atmosferin yaranması qayğısına qalmaq lazımdır. Bunun üçün məşğələni «Tanışlıqla bağlı tapşırıqla» açmaq məqsədəuyğun hesab olunur. Bu zaman iştirakçılar əyləncəli şəkildə özlərini təqdim edirlər. Təhlükəsizlik ab-havasını yaratmaq üçün qrup məşğələsinin əvvəlindən bütün qrupla birgə hamı tərəfindən qəbul olunmuş qaydalar tərtib etmək lazımdır. Qaydaların birlikdə tərtib edilməsi uşaqların özlərini qrup proseslərinin ortaq müəllifi hesab etmələrinə imkan yaradır.

Qrupla aparılan işin ilkin mərhələlərində uşaqların qrup daxilindəki qarşılıqlı münasibətlərə girməsini asanlaşdıran sən və canlı oyunlar və çalışmalardan çoxlu istifadə etmək məqsədəuyğundur.

2. Kütləvi iş. Uşaq və yeniyetmələrin psixososial reabilitasiyanın kütləvi forması uşaq və yeniyetmələrlə bərabər onların valideynlərini də işə daxil edir.

Valideynlərlə aparılan kütləvi işin qarşısına qoyulmuş məqsəd onların uşaq psixologiyası ilə bağlı məsələlərdə təcrübələrinin artırılmasına yönəlib. Bu iş krizis zamanı uşağa necə kömək etməli; uşaqla ünsiyyət zamanı qarşılıqlı şəkildə bir-birini anlamaları necə yaxşılaşdırmalı; tərs uşaqla necə rəftar etməli; yeniyetmə yaşlarında meydana çıxan problemlər və s. bu kimi sualların işıqlandırıldığı çap məhsullarının tərtibatı və yayılmasını nəzərdə tutur.

Uşaqlarla kütləvi iş isə onların özlərini ifadə etmələrinə, təcridolma hissinin aradan qaldırılmasına,

uşaqların qarşılıqlı münasibətin geniş şəbəkəsinə daxil olmalarına kömək etmək məqsədi daşıyır.

3. *Fərdi iş.* Fərdi iş travmatik və psixosomatik pozulmalardan əziyyət çəkən uşaqlara psixoterapevtik yardım nəzərdə tutur. Bu, xüsusi peşəkar hazırlıq tələb etdiyi üçün onu profesional reabilitasiya sahəsində çalışmış psixiatr və psixoloqlar həyata keçirməlidirlər.

4. *Valideynlərlə iş.* Uşaqlarla aparılan psixososial reabilitasiyanın uğurlu həyata keçirilməsi üçün onların valideynləri ilə də iş zəruridir.

Valideynlərlə keçirilən trening özündə aşağıdakı elementləri ehtiva edir: psixoloji travma almış uşağın psixoloji xüsusiyyətlərinə və ehtiyaclarına qarşı həssaslığın artırılması; valideyn-uşaq münasibətlərində səmərəli kommunikasiya bacarıqları və vərdişlərinin inkişaf etdirilməsi; emosional gərginliyin boşaldılması; ailə münasibətlərinin nizama salınması.

5. *Ailəvi kommunikasiya.* Ailəvi kommunikasiya uşağın psixoloji problemlərinin ailə kontekstində tədqiq edilməsinə imkan yaradır. Bu zaman ailə münasibətlərinin tərzinə, birgə yaşama qaydalarına, konfliktli mövzulara, açıq və gizli konfliktlərə diqqəti artırmaq lazımdır.

Əgər ailədə qeyri-səmimi atmosfer varsa və qəbul olunmuş birgəyaşama qaydaları ailə üzvlərinin şəxsiyyətinin inkişafını məhdudlaşdırırsa, onda ailə daxilində gizli konfliktlər, bir-birinə qarşı çıxan qruplaşmalar meydana çıxır.

Ailəvi konsultasiya işi əsasən üzvlərindən biri vəfat etmiş ailələrdə və zəif uşaqlar olan ailələrdə aparılır. Zəif uşaqlara əqli və fiziki imkanları məhdud olan uşaqlar aiddir.

6. *Pedaqoqla iş.* Psixososial reabilitasiya işinin müvəffəqiyyətlə tamamlanması üçün uşağın bilavasitə ünsiyyət qurmali olduğu sosial mühitlə iş böyük əhəmiyyət

daşıyır. Bu baxımdan pedaqoqlarla aparılan iş xüsusi əhəmiyyət kəsb edir.

Pedaqoqla iş iki istiqamətdə aparılır. Bir tərəfdən, pedaqoqların öz arzusu ilə travma almış uşaqların psixoloji xüsusiyyətlərinə qarşı həssaslığın artırılması, müəllim-şagird ünsiyyətində səmərəli kommunikativ vərdişlərin inkişafı, şagirdlərin sosial-emosional bacarıqlarını artırmaq üçün lazım olan vərdişlərin qazanılması istiqamətində, digər tərəfdənsə – uşaqlar arasında qarşılıqlı münasibətlərin nizama salınması, gərgin şəraitlərin yatırılması və konfliktlərin həll olunması üçün lazimi bacarıq və vərdişlərin yaranması istiqamətində aparılır.

Davranış, psixoloji və emosional çətinliklərin insanın fikri prosesləri ilə əlaqəsi faktından çıxış edərək, koqnitiv və davranış yanaşmalarının sintezi sayəsində psixoloji xidmət işi kliyentə emosional pozuntuların koqnitiv təbiətə malik olması haqqında biliklər verilməsinə əsaslanır. Bu zaman ona cəhd edilir ki, kliyentin təfəkküründə elə dəyişikliklər baş versin ki, o, irrasional fikirlərdən imtina etsin və mümkün faydaları və ya müəyyən davranışın arzuolunmaz nəticələrini irəlicədən görməyi öyrənsin.

Bu istiqamətdə Amerika alimi Albert Ellisin təklif etdiyi rasion-al-emotiv terapiya (RET) diqqəti daha çox cəlb edir. İnsanlar arasında rasion-al-emotiv təsəvvür ona əsaslanır ki, insanın qəlbində təfəkkür və hiss mürəkkəb şəkildə çulğalaşır. Normal adamlar eyni zamanda düşünür, hiss edir və fəaliyyət göstərir. Onların emosiyaları fikirlərinə və hərəkətlərinə təsir göstərir. Yəni bu üç tərkib hissəsindən hər hansı birini dəyişmək üçün biz mütləq onlardan birini və ya digər ikisini dəyişməliyik.

Rasion-al-emotiv terapiya təsdiq edir ki, «emosiya» və «emosional narahatlıq hissi» nəzərə çarpacaq dərəcədə insan fikirləri, ideyaları və ya konstruktlarının məhsuludur. Odur ki, Ellis insanları irrasional fikirlərdən azad olmaları

və özlərini xoşbəxt etmələri üçün rasionallıq və təfəkkürü və davranışdan istifadə etməyə çağırır.

A. Ellis aşağıdakı qənaətlərdə əks olunan irrasional təfəkkür modelini təklif edir.

İrrasional qənaətlər:

- Öz təbiətinə görə mütləqdir və «malı/məli», «lazımdır», «vacibdir», «borcludur» formasında təzahür edir;
- Əsasən məqsədin və ona nail olmaq yolunun qoyuluşuna maneçilik törədən mənfi emosiyalara səbəb olur (depressiya, həyəcanlılıq, qəzəb, günahkarlıq kimi);
- Alkoqolizm, dərmanlardan həddən artıq istifadə, təcrid olunma kimi qeyri-məhsuldar davranış formalarına gətirib çıxarır.

Özünə və ətraf aləmə münasibətin aşağıdakı xüsusiyyətləri irrasional təfəkkürün nəticələri və ya törəmələri ola bilər:

- Dramatizləşdirmə, «faciələşdirmə». Məsələn, «indiki qədər pis olmamalı idi»;
- Frustrasiyaya dözə bilməmə, insanın özünü hər zaman bədbəxt hiss etməsi;
- Etməli olduqlarını etmədikləri üçün özünü və digərlərini, insanın istədiklərini insana vermədiyi üçün həyatı məzəmmət etmək;
- Yüksək ümumiləşdirmə, daha doğrusu, xüsusi hadisələrin daha ümumi proseslərə yayılması, ümumi və xüsusi yerinin dəyişdirilməsi.

Ellis fikrincə, insanın təfəkküründəki zəruriyyət nəticəsində növbəti tipik pozuntular inkişaf edir:

- Hər şey və ya heç nə: «Əgər mən hansısa vacib məsələnin həllində müvəffəqiyyətsizliyə uğramışamsa, deməli, mən tamamilə uğursuzun biriyəm və qətiyyənlə sevgiyə layiq deyiləm».

- Hökmlərə və neqativ məntiqsizliyə sığınma: «Mən bunu etməməli olduğum halda etdim, indi mənə uğursuz hesab edəcək və ya mənə səriştəsiz adam kimi baxacaqlar».

- Gümanlar: «Onlar uğursuzluqlara görə mənə gülürlər, yəqin ki, mənim hər zaman uğur qazanmalı olduğumu düşünürlər və əgər bu, baş verməzsə, gələcəkdə mənə nifrət edəcəklər».

- Mənfi hisslərə mərkəzləşmə: «Nə işə alınmayanda dözə bilmirəm, o zaman mən həyatımda heç bir yaxşılıq görmürəm».

- Müsbət hisslərin kənarlaşdırılması: «Başqaları məni tərifiyədikləri zaman əslində yalnız iltifat göstərirlər».

- Həmişə və heç vaxt: «Həyat şəraitləri yaxşıya doğru dəyişməli olmasına baxmayaraq, əslində o qədər pis və səbatsızdır ki, həmişə belə qalacaq və mən heç zaman xoşbəxt olmayacağam».

- Emosional izah: «Mən özümü fərsiz kimi hiss edirəm və güclü hisslərim sübut edir ki, mən məzəmmət edilməyə layiqəm».

- Həddindən artıq ümumiləşdirmə: «Mən mühüm işlərdə məğlubiyyətə dözməməliyəm, lakin bu, baş verdi, mən heç bir işə yaramayan uğursuzam».

- Cəza gözləmə: «Mən etməli olduğum bir şeyi etmədim, amma məni əvvəlki kimi qəbul edir və rəğbətləndirirlər. Tezliklə mən özümə hörmət etməyə başlayacağam və onlar mənim nə qədər nifrətə layiq bir adam olduğumu görəcəklər».

- Rezonallaşdırma: «Nə qədər ki, mən etməli olduğumdan daha pis hərəkət edirəm, yalnız mənə güldüklərinə əminəm və bu, dəhşətdir».

- Qüsursuzluq: «Mən hansısa işi kifayət qədər yaxşı yerinə yetirdiyimi anlayıram, lakin mən buna bənzər məsələni tam nöqsansız həll etməliyəm və bunun üçün də mən əslində səriştəsizin biriyəm».

Məlumdur ki, irrasional qənaətlər şüurumuzda komanda kimi arzuları deyil, tələbləri, üstün tutulmalını deyil, labüdlüyü, seçimi deyil, zəruriliyi ifadə edir. Məsələn,

«kişilər fiziki cəhətdən inkişaf etmiş və güclü olmalıdırlar» (Yaxşı olardı ki, kişilər ... əvəzinə).

Təbii ki, irrasional qənaətlərin böyük əksəriyyəti uşaqlıqda ətraf mühətdən, valideynlərdən qeyri-tənqidi və emosional səviyyədə qəbul edilən «keçmiş gerçəklərin» qəlpələridir. Yəni mühitin və tərbiyənin məhsuludur. Ona görə də etno-psixoloji çalarlara malikdir. İrrasional qənaətləri bir neçə istiqamət üzrə nəzərdən keçirmək olar. Utopik gözləmələr, özünə daxili utopik tələblər və öz imkanlarının realist olmayan anlamı. Bütün bu istiqamətlərin sosial təfəkkürdə özünəməxsus təzahürləri vardır və hesab edirik ki, depressiya halətinin yaranması üçün bu istiqamətlərdən hər hansı birinə müvafiq gələn ekstremal şərait olmalıdır. Bu istiqamətləri bilmək həm təfəkkürdə neqativ izah tərzinin aradan qaldırılması, onun korreksiyası üçün lazımdır, həm də həmin izah tərzini dəyişməyə təsir edə biləcək müvafiq qrupların, insanların seçilməsi üçün zəruridir.

.Apardığımız tədqiqatlar belə bir qənaətə gəlməyə əsas verir ki, adi şəraitdə neqativ təfəkkür depressiv vəziyyətin səbəbidirsə, ekstremal şəraitdə depressiv vəziyyət neqativ təfəkkürün səbəbidir. Nəzəri baxımdan bu onunla şərtlənir ki, ekstremal şəraitdə dispozişion sistemdə silkəlmə, təlatüm baş verir ki, nəticədə aşağı səviyyəli yönəlişlərin davranışa təsiri güclənir, özünənəzarət çox zəif olur. Belə vəziyyətdə isə həm neqativ təfəkkürün, həm də depressiv fəaliyyətin güclənməsi üçün zəmin yaranır. Bu halda daha çox adi şəraitdə neqativ təfəkkür tərzinə malik olan adamlarda depressiyanın səviyyəsi yüksəlir. Belə adamlar üçün ekstremal şərait neqativ təfəkkür tərzinin bir növ möhkəmləndirilməsi, ona haqq qazandırılması, onun təsdiqi kimi qiymətləndirilir. Bu isə təfəkkürdə yanlış nəticələr çıxarılması formasında özünü təsdiqləyir, təfəkkürdə yanlış nəticələr üçün əlavə stimül olur. Ekstremal şəraitlərin təkrarlandığı təqdirdə isə belə neqativ düşüncə

tərzi xarakter əlamətinə çevrilir. Odur ki, adi şəraitdə təfəkkürdə neqativ çaraların baş qaldırmasına qarşı ciddi iş aparılmalıdır. Fikrimiz aydın olsun deyə bir fakta diqqət yetirək.

Mopassanın «Suda» povestində belə bir epizod təsvir olunur. Fransanın hansısa nazirliklərindən birinin divarı yanında, qoyulmuş qaydaya əsasən, uzun illər gözetçi dayanırdı. Divarın yanından kim istəyirsə, hər kəsə keçməyə icazə verilir, gözetçidən isə öz vaxtında orada dayanmaqdan başqa heç nə tələb olunmurdu. Hər gün oradan keçən enerjili gənc xidmətçi maraqlanır ki, burada gözetçi nə üçündür? Heç kim bu sualın cavabını bilmir. Nəhayət, həmin gənc arxivdə işləyən yaşlı bir kişi tapır. Həmin yaşlı kişi deyir ki, təxminən 50 il bundan qabaq o vaxtki nazirin qadını təzə rənglənmiş divarın yanından keçərkən paltarı rəngə batmışdır. Bundan sonra nazir əmr vermişdir ki, divarın yanında gözetçi qoyulsun və o, divarın yanından keçənləri xəbərdar etsin. O vaxtdan da orada gözetçi dayanır.

Bizim şüurumuzda da uşaqlıqdan başlayaraq xeyli miqdarda belə «gözetçilər» meydana gəlir. Əgər biz onlara yenidən baxsaq, reallığı nəzərə alsaq, bizi mövcud olmayan təhlükədən qoruyan «köhnə əmrlər», nə qədər istəsən, orada qalacaq. Yəni emosional qənaətlərin təfəkkürdə kök salmaması üçün onları üzə çıxarmaq və aradan qaldırmaq lazımdır. Bunu isə həm psixoterapevtin, həm də özünümüzakirənin köməyi ilə etmək olar.

A.Ellis irrasional qənaətlərin aşkar edilməsi və aradan qaldırılması, qeyri-məhsuldar, irrasional təfəkkürə nəhayət verilməsi üçün xüsusi özünümüzakirə priyomları işləyib hazırlamışdır. O, aşağıdakıları tövsiyə edir:

Əgər siz tez-tez pis əhval və ya əsəbdən əziyyət çəkirsinizsə, özünüz üçün o hadisələr zəncirini qeyd etməyə, dərk etməyə təşəbbüs göstərin ki, onların baş verdiyi zaman (və ya sonra) siz özünüzü emosional baxımdan pis hiss

edirsiniz. Bundan sonra bu situasiyalar zamanı (və ya sonra) onlar haqqında nə düşündüyünüzü anlamağa təşəbbüs göstərin. Çox vaxt pis emosional vəziyyət irrasional qənaətlərlə əlaqədar olur. Onlar formalaşdığı anda özünüə sual verin: sübut haradadır? Sizin bilmədiyiniz informasiyalar və hesaba almadığınız vəziyyətlər haqqında düşünün. Mümkündür ki, qənaətləriniz dəyişsin. Bu baş vermədiyi təqdirdə boşalmağa, emosional vəziyyətinizin yaxşılaşmasına və öz qənaətləriniz haqqında yenidən düşünməyə çalışın.

Psixoterapevtin köməyi ilə irrasional hərəkətlərin aşkar edilməsinin bir nümunəsinə baxaq. Stress haqqında kitabında Amerika psixoterapevti C.Parrins bunu belə edir.

Ərindən boşanmış gənc qadın onun üçün gözlənilməz olan (o özü boşanmaq istəmişdir) ağır vəziyyətdən (yuxusuzluq, gücsüzlük, həsrət, ümitsizlik) əzab çəkir. Psixoterapevtlə bir sıra söhbətdən sonra aşağıdakı irrasional qənaətlər aşkar edilir: 1. Boşanma uşağa pis təsir edir (Bəs uğursuz nikah yaxşı təsir edir? Bəlkə boşanma uşağı valideynlərin mütəmadi münacişələri ilə bağlı yaşantılardan xilas edir? Lakin bütün bunlar «boşanma – uşaq üçün pisdır» qənaətinin yaratdığı «hipnoz» altında olan ananın ağına gəlmir); 2. Bütün bunlara mən cavabdehəm, mən günahkaram, boşanmanı mən başladım (Amma boşanmada həmişə iki adam «günahkardır və ola bilər ki, heç kim günahkar deyil». İnsanlar dəyişirlər və təbii ki, bir sıra hallarda dəyişiklik uğursuzluğa gətirib çıxara bilər. Səhvlər mümkün və qaçılmazdır və s.); 3. Mənim uşağım buna görə mənə nifrət edəcək və məni pis ana hesab edəcək; 4. Boşanma dostlarımla və onların ailələri ilə mənim münasibətlərimi sarsıdır.

Əlbəttə, axırncı iki irrasional qənaəti də aydınlaşdırmaq mümkündür. Aydınır ki, həmin qənaətlər hadisə və münasibətlərin bir mümkün inkişafını ifadə edir. Lakin dərkolunmaz qalaraq, onlar dərin münacişələrə

səbəb olaraq, daxili kateqorial göstərişlər kimi fəaliyyət göstərir. Nə qədər ki, dərk olunmayıb, yenidən baxıla bilməz. Terapevtlə bir neçə söhbətdən sonra bu situasiya asanlıqla həll olunur.

A.Ellisin təklif etdiyi modelə çox yaxın olan bir model ABŞ-da müasir dövrdə çox dəbdə olan koqnitiv terapiya istiqamətinin nümayəndəsi A.Bek tərəfindən irəli sürülmüşdür. O hesab edir ki, fərdlərin necə düşünməsi onların əhvalına müəyyən təsirə malikdir və özünü yaxşı hiss etmək üçün «disfunksional» fikirlərdən uzaq olmaq zəruridir. Yəni A.Bekə görə, bütün məsələ fikirlərə və ya koqnisiyalara, həmçinin də hisslərə yönəlməkdən ibarətdir. Koqnitiv terapiya da belə bir ideyaya istinad edir ki, psixoloji problemlər daha çox dəqiq olmayan informasiyalara və dərk olunmayan ustanovkalara əsaslanan yanlış nəticələr, düzgün olmayan öyrənmə tipri elementar proseslər nəticəsində meydana gəlir. A.Bekin fikrincə, koqnitiv terapevt kliyentə öz görüş dairəsini genişləndirməkdə, düzgün olmayan təsəvvürlərini təshih etməkdə və daha adaptiv ustanovkaları mənimsəməkdə kömək etməlidir. Yanlış qənaətlərin korreksiyası metodları kimi A.Bek aşağıdakı üç metodu qeyd edir: intellektual metod (şübhəli və ya yanlış konsepsiyaların testləşdirilməsi və daha valid konsepsiyalarla əvəz olunması); eksperimental metod (real qənaətlər kimi qəbul olunan yanlış ehtimalların yoxlanması məqsədilə müəyyən təcrübənin yaşanması) və davranış metodu (özünü ələ almağın yeni strategiyalarının inkişafı, məsələn, müəyyən relaksasiya metodunun, konfliktlə davranma vərdişlərinin öyrədilməsi və s.). Aşağıda verilən təfəkkür üsullarını A.Bek yanlış və ya neqativ hesab edirdi:

- «ya hər şey, ya da heç nə» təfəkkürü (situasiyanın ya ağ, ya da yalnız qara tonlarda görünməsi);
- ifrat ümumiləşdirmə (yeganə neqativ nümunənin gələcək uğursuzluğu ifadə etməsi);

- «mental süzgəc» (informasiyaların süzgəcdən keçirilməsi, neqativ informasiyaların toplanması və pozitivlərin nəzərə alınmaması və ya istisna edilməsi);

- avtomatik qiymətdənsalma (pozitiv informasiyaların qiymətdən salınması və onlara inamsızlıq: məsələn, tərif qəbul etməyi bacarmamaq);

- əqli nəticəyə meyl («o, hirsləndi – deməli ... mən pisəm... o mənə nifrət edir ... o pisdir» və s.);

- maksimalizm və minimallaşdırma (hadisələri qeyri-mütənasib görmək: həddən artıq böyütmək, şişirtmək və ya kiçiltmək);

- emosional çürükçülük (məsələn, pis əhval-ruhiyyə faktında məntiqi nəticə axtarışı);

- labüdlük (təfəkkürdə, dildə və ya qənaətlərdə özünə, başqalarına, dünyaya yönləndirilmiş «etməli» imperativinin mövcudluğu. Məsləhətvermə praktikasında müəyyən edildi ki, bu, motivasiyaya səbəb olmur, əksinə, qəzəb və ya günah hissini doğurur);

- yarlıkların yapışdırılması və qopardılması (bu insanlar bunu, bunu etdilər...) əvəzinə «bu insanlar belədirlər»);

- personalizasiya (məsələn, « nə baş versə də, bu sizin şəxsi səhvinizdir).

A.Bek də hesab edir ki, depressiya o zaman təzahür edir ki, şəxsiyyət özünü və aləmi deformasiya olunmuş şəkildə başa düşür, onu qeyri-adekvat olaraq interpretasiya edir və alternativ izahları və həlləri görmür. Psixoterapiyanın məqsədi ondan ibarətdir ki, kliyent özü-özünün arqumentasiya üsullarını və idraki sxemlərini təhlil etsin, başa düşsün ki, onun təfəkkür, dərkətmə və anlama üsulları çoxlu mümkün olan üsullardan biridir və daha adekvat və gekçəkliyin tələblərinə cavab verən üsullar mövcuddur. Psixoterapevtlərin əsas iş metodları Sokrat etdiyi kimi suallar formalaşdırmaqdır. O, kliyentin təhlil etməsini asanlaşdırır.

İnsanda depressiyanın səviyyəsini müəyyən etmək üçün A.Bek xüsusi metodika işləyib hazırlamışdır (əlavələrə bax). A.Bekə görə, həmin metodikanın əsasında depressiyanın yüksək səviyyəsinə uyğun gələn insan özünümüalicə ilə məşğul olmamalı, mütəxəssisin köməyinə müraciət etməlidir. Yüngül və orta depressiv səviyyədə isə müxtəlif relaksasiya texnikalarından istifadə etmək faydalıdır.

Bir sıra psixoanalitiklər (A.Adler, K.Yunq, K.Xorni, E.Fromm, Q.S.Sallivan) Z.Freydin seksuallaşdırılmış baxışlarını qəbul etməyərək, insanın sosial təbiətini ön plana çəkməklə, Freydlə müasir psixoanaliz arasında körpü yaratmağa xidmət edən sosial-psixoloji təsəvvürləri inkişaf etdirirlər. Freyddən fərqli olaraq, Karen Xorni təsdiq edir ki, şəxsiyyətin daxili konflikti mühitin təsiri ilə şərtlənir. Özünün şəxsi təcrübəsinə əsaslanaraq, o belə bir nəticəyə gəlir ki, ətraf mühit nevroitik şəxsiyyətin formalaşmasının başlıca mənbəyidir. K.Xorni dərin tənhalıq və köməksizlik hissləri kimi bazal həyəcanlılıq anlayışını təklif edir və belə hesab edir ki, bu hiss uşaqlıqda, uşaq-valideyn münasibətlərində formalaşır. Həyəcan o zaman təzahür edir ki, uşağın təhlükəsizliyə tələbatı ödənilmir. Onun fikrincə, özünə inamsızlıq hissi uşağı müxtəlif problemlərin irrasional (nevroitik) həllinə gətirib çıxarır. Çətinliklərin bu üsullarla aradan qaldırılması emosional və psixoloji itkini kompensasiya etmək istəyidir və davamlı şəxsiyyət xarakteristikası ola bilər. Xorni onları tələbatlar adlandırır və on nevroitik tələbat ayırır ki, onları da istiqamətlərinə görə üç qrupa bölür: 1) adamlara istiqamətlənmə (sevgiyə tələbat); 2) adamlara qarşı istiqamətlənmə (gücə tələbat); 3) adamlardan istiqamətlənmə (asılı olmamağa tələbat). Normal halda insan bu üç istiqamətlənməni özündə inteqrasiya edir. Nevrotik isə onların birindən yapışır. Ailədə münasibətlərin həlmlilik, inam və sevgi əsasında qurulması sayəsində uşaq nevroitik konfliktlərdən uzaqlaşa

bilər. Psixoanalitiklərə görə, psixoloji kömək belə bir mövqeyə istinad etməlidir ki, pasiyent problemlərin mənbəyinin onun özündə yerləşdiyini və çətinliklərin istəklə qorxu, və eləcə də uzlaşmayan istəkləri arasındakı konfliktlərdən nəşət etdiyini qəbul etsin.

K.Xorninin məsləhətvermə nəzəriyyəsinə və praktikasına ən mühüm töhfəsi aşağıdakılar hesab olunur:

- psixoloji pozuntuların formalaşmasına mühitin təsirinin dərk edilməsi;
- nevroitik tələbatların ayrılması;
- nevroitik şəxsiyyətin inkişaf dinamikasının tədqiqi.

Müxtəlif terapevtik texnikalardan (interpretasiya, yuxuların təhlili, köçürmə, sərbəst assosiasiyalar) istifadə etməklə, psixoanalitik təhtəşüuri materialların üzə çıxarılmasına çalışır. Məsələn, kliyentin sərbəst assosiasiyaları konfliktlərin təbiətini aydınlaşdırmağa, ilkin problem situasiyasını aşkar etməyə kömək edir.

Münasibətlərin köçürülməsi də terapiya üçün geniş material verir. Həll olunmamış konfliktlər, gizli hisslər və yaşantılar təhlilə və anlamaya müyəssər olur. Analitik, demək olar ki, pasiyentə özünü açmır. Pasiyentlə iş müddətində pasiyent keçmiş təəssüratları ilə yüklənir, həmin vaxt terapevt əsasən susur, nadir hallarda pasiyentlə baş verənlərə özünün interpretasiyasını əlavə edir. Psixoanalitik terapiyanın əsas məqsədi pasiyentə təhtəşüuri materialın açılması vasitəsi ilə onun problemlərinə nisbətə insayta nail olmaq imkanı verməkdir.

VI FƏSİL. ZORAKILIQ VƏ ZORAKILIĞA MƏRUZ QALMIŞ İNSANLARA PSIXOLOJİ YARDIM MƏSƏLƏLƏRİ

Zorakılığın ümumi səciyyəsi və formaları. Əhalinin daha zəif və köməyə daha çox ehtiyacı olan təbəqəsi uşaqlar olduğundan və onlara münasibətdə edilən zorakılıqlar ən ağır psixoloji travmalar doğurduğundan burada uşaqlara edilə biləcək zorakılıqlar, onların nəticələri və belə uşaqlara psixoloji yardım məsələlərindən bəhs ediləcəkdir.

Təsadüfi deyildir ki, BMT-nin bütün dövlətlər və millətlər tərəfindən yerinə yetirilməsi vacib olan uşaq hüquqları haqqında Bəyannaməsində xüsusi olaraq göstərilir ki, dövlətlər-iştirakçılar uşağı, seksual sui-istifadə də daxil olmaqla, fiziki və psixoloji zorakılığın, təhqir və sui-istifadənin, qayğıdan məhrum etmənin və ya laqeyd münasibətin (həmçinin də valideyn, qanuni himayəçilər və ya uşağın qayğısına qalan digər şəxslər tərəfindən edilən) bütün formalarından müdafiə etmək məqsədi ilə qanunvericilik, inzibati, sosial və maarifçilik tədbirləri qəbul edir.

Zorakılıq – başqalarına münasibətdə müxtəlif məcburetmə formalarının tətbiq edilməsidir. Bu problem bütün zamanlarda mövcud olsa da, son dövrlərdə diqqəti daha çox cəlb etməyə başlamışdır. Bir tərəfdən, əhali artımı, cəmiyyətin hipertrofiyası insanların dözümlülük səviyyəsini azaldır, depressiv reaksiyaların, nevrozların və aqressiv davranışların sayını artırır, digər tərəfdən, dünyada mövcud olan hərbi münaqişə zonaları zorakılığın təzahürü üçün geniş imkanlar açır. Zorakılıq cəmiyyətdə və ailədə baş verməklə global miqyasda (müharibələr, dövlətlərarası münaqişələr) və lokal (fərdi, sosial) formalarda təzahür edir. Adətən, psixoloqlar zorakılıq problemləri ilə rastlaşdıqda, abyuz (ingilis dilində *abuse* – hərfiyyəən «qeyri-normal istifadə» və ya «səndən sui-istifadə etmək» deməkdir)

sözündən istifadə edirlər. Yəni sənin istəyinin əleyhinə olaraq, sənin razı olmadığın halda səndən istifadə edilməni bildirir.

Şərti olaraq zorakılığın üç əsas növünü fərqləndirirlər: seksual, fiziki və psixoloji.

Seksual zorakılıq (və ya sui-istifadə) dedikdə, yaşlı adamın seksual həzz almaq məqsədi ilə müxtəlif formalarda (cinsi əlaqəyə məcburetmə, zorlama, seksual şirnikləndirmə, əxlaqsızlığa məcburetmə və s.) uşaqdan istifadə edilməsi başa düşülür. Seksual zorakılığın ən qorxulu forması intsest və ya uşağın yaxın qohumlarının onunla cinsi əlaqədə olmasıdır. Zorakılığın bu formasına Azərbaycan mühitində nadir hallarda rast gəlinə bilər.

Seksual zorakılığın baş verməməsi üçün uşaqlar erkən yaşlardan başlayaraq həyat təhlükəsizliyinin əsasları haqqında məlumatlandırılmalıdırlar. Çox vaxt yaşlılar uşaqların öz duyğularını yaxşı başa düşməməsi, onlarla yol verilə biləcək hərəkətlərin sərhədlərini, səmimi və qeyri-səmimi toxunmaların mənasını bilməmələri səbəbindən onlardan istifadə edirlər. Bu zaman yaşlı adam uşaqlar üçün maraq doğuran müxtəlif şirnikləndirmə vasitələrindən və seksual nəvazişlərdən istifadə edərək, uşaqları öz «ov»larına çevirirlər.

Uşaqlara münasibətdə seksual zorakılığın baş verməsi cəmiyyət üçün ciddi problemlər doğurur.

Ötən əsrin 80-cı illərində ABŞ-da aparılan tədqiqatlar göstərdi ki, minimum iki narkomandan biri seksual zorakılığın qurbanı olmuşdur. Oğlan və qızların böyük əksəriyyəti zorlamadan sonra homoseksualist olurlar. Digər tərəfdən, qadınların 20-30%-i, kişilərin isə 10-15%-i ailədə seksual zorakılığa 18 yaşınadək məruz qalmışlar. Olduqca kədərli nəticələndir və bunun qarşısının alınması üçün ciddi tədbirlər görülməsi vacibdir. Hər bir insan başqaları ilə münasibətdə psixoloji sərhədə, yəni başqa adamları özünə nə qədər yaxın buraxacağı psixoloji

məsafəyə malikdir. Həmin məsafəni kimsə keçəndə, biz özümüzü narahat hiss edirik. İnsanların əksəriyyəti belə situasiyada verbal və ya qeyri-verbal yolla qəti şəkildə «yox» demək iqtidarında olur və tərəf-müqabilə də aydın olur ki, o, deyəsən, sərhədi çox keçmişdir. Zorakılığa məruz qalmış adamlarda belə bir sərhəd olmur. Yaxud başqa sözlə desək, bu sərhəd qeyri-müəyyəndir və ya dağılmışdır. Onlar «yox» deyə bilmirlər və zorakı adam da bunu həmişə hiss edir.

Çox vaxt uşaqlar müəyyən səbəblərə görə seksual zorakılıqla bağlı baş verənləri söyləməkdə çətinlik çəkirlər. Belə ki, uşaqlar:

- özlərini baş verən hadisənin qurbanı deyil, bu hadisəyə görə günahkar bir şəxs kimi hiss edirlər;
- böyüklerin onlara inanmayacaqlarından qorxurlar;
- bir tərəfdən, onları incidənlərin hədə-qorxusuna inanırlar, digər tərəfdən də, böyüklərə hörmət ruhunda tərbiyə olunduqlarından, onları incidən və hər şeyi gizli saxlamağı xahiş edən şəxslərə pislik etməkdən qorxurlar;
- böyüklerin əhvalını pozmaq istəmirlər;
- «çirkin şeylər» haqqında danışmaq istəmirlər;
- «boşboğazlıq» etməməyə öyrədiliblər;
- onlarla baş verən hadisəni təsvir etməkdə çətinlik çəkirlər;

Seksual zorakılığa məruz qalmış uşaqların davranışında müəyyən qüsurlar müşahidə olunur. Seksual zorakılığın uşağın davranışında təzahür edən tipik əlamətləri aşağıdakılardır:

Narahat yuxu; depressiya; pis iştah; yüksək əsəbilik; valideynlərin birinə gözlənilməz nifrət; passivlik; adamayovuşmazlıq; valideynə bağlılığın yersiz təzahürləri; əvvəlki qorxu hissələrinin güclənməsi, yaxud yenilərinin üzə çıxması; gecə qarabasmaları; vaxtından əvvəl seksual

dərketmə; zahiri görkəmdə dəyişiklik; yetkin olmayan, hədsiz «uşaq» davranışı və s.

Bu əlamətlərin bir qismi seksual zorakılıqdan dərhal sonra, digər qismi isə bir neçə ay və yaxud hətta ildən sonra üzə çıxıb bilər. Uşaqların davranışında gözlənilməz, uzunmüddətli dəyişikliklərə xüsusi diqqət yetirmək və hər vasitə ilə onların səbəbini müəyyən etməyə çalışmaq lazımdır. Nəzərə almaq lazımdır ki, uşaqlar başlarına gələn xoşagəlməz hadisə haqqında heç də həmişə danışa bilmirlər. Lakin baş verənlər, heç şübhəsiz ki, onların davranışında əks olunmaya bilməz. Uşağın davranışında yuxarıda saydığımız əlamətlərin təzahürü onların təcili olaraq başa düşülməyə və köməyə ehtiyacları olmasının siqnalıdır. Belə hallarda ilk növbədə valideynlər uşağa diqqətlə yanaşmalı və ona təzyiq etmədən, mülayimliklə baş vermiş hadisənin təfərrüatını soruşmağa çalışmalıdır. Bu məqsədlə o, uşağa deyib bilər ki, «Sən hər şeyi müfəssəl danışmağa başladığın andan mən səni diqqətlə dinləməyə hazırım». Çox vacibdir ki, məsələyə yanaşmada təqsirləndirmə deyil, yalnız qayğı və həmdərdlik ifadə olunsun.

Təcrübə göstərir ki, əksər hallarda zorakılıq edən şəxs uşağa qəflətən həmlə etmir. Adətən hücumdan əvvəl müəyyən mənada zarafatlar, dostcasına söhbətlər olur. Yalnız sonra cinsi əlaqəyə məcburetmişlə qurtaran təsadüfi toxunmalar və ya oyunlar başlayır. Əgər hadisədən sonra uşağa gecə qarabasmaları (belə hallarda bu, adi reaksiyadır) əziyyət verirsə, valideyn onu sakitləşdirib deyib bilər ki, «Bəzən bizi gündüzlər narahat edən şeylər dəhşətli yuxular şəklində üzə çıxır». Uşağı inandırmağa çalışmaq lazımdır ki, gecə qarabasmaları izsiz yoxa çıxır.

Əksər hallarda uşaq bədənin zorlanmaya məruz qalmış hissəsinə qarşı xüsusilə həssas olur. Valideyn uşağın həssas yerlərinə toxunarkən, uşaq özünü narahat hiss etdikdə valideyn nəzakətli olmalıdır. Uşağın duyğularının başa düşüldüyünü aşağıdakı sözlərlə ifadə etmək lazımdır:

«Görürəm ki, sənə xoş deyil. Bir qədər döz». Həmin duyğuların tezliklə keçəcəyinə uşağı inandırmaq lazımdır.

Uşaq öz yaşantıları haqqında danışmaq imkanı əldə edərsə, faciənin nəticələri qısamüddətli ola bilər. Əgər valideynlər uşağa hər cür köməklik göstərsə, o, əvvəlki vəziyyətinə daha tez qayıdar və xoşagəlməz hadisəni xatırlasa da, onu faciəyə çevirməz.

Seksual zorakılığa nisbətən *psixoloji* (şəxsi ləyaqətin alçaldılması, təhqirlər, söyüşlər, qadağalar, hədələr və s.) və *fiziki* (insanın döyülməsi, xəsarət yetirilmə və s) zorakılıq az öyrənilmişdir. Çox güman ki, bu onunla əlaqədardır ki, bəzən dostcasına ələsalmanı təhqirdən, heç bir tərəfin etirazına səbəb olmayan kifayət qədər güclü döyülməni ağır təhqir və zorakılıq kimi qavranılan sadəcə əlqaldırmadan fərqləndirmək çətin olur. *Psixoloji* - amansız rəftar formasında təzahür edən - zorakılıq isə uşağın alçaldılması, təhqir edilməsi, ələ salınması və rixənd edilməsi şəklində xroniki neqativ davranışlarda ifadə olunur. *Psixoloji* zorakılıq iki formada təzahür edə bilər. *Psixoloji* sayğısızlıq formasında olan zorakılıq valideynin, yaxud uşağa baxmağı, ona zəruri dəstək verməyi, diqqət göstərməyi, etibarlı bağlılıq hissini həyata keçirməyi təmin etməli şəxsin bütün bunları müntəzəm olaraq yerinə yetirməməsində ifadə olunur.

Əslində isə zorakılığın bu formalarının doğurduğu psixi travmanın əsas mexanizmləri və onun nəticələri təxminən seksual zorakılıqda olduğu kimidir.

Zorakılıq əməlləri ayamadan, təhqiredici baxışdan tutmuş öldürməyə qədər oduqca müxtəlif formalarda təzahür edə bilər. Onlar fiziki, verbal, *psixoloji* və sosial zorakılıq şəklində mövcud ola bilər. Zorakılığın heç də bütün növləri, xüsusən də evdəki zorakılıq, cinayət kimi cəzalandırılır. Zorakılığın belə növünə çoxlu zorakı əməllər, o cümlədən yemək, paltar, təhsil, sosial xidmət yollarının məhdudlaşdırılması; ləyaqətin alçaldılması; şəxsi

yaşantıların daxili sərhədlərinin pozulması; uşağın marağ və tələbatlarının təcrid edilməsi və s. daxildir.

Uşaqlarla qəddar davranışın sosial-tibbi nəticələrini qiymətləndirməklə əlaqədar zorakılıq probleminin tədqiqi zamanı istifadə edilən anlayışların dəqiqləşdirilməsi zəruridir. Belə hallarda daha çox aşağıdakı anlayışlardan istifadə olunur:

1. Sayğısızlıq, pis davranma;
2. Ağır fiziki cəza, fiziki zorakılıq, təhqir;
3. Seksual xəyanət.

Sayğısızlıq daha çox 18 yaşına çatmamış uşağın ehtiyac içində, tək, fiziki təhlükəli əhatədə yaşadığı zaman ona valideyn qayğısının və ya himayəsinin olmaması kimi başa düşülür. Valideynlərin davranışında uşağın yeməyə, geyimə, sığınacağa, tibbi xidmətə və təhlükəli şəraitlərdən müdafiyyə olan vital tələbatlarının təmini sahəsində nöqsanlar vardır. Mahiyyətə söhbət deprivasiya vəziyyətindən gedir. Sosial-psixoloji ədəbiyyatda bu daha çox «sosial yetimlik» termininə və ya valideynlərin sağ olduğu halda uşağın valideyn qayğısından məhrum olması anlayışına daha yaxındır.

Fiziki amansız rəftar niyyətli və ya şüurlu şəkildə ağır cismani cəzaların və ya uşağa haqsız olaraq fiziki əzabın verilməsi ilə səciyyələnilir.

Gündəlik həyatda çox vaxt zorakılığın bütün formalarına eyni vaxtda rast gəlinir.

Uşaqlara qarşı zorakılığın təhlilində mühüm məsələlərdən biri yaxın və uzaq sosial-tibbi nəticələrin xarakterinin və amansız rəftarın ciddiliyinin qiymətləndirilməsi ilə əlaqədardır. Amansız rəftar aşağıdakılarla xarakterizə olunur:

- edilən hərəkətlərin xarakteri (fiziki, seksual, emosional)
- onların təsirinin davamlılığı və nəticələrinin xüsusiyyətləri (fiziki, emosional, psixoloji).

Uşaqlıqda və gənclikdə zorakılıq təcrübəsi oğlanların və qızların ümumi inkişafını və psixoloji durumunu üzə çıxarır. Zorakılıq nəticəsində uşaq və yeniyetmələrin sağlamlığına zərər gəlsə də, bunun əsas səbəbi kimi müəyyən edilə biləcək əlamətlər olmur. Nəticələrin ağırlıq dərəcəsi zorakılığın ağırlığından asılı olur. Zorakılıq qurbanları hadisənin təkrarlanması, ya da hamının baş verənlərdən xəbər tuta biləcəkləri səbəbindən daimi təhlükə, qorxu şəraitində yaşayırlar.

Çox vaxt zorakılığa məruz qalan uşaqlar və yeniyetmələr gücsüzlük, ağrı, sıxıntı hiss edir, xəcalət çəkir, özlərini günahkar və ya əlbir (cinayətdə) hiss edirlər. Emosional sferada pozuntular müşahidə olunur. Bu, yüksək həyəcanlılıq hissində ifadə olunur. Əhvalın səbəbsiz dəyişməsi, suisidal cəhdlərdə özünü göstərən depressiya, yuxunun pozulması, duyğu və qavrayışın pozulması müşahidə olunur. Nevrotik sindromlar ətrafdakılarla qarşılıqlı münasibətlərin pozulması ilə bir vaxtda təsadüf edir. Ətraf mühitə inamsızlıq qapalılıq, tənhalıq hissinin əmələ gəlməsinə şərait yaradır.

Daha bir problem sosial-psixoloji əlamətlərinə görə «risk qrupu»na daxil olan həddi-buluğa çatmamış uşaqların müəyyən edilməsi ilə bağlıdır. Amansız rəftara görə aşağıdakı risk qruplarını fərqləndirirlər:

- asosial, narkoloji, psixopatoloji pozuntuları olan valideynlərin əhatəsində, ailənin yaşlı üzvlərinin əxlaqsız və ya kriminal davranışı şəraitində yaşayan uşaqlar
- valideynlərindən birinin və ya hər ikisinin valideynlik hüququndan məhrum olması ilə əlaqədar dövlət internat müəssisələrində olan uşaqlar
- asosial davranışlı, cinayət məsuliyyətinə cəlb olunma yaşına çatmayan (14 yaş) və sosial-pedaqoji cəhətdən baxımsız olan, məcburi tərbiyəvi təsirlərə ehtiyacı olan uşaqlar

- xüsusilə çətin şəraitdə yaşayan (qaçqın, məcburi köçkün ailələrdə, validiyenləri işsiz, tənha azyaşlı analarla qalan) uşaqlar.

Uşaqlıq və yetkinlik yaşında zorakılığın müxtəlif növlərinə psixogen reaksiyaların nisbətən geniş yayılmış növü kimi psixi inkişafın ləngiməsi ilə yanaşı, nevroitik reaksiyalar, psixogen depressiyalar, şəxsiyyətin pozulması reqressiv simptomlar hesab olunur. Uşaqlarda psixi pozuntuların formalaşmasında «əzilmiş uşaq sindromu» daha mühüm mənə kəsb edir. «Ailədə qəddarlıq» zamanı (uşaqların döyülməsi, seksual zorlama), daima yüksək həyəcanlılıq vəziyyətləri və sosial fəaliyyətin aşağı səviyyələri, antisosial şəxsiyyət deformasiyaları, aqressiv və destruktiv davranışın müxtəlif formaları ilə əlaqələnen müxtəlif depressiyalar şəklində psixi pozuntuların qeydə alınması haqqında xeyli faktlar vardır.

Ailədaxili situasiyaların psixodinamik təhlili göstərir ki, «uşaqlarını incidən, döyən» valideynlərin 60 %-i uşaqlıqda ağır deprivasiya vəziyyətində olub, alkoqoldan, depressiv və əsəb pozuntularından əziyyət çəkib. Onların ailələrində ailədaxili münasibətlərin avtoritar tipi müşahidə edilməklə, ər-arvad arasındakı konflikt uşaqlara qarşı düşmənçilik, aqressiv münasibətlə müşayiət olunmuşdur. Deməli, tərbiyə ata-baba ailəsinin təcrübəsini təkrar edir.

Bu baxımdan şübhəsiz ki, ailədə uşaqlara edilən zorakılığın nəsil-dən-nəslə ötürülməsi ilə bağlı «zorakılıq tsiklləri» nəzəriyyəsi ciddi maraq doğurur. Həmin nəzəriyyə görkəmli psixoterapevt E.Eydemillerin uşaq nevrozlarının nəsillərin həyat yolu probleminin ifadəsi olması haqqındakı təsəvvürləri ilə səsleşir. Qeyd edilən nəzəriyyə uşağa və onun çətinliklərinə daha geniş perspektivdə baxmağa, həm də ona və onun ailəsinə daha effektiv kömək göstərməyə imkan verir. Lakin zorakılığın bir neçə nəsillər boyunca saxlanılması nəzəriyyəsinə münasibətdə müxtəlif mövqelər mövcuddur. Mütəxəssislərin bir qismi təsdiq edir ki,

uşaqlıqda zorakılığın qurbanı olmuş valideyn tezliklə özü də uşağına münasibətdə qəddar olacaq. Digərləri isə hesab edirlər ki, uşaqlıqda zorakılığın dəhşətlərini yaşamış adam heç vaxt öz uşağına zərər vurmaz, əksinə, öz təcrübəsindən yararlanaraq yaxşı valideyn olmaq şansı əldə etmiş olar. Bu müxtəlif mövqelərə aydınlıq gətirilməsi baxımdan E.Byükənenin özünün «Uşaqlarla qaba rəftarın tsiklləri» kitabında əks etdirdiyi nöqtəyi-nəzər çox faydalıdır. Müəllif həmin kitabda apardığı tədqiqatlardan maraqlı bir fakt vermişdir. Məlum olur ki, uşaqlıqda zorakılığa məruz qalmış valideynin öz uşağı ilə qaba rəftar etməsi ehtimalı statistik olaraq 30%-dən yuxarıdır. Ona görə də zorakılığa məruz qalmış uşaqlara müvəffəqiyyətlə kömək göstərilməsi və zorakılığın profilaktikası üçün zorakılıq tsikllərinin necə fəaliyyət göstərdiyini bilmək lazımdır.

E.Byükənen ailədə zorakılığın saxlanılmasına və onun nəsildən-nəslə ötürülməsinə imkan verən aşağıdakı tsiklləri ayırır: sosiosiyasi, mədəni, psixoloji və bioloji.

Sosiosiyasi tsikl dedikdə, ağır iqtisadi şəraitin və konkret siyasi qərarların birbaşa və ya dolayısı ilə uşaqlar üzərində zorakılıq hallarının artmasına səbəb olması əsas götürülür. Mədəni adlandırdığı tsikl ilə bağlı E.Byükənen qeyd edir ki, bəşəriyyətin bütün tarixi ərzində uşaqlara münasibətdə konkret cəmiyyətlər tərəfindən qəddarlığın təqdir edilən geniş spektrli formaları mövcud olmuşdur və indi də mövcuddur. Bu isə ona gətirib çıxarır ki, sonrakı nəsil əvvəlki nəslin tətbiq etdiyi qəddarlıq formalarından istifadə edir. Uşaqlara münasibətdə zorakılıq əməllərinin saxlanılmasını izah etmək üçün psixoloqlar öyrənmə konsepsiyasından istifadə edirlər: zorakılıq şəraitində böyüyən uşaqlar mənimsəyirlər ki, zorakılıq – problemin qəbul edilə bilən həlli üsuludur. Həmçinin də köməksizliyi öyrənmə nəzəriyyəsi tətbiq olunur: onunla baş verənləri dayandırmağa çalışsan, lakin buna müvəffəq olmayan zorakılıq qurbanı – uşaq dərin köməksizlik hissi yaşayır və

heç nəyi dəyişməyin mümkün olmadığına inanmağa başlayır. Bu qəbildən olan uşaq valideyn olanda da özünü valideynlərindən başqa cür apara biləcəyinə inanmır, məsələn, o, kömək, dəstək və ya məsləhət almaqla bağlı xahiş edə və onu ala bilər. Bütün bunlar psixoloji tsiklin əsasını təşkil edir. Bioloji tsiklə isə uşaqların tərbiyə prosesinə təsir edə bilən irsi psixi və somatik xəstəliklərin tədqiqi daxildir. İnkişafın tsiklləri konsepsiyası uşağa kömək göstərilməsinə situativ yanaşmanı önləyici yanaşma ilə əvəz etməyə imkan verir. Situativ yanaşmada zorakılığın artıq qurbanı olmuş uşağa köməkdən söhbət gedirsə, önləyici yanaşmada uşaq zərər çəkənədək ailəyə köməkdən söhbət gedir. Bu baxımdan uşaqlarla münasibətdə qəddarlığa meyillik üçün əsas ola biləcək risk amillərinin də nəzərə alınması çox vacibdir.

Tədqiqatçıların fikrincə, valideynlərin uşaqlarla qəddar münasibətlərinin risk amillərinə aşağıdakılar aiddir:

- alkoqolizm, şəxsiyyətin asosial deformasiyası və kriminallıq əlamətləri, affektiv oyanıqlı psixi rigidlik şəklində psixopatik əlamətlər;
- valideynlərin yetkin (kamil) olmaması və onların təcrid olunması, baba-nənə tərəfindən sosial-psixoloji köməyin olmaması;
- valideynlərin özünü aşağı qiymətləndirməsi, şəxsi problemlər və stressə qarşı dözümlü əməliyyatın aşağı düşməsi;
- valideynlərin uşaq üzərində hakimiyyətini qurmaq tələbatı, hakimlik balansının pozulması;
- obsessiv davranış, sərt əxlaqi normalar;
- tənhalıq və ananın səhhətinin pis olması.

Deməli, xroniki konflikt münasibətləri mövcud olan, həmçinin də asosial, pozulmuş ailələrin əksəriyyəti hazırki dövrdə uşaqların emosional nəsibsizliyinin, onların qulluq göstərilməyə və müdafiəyə zəruri həyat tələbatlarının ödənilməsi üçün lazımi şəraitin yaradılmamasının yüksək risk sferasıdır.

Uşaqların sosializasiyasının həyata keçirilməsində digər münasibətlər sferası - internat tipli təhsil və dövlət müəssisəsi sferasıdır.

Psixi və fiziki çatışmazlıqları olan uşaqlarla təlim və tərbiyə işinin əsas şərti bu uşaqların ciddi sosial-psixoloji problemlərə malik olmalarıdır.

Ümumtəhsil məktəblərində proqramlarda differensiasiyanın güclənməsi təəssüratını yaşayan məktəb mühiti, təlimin «elitar» formalarının tətbiqi nəticəsində müxtəlif sosial qruplardakı yaşlılar arasında yüksək konflikt zonaları yaradır. Təlim və tərbiyənin xüsusi şəraiti onlardan bir çoxu üçün sosial və psixoloji təcridin bir formasını təşkil edir. Bu şəxsiyyətlərarası münasibətlər sistemində yüksək aqressivlik əmələ gətirir.

«Sosial yetimliyın» artması uğursuz ailələrdən çıxmış uşaqların küçəyə sıxışdırılması, məktəbyaşlı uşaqların asudə vaxt bazasının ixtisarı, «zorakılıq yolu ilə müvəffəqiyyət qazanmaq» kultunun dominantlığı eyni vaxtda baş verir.

Zorakılıq istənilən münasibətin bir hissəsi ola bilər. O tamamilə yad və ya yenicə tanış olmuş, yaxud da uzun illər birlikdə yaşayan adamlar arasında baş verə bilər. Uşaqlara qarşı zorakılıq hallarında günahkar adam çox vaxt uşaqların yaxşı tanıdığı və inandığı adamlar olur. Mütəxəssislərin hesablamalarına görə, zorakılıq hallarının 25-75 %-ində səbəbkar qohum olur.

Hər bir adam zorakılığın qurbanı ola bilər. Statistika göstərir ki, zorakılıq əksər hallarda uşaqlara və gənclərə yönəlib. Bu, yeniyetmələrin sosial-psixoloji xüsusiyyətlərilə izah olunur: fiziki cəhətdən güzsüz və psixoloji cəhətdən zəif, böyüklərdən sosial, maddi asılılıq. Viktimologiya (cinayət qurbanlarını öyrənən elm) qurbanlar kompleksini xarakterizə edən biopsixososial əlamətləri ayırır. Bu əlamətlərdən biri də sosial təcrid, cəsarətsizlik, özünə inamsızlıqdır.

Zorakılığı törədən adamların əksəriyyəti başqalarından üstün olmaq tələbatı ilə, onları özünə tabe etmə üsulu - qəddarlıqla seçilir. O, təhtəşüuri olaraq elə fəaliyyət növləri ilə məşğul olur ki, bu, onun tələbatını ödəməyə imkan versin. Zorakılıq edən şəxslərin az bir qismi psixi cəhətdən xəstə olur ki, burada da daha çox xarakterin aksentuasiyası özünü büruzə verir. M.R.Tabanovun əsaslandırılmalarına görə, zorakılıq edənlərin 4,9 %-i psixopat, 50,8%-i alkoqolik, 36 %-i oliqofren, 63 %-i mərkəzi sinir sisteminin üzvi xəstəliklərindən əziyyət çəkənlərdir.

Zorakılığa məruz qalmış insanlara psixoloji yardımın üsulları. İndiki anda yaşanılan və ya keçmişdə yaşanılmış zorakılıq ciddi psixoloji çətinliklərin inkişafına gətirib çıxara bilər. Ona görə də hesab edilməməlidir ki, bu çətinliklər birdən və ya tədricən öz-özünə keçib gedəcək. Yeni zorakılığa məruz qalmış insanlara vaxtında kömək göstərilməlidir. Zorakılığa məruz qalmış insanlara köməyin göstərilməsi zorakılığın mümkün nəticələrinin zəiflədilməsi və ya maksimum aradan qaldırılmasına istiqamətlənməlidir. Bu iş profilaktik, diaqnostik və psixoterapevtik-korreksion xarakterli tədbirləri özündə ehtiva edir. Mütəxəssislər zorakılığa məruz qalan uşaqlara və yeniyetmələrə yardımın aşağıdakı xüsusiyyətlərini ayırırlar:

- Uşaq və yeniyetmələrin əsas hüquqlarını tanımaq: yaşamaq hüququ, şəxsi toxunulmazlıq, müdafiə, ləyaqətli mövcudluq;
- Anonimlik və ya məxfilik. Bu, zorakılığa məruz qalananın köməyə müraciət etməsi ehtimalını artırır;
- Təhlükəsizlik hissini yaradılması. Zorakılığa məruz qalmış şəxsə bu hissini formalaşdırılması səmərəli köməyin əsasıdır.

Zorakılığa məruz qalanın həyatı və rahatlığı təhlükədə olduğu hallarda psixoloq situasiyaya müdaxilə etməyə borcludur.

Uşaqlara və yeniyetmələrə göstəriləcək köməyin mühüm aspektini onlara əsas hüquqlarının izah edilməsi təşkil edir:

- toxunulmazlıq hüququ;
- öz mənliliyini qorumaq hüququ;
- öz hisslərinə etibar etmək hüququ;
- böyüklərə «yox» demək hüququ;
- baş vermiş hadisə xoşagəlməzlik yaradıbsa, onun haqqında yaxın adama danışmaq hüququ;
- yardım almaq hüququ.

Səmərəli kömək göstərmək üçün zərərçəkənin özü, ailəsi və yaxın ətrafı haqqında tam və hərtərəfli məlumata malik olmaq lazımdır. Bu informasiyanı bir neçə mütəxəssisin birgə işi sayəsində söhbət və intervyü vasitəsilə də almaq olar. Onun etibarlılıq dərəcəsi zərərçəkənin və ya onun yaxınlarının mütəxəssisə inamından asılıdır. İnformasiya zərərçəkənin özü, valideynləri və yaxın qohumları, ailə vəziyyəti (tərkibi, statusu, ailədaxili münasibətlər, ailənin xarici əlaqələri), etibarlı şəxslər, zorakılıq edən haqqında bilgiləri özündə ehtiva etməlidir.

Konsultantın cinsi, konsultasiya keçirilən yer və şərait, psixoloqun professionallıq dərəcəsi də mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Peşəkarlıq və səriştəlilik o səviyyədə olmalıdır ki, zərərçəkənin şəxsiyyətinə, onun problemlərinə maksimum hörmətlə yanaşmaq təmin edilsin.

Bir cəhəti qeyd etmək lazımdır ki, zorakılığın bütün qurbanları üçün posttravmatik sindromun əlamətləri xarakterikdir. Zorakılığın doğurduğu nəticələrin dərinliyi zorakılığın ağırlığı və xarakteri, uşağın sosial ətrafının və ailə üzvlərinin zorakılıq faktına münasibəti, stressor təsirlərə uşağın fərdi tolerantlığı və s. ilə müəyyən olunur.

Zorakılığın hər hansı növünə məruz qalan uşaq və yeniyetmələrə onların posttravmatik vəziyyətdən minimum zərərlə çıxmaları üçün professional psixoloji kömək vacibdir. Elə psixoloji yardımın məqsədi də ondan ibarətdir ki, zorakılığa məruz qalmış uşağın aldığı zədənin onun gələcək inkişafına mənfi təsirini azaltsın, davranışda pozuntuların qarşısını alsın, cəmiyyətə adaptasiyanı asanlaşdırsın.

Bu məqsədlərdən çıxış edərək psixoloq aşağıdakı praktik məsələləri həll edir:

- zorakılıq qurbanının psixi sağlamlıq səviyyəsinin qiymətləndirib, göstəriləcək yardımın digər növlərini (psixoterapevtik, psixiatrik, terapevtik və s.) müəyyən etmək;
- problemin həllində daha adekvat nəticələr əldə etmək məqsədilə uşağın fərdi-psixoloji xüsusiyyətlərini öyrənmək;
- şəxsiyyətin gələcək inkişafının əsas istiqamətlərini aşkar etmək;
- zərərçəkən uşağa psixoloji dəstək göstərilməsi üçün ailənin digər üzvlərini, qohumları, yaşıdlarını işə cəlb etmək;
- uşağın problemi müstəqil həll etməsinə kömək edə biləcək gizli psixi ehtiyatlarını səfərbər etmək;
- şəxsi disharmoniyanın və sosial dezadaptasiyanın korreksiyasını həyata keçirmək.

Zorakılığa məruz qalmış uşaq və yeniyetmələrin psixodiagnostikası və psixoloji məsləhət işi. Psixodiagnostika işini həyata keçirərkən psixoloq konkret hadisədən, uşağın xüsusiyyətlərindən, zorakılığın növündən və s. əsli olaraq bu və ya digər tədqiqat metodları seçir. Bu məqsədlə aşağıdakı metodikalardan daha çox istifadə olunur:

1. Xarakterin aksentuasiyasının tipini və psixopatik təzahürlərin mövcud olmasını müəyyən edən psixodiagnostik sorğular (A.E.Liçko)

2. M.Lyuşerin kliyentin aktual psixoemosional vəziyyətini müəyyən edən rənglər testi
3. Davranış tipini və məsuliyyətin lokallaşmasının xarakterini öyrənmək üçün D.Rotterin subyektiv kontrolun dərəcəsi şkalası
4. «Ev – Ağac - İnsan», «Ailənin kinematik təsviri», «Mövcud olmayan heyvan» şəkil testləri. Zorakılığa məruz qalanın «eqo» vəziyyətlərini və daha yüksək həyəcanlılıq sferasını, psixoloji münaqişə zonalarını və s. müəyyən etmək üçün «Tamamlanmamış cümlələr» metodikası.

Bütün başqa hallarda olduğu kimi, psixoloji konsultasiyanın əsas metodu intervyüdür. Zorakılığa məruz qalanın şəxsiyyətinin aktual və potensial imkanlarını açıqlayan xüsusi sual və tapşırıqların köməyiylə psixoloq, kliyentlə qarşılıqlı təsirdə özünün şəxsiyyətini və intervyü situasiyasını qəbul etdirmədən kliyentin şəxsiyyətinə təsirə bağlı informasiya toplamağa doğru irəliləyir. Bundan sonra qarşılıqlı anlaşılmadan problemin mümkün alternativ yol və vasitələri haqqında birgə həllə nail olmağa səy göstərilməlidir.

İntervyü zamanı psixoloq zorakılıqdan əzab çəkən uşağın fəallığına, hiss və yaşantılarının əvəz olunmasına, onun şəxsiyyətinin şərtsiz qəbul olunmasına təsir edə biləcək digər məlum metodlardan da istifadə edə bilər. Buna çox vaxt kliyenti dinləmənin müxtəlif variantları vasitəsi ilə nail olurlar:

1. Passiv dinləmə (sakitlik). Bu güclü qeyri-verbal vasitə uşağa imkan verir ki, onun şəxsiyyətinə və problemlərinə diqqət yetirildiyini hiss etsin.

2. Təsdiqləmə reaksiyası: danışılanın qəbul edilməsi. Verbal və qeyri-verbal priyomlarla (baş tərpətmək, gülüş, qaşqabaq və s.) yerinə yetirilir.

3. «Qapıların açılması»: Uşağa daha açıq olmağa imkan verən xüsusi sual və iradlardan ibarətdir.

4. Aktiv dinləmə. Bu zaman eşidilənlərin başqa şəkildə ifadə olunması yolu ilə psixoloq öz qənaətini dəqiqləşdirir və kliyentin verdiyi informasiyanı açıqlayır.

5. «Hisslərin əks etdirilməsi» həmdərdliyi və qarşı-tərəfin başa düşüldüyünü çatdırmaq metodudur. Amerika psixoloqu K.Rocers tərəfindən təklif olunmuşdur. Ondan istifadə edərkən psixoloq uşağın hissələrinin özünəməxsus aynası olur. O, onları dərk etməyə və verballaşdırmağa, bu işə emosional reaksiyalara yardım edir.

6. Sublimasiyanın öyrədilməsi: hissələrin sosial cəhətdən qəbul edilmiş, təhlükəsiz və yaradıcı – potensial formada ifadə olunması.

7. İnterpretasiya (izah, şərh): Bu, psixoloji təsir metodlarının əsasıdır. Nəticədə psixoloqun nəzəri və ya şəxsi təcrübəsi sayəsində situasiya uşaq və yeniyetmə üçün yeni görünüş alır. İnsan baş verənlər haqqında özünün təsəvvürlərindən əldə etdiyi mənzərədən fərqli olaraq özü üçün reallığın alternativ görünüşünü açır. Bu mənzərənin dəyişməsi məsləhət alanın əhval və davranışının dəyişməsinə səbəb olur.

8. Direktiv (göstəriş, tapşırıq): onun istifadə olunması ilə psixoloq kliyentə aydın şəkildə göstərir ki, onun üçün hansı hərəkət arzuolunan hesab olunur və kliyentdən onun verdiyi tapşırıqları yerinə yetirməsini tələb edir.

9. Özünüifşaetmə. Psixoloq öz şəxsi təcrübəsini və həyəcanını kliyentlə bölüşərək göstərir ki, o, həmsöhbətinin indiki anda hissələrinə şərik olmağa qadirdir.

10. Əks -əlaqə: Psixoloq kliyentə imkan verir ki, o, ətrafdakıların onu necə qavramalarını başa düşsün, özünüdərk üçün ona konkret faktlar verir.

11. Məntiqi ardıcılıq. Psixoloq tərəfindən onun düşüncə və davranışının nəticələri aydınlaşdırılır: «Əgər ki, ...onda». Bu metod öz əməlləri və yaşantılarının refleksiyası üçün

imkan verir, refleksiv davranış və müstəqil qərar qəbul etmək imkanlarının inkişafına səbəb olur.

12. Yenidən danışma. Bu, kliyentin düşdüyü situasiyanın və onun fikirlərinin mahiyyətinin psixoloq tərəfindən təkrarlanması olub, problemin müzakirəsini fəallaşdırır və tərəflərin onu başa düşməsinə asanlaşdırır.

13. Xülasə: psixoloqun mülahizələrinin və kliyentin nəticələrinin yekunlaşdırılması üçün konsultativ söhbətin sonunda istifadə olunur.

Bu metod söhbətin nəticələrinin aydınlaşdırılmasına və intervyyünün nəticələrinin real həyata keçirilməsinə kömək edir.

Yeniyetməlik dövrü psixologiyasının psixoloji kömək formalarından biri kimi zorakılığa məruz qalmış uşaq və yeniyetmələrlə iş zamanı məqsədüuyğun şəkildə «Etimad telefonu»ndan istifadə etmək olar. Bu kömək forması anonimliyi, səmimiyyəti təmin edir, alçalmaq qorxusunu və müxtəlif sanksiyaları aradan qaldırır.

«Etimad telefonu»nda konsultantın rolu ondan ibarətdir ki, yeniyetməyə problemlərinin identifikasiyasında, neqativ emosiyalarının verballaşmasında, onun özünüqiymətləndirmə səviyyəsini yüksəltmək məqsədi ilə şəxsiyyətinin sağlam tərəflərinin və mənbələrinin müəyyən edilməsinə, ona dəstək verə biləcək dostlarının və yaxınlarının aşkarlanmasına, kritik situasiyalarda əməllər planının hazırlanmasına kömək etsin.

Zorakılığın psixoterapiyası və psixoprofilaktikası.
Zorakılıq qurbanlarına psixoterapevtik köməyin spektrini müəyyən etmək üçün zorakılığın zahiri əlamətləri kimi zorakılığa məruz qalan uşaq və yeniyetmələrin xüsusiyyətlərini də öyrənmək zəruridir. Adətən, zorakılığın zahiri əlamətləri kimi aşağıdakılar göstərilir: nəzarətsizlik, emosional, fiziki və seksual zorakılıq. Birincisi, uşağa qayğının olmamasında, onun zahiri baxımsızlığında, daimi soyuqdəymə və infeksiya xəstəliklərə yoluxmalarında, tez-

tez baş verən travmalarda təzahür edir. Nəzarətsizliyin psixoloji nəticəsi uşağın sosial-pedaqoji baxımsızlığıdır. İkincisi, uşağın şikayətləri qonşuların, dostların sorguları əsasında aşkarlanır. Bunun köməyi ilə uşağın valideynlər tərəfindən rixənd, təhqir, hədə obyekt kimi, emosional nəvazişdən, isti münasibətdən məhrum edilmiş özünəməxsus «qapaz altı» edilməsi ilə bağlı təsəvvürlər formalaşır. Üçüncüsü, bədəndə xəsarət, sıyrıntı, göyerti, kəsik, sınıq və bu hallarda tibbi köməyin vaxtında olmaması və ya tamamilə olmaması formasında təzahür edir. İnamsızlıq, insanlara etibarın olmaması, qapalılıq, uşağın sosial dezadaptasiyasına gətirib çıxaran soyuqluq, əsassız narahatlıq zorakılığın nəticəsi ola bilər.

Seksual zorakılıq uşağın nağıllarında, başqa uşaqlarla və oyuncaqlarla oynadığı eyni tipli oyunlarda, tibbi müayinədən qaçmasında, tualetə getməyə qorxmasında, potensial zorakı adamlara qeyri-adekvat reaksiyalarında, seksual biliklərin qeyri-adi kəmiyyətdə olmasında (şəkillərdə və ya davranışda təzahür edən) əks olunur.

Psixoterapiyanın gedişində belə bir fakt nəzərə alınır ki, zorakılığın müxtəlif növləri və zorakılığa məruz qalmanın davranışa hazırlığı əksər hallarda uyğunlaşma yerlərinə malikdir. Bununla bərabər aşağıdakı vəziyyətlərə diqqət yetirilir:

1. Uşaq və ya yeniyetmənin zorakılıq faktına qədərki psixi vəziyyəti və şəxsiyyətinin xüsusiyyətləri;
2. Zorakılığın növü və uşağın onun mahiyyətini dərk etmək qabiliyyəti;
3. Zorakılıq faktının yaşanılmasının ağırlığı və dərinliyi: laqeydlikdən ağır depressiya və suisidal cəhddə bulunmağadək;

Zorakılığın psixoloji nəticələri aşağıdakı şəkildə ifadə oluna bilər:

- zorakılığa şəxsi reaksiya formalarının möhkəmlənməsi və yenidən zorakılıq qurbanı olmağa meylik
- üzə çıxarılmayan psixotraumatik təcrübənin əsasında davamlı nevrotik vəziyyətlər, depressiyalar, psixosomatik xəstəliklər, sosial adaptasiyanın pozulmaları, kəbinə daxil olmanın mürəkkəblikləri və s. formalaşması
- qəbul edilməyən və delinkvent davranışa gətirə bilən viktimləşmə.

Burada göstərilən vəziyyətləri nəzərə almaqla, psixoterapevtik yardımı aşağıdakı istiqamətlərdə keçirmək olar:

1. Uşaq və yeniyetmə – zorakılıq qurbanları (fərdi və qrup psixoterapiyası)
2. Zorakılıq qurbanının ailəsi və yaxın ətrafı (ailə və qrup psixoterapiyası)
3. Məktəb kollektivi və yaşlıları (qrup psixoterapiyası)
4. Pedaqoji kollektivlər, ictimai təşkilatlar, hüquq-mühafizə orqanları (psixoprofilaktika)

Fərdi psixoterapiya krizis vəziyyətində olan uşaq və yeniyetmələrlə aparılır və əsasən aşağıdakı məsələlərin həllinə kömək edir: inam, təhlükəsizlik ab-havası yaratmaqla, eləcə də hipnosuqquestiv metodlardan istifadə etməklə, ehtiyat vəziyyətlərinin cəlb edilməsi yolu ilə affektiv vəziyyətin neytrallaşdırılması. Birinci mərhələdə rəşional psixoterapiya metodlarını tətbiq etmək olar: M.Erikson hipnozu, qeşaltterapiya və NLP (neyrolinqvistik proqramlaşdırma).

İnam yaradıldıqdan, mühüm şəxsi resursların bərpasından sonra ikinci mərhələyə keçmək olar. Bu mərhələnin başlıca məsələsi əsas psixoloji konfliktin və travmatik yaşantıların üzə çıxarılmasından ibarətdir.

Problemin dərk olunması vasitəsi ilə travmatik yaşantıların üzə çıxarılması yüksək səviyyədə inkişaf etmiş mənlilik şüuruna və refleksiyaya malik olan yeniyetmələrdə baş verir. Uşaqlar üçün daha çox artterapiya, oyun terapiyası və s. vasitəsi ilə travmatik situasiyalara psixodramatik olaraq üstün gəlmək üsulundan istifadə olunur. Yüksək gərginlikli daxili konfliktdə malik yeniyetmələr üçün bu hipnoanaliz və ya terapevtik trans halətində travmatik təcrübə ilə təmas yolu ilə baş verə bilər. Bu, həmişə incə və məsuliyyətli terapiyadır. Kifayət qədər şəxsi resurslara malik olan yeniyetmələr problemi dərk etmə səviyyəsinə çıxara və psixoloqun köməyi ilə böhran yaşantısını müsbət istiqamətə dəyişdirə bilər.

Travmatik təcrübənin üzə çıxarılması və ya kliyentin əsas probleminin müsbət istiqamətə dəyişməsi onda kifayət qədər qüvvələrin azad olmasına səbəb olur ki, bu da həmin qüvvələrin özünüqiymətləndirmənin yüksəlməsinə, özünəinamın formalaşmasına, yeni davranış üsullarının və konfliktin həlli yollarının tapılmasına istiqamətlənir.

Kəskin böhran vəziyyəti bir gündən iki aya qədər davam edə bilər. Bu dövrdə zorakılıq qurbanları xüsusilə psixoterapevtik köməyə ehtiyac duyurlar.

Üçüncü mərhələdə yaradıcılıqda özünüifadə terapiyası, rollu oyunlar, nağıl terapiyası, transaktiv analiz, qrup terapiyası tətbiq edilir. Uşaq və yeniyetmələrin qrup terapiyası zərərçəkənlə əlaqə yaradılarda və zərərçəkən onu narahat edən mövzularda danışa bildikdə həyata keçirilir. Bu, fərdi psixoterapiya və ya «Etimad telefonu»ndan sonra kəskin affektiv simptomatika götürüldüyü zaman baş verə bilər. Adətən, qrup oxşar problemləri olan yeniyetmələrdən təşkil olunur. Məhz belə bir qrupda yeniyetmə başa düşülə və rəğbət əldə edə bilər, özünü öz mühitində hiss edə, öz təəssüratlarını danışa və başqalarının təcrübələrini dinləyə bilər, yeni davranış modellərini sınaqdan keçirə, yeni adaptasiya, özünütənzim və özünənəzarət üsulları işləyə

bilər, və nəhayət, yeni dostlar tapa, özünə inam hiss edə bilər.

Qrup daim fəaliyyət göstərən (həftədə bir-iki dəfə 1,5 saat), açıq və qapalı ola bilər. Psixokorreksiya məqsədi ilə yaradılan qrupların aşağıdakı əsas tiplərini ayırmaq olar:

- psixodinamik qrup
- rollu trening qrupu
- ünsiyyət treninqi qrupu
- bədən terapiyası qrupu
- yaradıcılıqda özünü ifadə etmək terapiyası qrupu
- oyun psixoterapiyası qrupu
- geştalt qrupu və s.

Psixokorreksiyon qrupların bütün tiplərinin iştirakçıları arasında onların məqsədlərinə müvafiq olaraq müəyyən münasibət qurulur, rol bölgüsü aparılır, qarşılıqlı təsir isə müəyyən qaydalar üzrə qurulur.

Psixodinamik qrupun yaradılmasında məqsəd elə bir dəstək və inam mühiti yaratmaqdan ibarətdir ki, yeniyetməni zorakılığın qurbanı etmiş şəxsi problemlərin üzə çıxarılması və dərk edilməsi; zorakılıq situasiyasında yeni davranış üsullarının formalaşması; şərə müqavimət göstərilməsi; özünüqiymətləndirmənin yüksəldilməsi və yaradıcı potensialın açılması mümkün olsun. Bədən terapiyası qruplarında insan bədəni ilə «ünsiyyətə», onun idarə olunmasına, adamların bədən səviyyəsində qarşılıqlı təsirinə daha xüsusi əhəmiyyət verilir. Burada belə bir mövqe əsas götürülür ki, birbaşa bədən təması insanın özünü normal aparmasına və inkişafına mane olan psixoloji müdafiə mexanizmlərinə qarşı qoymaq olar. Başqa sözlə, travmatik təcrübənin bədənlə üzə çıxarılması mövqeyinə istinad edilir.

Yaradıcılıqda özünüifadə terapiyasında (şəkilçəkmə, gil işi, rəqs) əsas diqqət ona yönəldilir ki, yaradıcılığın vasitəsi ilə zərərçəkənin daxili potensialı açılınsın,

özünü qiymətləndirmə səviyyəsi yüksəlsin və travmatik təcrübə üzə çıxarılsın.

Ailəvi terapiya ailəyə krizis vəziyyətindən çıxmağa kömək zamanı (əgər uşağın yaxın əhatəsi zorakılıq mənbəyidirsə) tətbiq olunur. Psixoterapiyaya ailənin tərbiyədə iştirak edən hər bir nəslə cəlb edilməlidir. Psixoterapiya prosesində ailə üzvlərinin şəxsi problemləri və ailə tərbiyəsi problemləri həll edilməlidir. Valideynlərə öyrədilməlidir ki, uşaqları necə varsa, eləcə sevsinlər. İstənilən halda ailə terapiyası uşaqların iştirakı ilə keçirilir.

Zorakılığın profilaktikası psixoloqun valideynlərlə və müəllimlərlə, zorakılığın xüsusi mənbələrinin dərk olunması, onların təhlükəliliyinin izah edilməsi, istənilən növdən olan zorakı təsirlərə məsuliyyətin artırılması, zorakılıq qurbanlarının aşkara çıxarılması və onların hüquqlarının müdafiə olunması və viktım davranışın qarşısının alınması üsulları ilə məşğul olan mütəxəssislərlə işinin əsasını təşkil edə bilər. Zorakılıq qurbanı olmuş uşaq və yeniyetmələrin aqressiv davranışının korreksiyası üzrə aparılan xüsusi iş də psixoprofilaktik qəbilli məsələlərin həllinə xidmət edir. Belə ki, mikromühitin hansısa sferasında zorakılığın qurbanı olmaqla, onlar hüquqazidd zorakılıq əməlləri törədən kriminogen qruplarda iştirak etməklə məktəblərdə çox vaxt zorakılara çevrilirlər. Amansız rəftarın müxtəlif formalarından zərərçəkən uşaq və yeniyetmələrə psixoloji yardım sisteminin yaradılması onlarla yalnız bilavasitə iş aparılmasını deyil, həm də zorakılıq situasiyasının fəaliyyətini nəzərdə tutur. Uşağa təhlükəsiz davranışı, özünümüdafiə imkanlarını artırmağı öyrətmək zəruridir. Cəmiyyətdə zorakılığın və amansızlığın profilaktikası üçün kompleks sosial proqramlar işlənilməlidir:

- Uşaq və yeniyetmələr üçün maarifləndirmə proqramları
- Uşaq və gənclərlə işləyən pedaqoq, valideyn və digər yaşlılar üçün maarifləndirmə proqramları
- Sağlam insani münasibətləri nümayiş etdirən xüsusi proqramların yaradılması
- Zorakılığı və amansızlığı translyasiya edən proqramlarla mübarizə
- «Etimad telefonu»nun yaradılması
- sosial cəhətdən dezadaptasiya olunmuş uşaq və yeniyetmələrə köməkdə volontyor hərəkatlərinin oriyentasiyası

Müəssərlik, məsuliyyətlik, informasiyaların mötəbərliyi, fəallıq belə proqramların yaradılmasının əsas prinsipləri olmalıdır.

VII MÖVZU. SUİSİDAL DAVRANIŞ ZAMANI PSIXOLOJİ XİDMƏT MƏSƏLƏLƏRİ

Beynəlxalq Səhiyyə Təşkilatının məlumatına görə, müxtəlif səbəblərdən baş verən ölüm hadisələri içərisində özünə qəsd etmə əsas yerlərdən birini tutur. Hər il dünyada 500 min özünəqəsd və 7 milyona yaxın özünüqəsdə cəhd etmə halları baş verir. Təsadüfi deyildir ki, son zamanlar bir çox ölkələrin sosioloq, psixoloq, psixiatr və hüquqşünaslarının diqqəti özünəqəsd probleminə yönəldilmişdir. Cəmiyyətimiz üçün səciyyəvi olan bir sıra dəyişikliklər bizim respublikamızda da özünəqəsd və özünüqəsdə cəhd etmə hallarının artmasına səbəb olmuşdur. Əhali arasında, xüsusilə də yeniyetmə və gənclər arasında suisidentlərin artması xüsusi narahatlıq doğurur və bu sahədə psixoloji xidmətin təşkilini günün məsələlərindən biri kimi ön plana çəkir.

Özünəqəsd – psixoloji hadisədir. İnsan bilərəkdən şüurlu olaraq özünü həyatdan məhrum etmək istəyir. Özünə qəsd edənin daxili aləminin başa düşülməsi üçün onun emosional-iradi sferasının vəziyyətini, gözlənilən suisidal hala psixoloji münasibətini müəyyənləşdirmək xüsusi əhəmiyyət kəsb edir.

Özünəqəsdin psixologiyası, hər şeydən əvvəl, ümitsizliyin psixologiyasıdır. Ümitsizlik şüurun qorxulu sürətdə daralmasıdır. Ümid olduqda insan ən təhlükəli sınaq və əziyyətlərə qatlaşır, dözür. Ümidin itirilməsi halında insan məhz özünəqəsdə meyillənir. Ümitsizlik insana özünü başqa bir vəziyyətdə təsəvvür etməyə imkan vermir. Dışarı olduğu daimi əzab-əziyyətlərdən qurtarmaq yolunu insan özünə qəsd etmədə görür. Özünə qəsd edən öz «Mən»inin qara bir nöqtəsində bağlanır və eyni zamanda o öz iradəsi ilə hərəkət etmir. Özünə qəsd etmə zamanı insan elə bir dolaşmış dünyə düşür ki, oradan çıxıb bilmir. İnsan özünü həyatdan ona görə məhrum etmək istəyir ki, o özündən

uzaqlaşsa bilmir, özünə qapılır. Özündən uzaqlaşmağı isə o yalnız özünə qəsd etməkdə görür.

Özünə qəsd edənlər həmişə özünə qapanan, eqosentrik adamlardır. Onlar üçün nə dünya, nə də başqa adamlar var. Onlar üçün yalnız özləri var. Eyni zamanda onlar üçün həyatına kimə görəsə qəsd etdiyi adamlar da yoxdur. İradənin özünəqəsdə qalib gəlməsi - özünü yaddan çıxarmaq, eqosentrizmi, özünə qapılmağı aradan qaldırmaq, başqaları haqqında fikirləşmək, başqa adamların kədərli və fərəhli hallarına diqqət yetirmək deməkdir. İnsan özünə qapılmadan yaxa qurtara bilərsə, iradə özünə qəsd etməyə qalib gələ bilər. Ona görə də başqa vaxtlara nisbətən insana həmin anda kömək etmək daha çox lazımdır. İnsanın tək olmadığını anladan baxışlar və sözlər onu özünəqəsdə cəhd etməsindən çəkindirə bilər. Özünə qəsd etmənin psixologiyası özündən kənara çıxma bilməməyin psixologiyası ilə eynidir.

Özünə qəsd etməyə həmişə birtərəfli hadisə kimi baxmaq çox səhv olardı. Özünə qəsd etmənin müxtəlif tipləri vardır və özünə qəsd edənləri müxtəlif cür qiymətlərləndirirlər. İnsanlar özlərini təmiz sevgiyə görə, güclü ehtirasdan və ya uğursuz ailə həyatına görə, yaşamağın ləzzəti itdiyinə görə, iradəsizlikdən, güzəzlükdən, biyabırçılıqdan və namusunu itirməməkdən ötrü, var-dövlətini itirdiyinə görə, satqınlıqdan qaçmaq üçün, sağalmaz xəstəliyə tutulmaq və əzab-əziyyət çəkmək qorxusundan öldürürlər. Bəzi hallarda insanlar özlərini hətta yoluxucu xəstəliklərə tutulmaqdan qorxduqlarına görə öldürürdülər. Belə hallarda onlar ölümdən daha vahiməli olan əzab-əziyyətlərdən yaxa qurtarmaq istəyirlər. Özünə qəsd etmə bəzi hallarda estetik motivlərə: cavan ölmək, gözəl ölmək arzusuna, özünə xüsusi simpatiya qazanmağına görə də ola bilər. Həyatda qeyri-müəyyən konfliktlər yaradan güclü ehtiraslar, qadına məhəbbət, qısqançlıq, azartlı

oyunlar, hakimiyyətə cəhd, qazanmaq ehtirası, intiqam və qəzəb hissləri də çox vaxt özünə qəsd etməyə gətirib çıxarır.

Özünə qəsd etmənin motivlərinin müxtəlif olmasına baxmayaraq, o həmişə ümitsizliyin yaşanması və ümidin itirilməsi deməkdir. Bəzən belə bir fikir yarana bilər ki, özünə qəsd həyata və onun nemətlərinə nifrətin nəticəsi hesab etmək olar. Səthi yanaşsaq, özünə qəsd etmə yer üzündəki həyata hər hansı bir ləzzətin itirilməsi təsəvvürünü yarada bilər. Lakin həqiqətdə belə deyildir. Özünə qəsd etmə həyata və onun nemətlərinə xüsusi məhəbbətdir. Özünə qəsd edən elə bir şəxsdir ki, o, həyatın nemətlərinin ona verilməsinə inanmır. O, bədbəxt, mənasız həyata, ümumiyyətlə, ona nəsib olmayan dünyəvi həyata, həyatın nemətlərinə nifrət edir. O daha xoşbəxt və mənalı dünyəvi həyat istəyir, lakin özünün imkanları onu ümitsiz edir. Özünə qəsd etməyə gətirib çıxaran psixologiya, hər şeydən əvvəl, insanın dünyəvi həyat nemətlərindən ayrı düşməsinin psixologiyasıdır.

Hazırda suisidentlərin təbiətini izah edə biləcək vahid nəzəriyyə yoxdur. Şərti olaraq psixopatoloji, psixoloji və sosioloji qrupa bölünən ayrı-ayrı nəzəri konsepsiyaları qeyd etmək olar.

Psixopatoloji konsepsiya belə bir fərziyyədən irəli gəlir ki, bütün özünə qəsd edənlər ruhi xəstə olan adamlardır. Suisidal hərəkətlər isə kəskin və xroniki psixi pozğunluqların meydana çıxmasıdır. Bu konsepsiyanın tərəfdarları N.P.Bruxanski, V.K.Xoroşko, L.A.Prozerov və b. psixiatrlar olmuşlar. Onlar bu problemi təbabət üçün ənənəvi metodlarla etiologiya baxımından patogeneza və kliniki xəstəliklər kimi öyrənirdilər.

Lakin əksər tədqiqatçılar belə hesab edir ki, suisidal hərəkətləri psixi xəstələr kimi, sağlam adamlar da edə bilər (A.Q.Ambrumova). Problemin həlli variantlarından biri bu hadisəyə psixoloji aspektdən yanaşmaqdır. Psixoloji konsepsiyaya görə, şəxsiyyətin suisidal davranışınının

formalaşmasında psixoloji amillər aparıcı rol oynayır (V.T.Kondraşenko).

Z.Freyd özünə qəsdə ölüm instinktinin təzahür etməsi kimi baxır ki, bu da aqressiya və təsadüfi hal kimi autoaqressiya ilə ifadə olunur. Bu konsepsiyanın tərəfdarları elə hesab edirlər ki, özünə qəsd – dəyişdirilmiş (özünə istiqamətlənmiş) qəsdədir (ölümdür). Bu fikirlərin düzgünlüyünü təsdiq etmək üçün bir sıra ölkələrdə həqiqətən baş verən ölüm və özünəqəsdin kəmiyyətə uyğunlaşmasına, hətta müharibə zamanı özünəqəsdin azalmasına əsaslanırlar. Qeyd etmək lazımdır ki, psixoanalitik mövqedə duran müasir suisidoloqlar Freydin köhnəlmiş baxışları ilə, xüsusən də autoaqressiyaya yalnız aqressiv instinktlərin təzahürü kimi yanaşması fikri ilə razılaşırlar. Özünə qəsdin öyrənilməsinin əsas metodu, onların fikrincə, suisidal davranışın psixolojişdirilməsi metodudur. Məsələn, məşhur fin suisidoloqu Açte (Achte) qeyd edir ki, suisid sevgi meylləri xarakteri daşıya bilər. Özünə qəsd edən insan ümid edir ki, o, özünə qəsd etməklə darıxdığı sevimli qohumları ilə birləşə bilər. Belə adamlar sağ ikən gözlədikləri sevgi və şəfqəti öldükdən sonra əldə edəcəklərinə ümid edirlər və ölüm onlar üçün cazibəli görünür. Bu, xüsusilə də suisidal məqsədli adamlara aiddir. Özlərinin suisidal fantaziyalarında belə adamlar öz dəfnlərinə tamaşa edir, sevgini etiraf etməklə yaxınları və qohumlarının peşmançılığından həzz alırlar. Fransız psixiatri Kouran (Couran) belə hesab edir ki, suisidal davranışla ehtiraslı məhəbbət arasında birbaşa asılılıq vardır. Bununla belə müəllifə görə, suisidal davranış «vəziyyətin sahibi» olmaq üçün özünəməxsus cəhddir və insan ağır böhran vəziyyəti nəticəsində yaranmış gərginlikdən müvəqqəti olaraq çıxıb bilər.

Suisidal davranış termini altında suisidal fəallığın istənilən təzahürü nəzərdə tutulur (fikir, niyyət, mülahizə, təhdid, qəsd etmə).

Suisidal davranışı proqnozlaşdırmağa imkan verən əsas amillərdən biri kimi şəxsiyyətin xüsusiyyətlərinin öyrənilməsi xüsusi maraq doğurur (S.P.Korolenko, A.L.Qalın və b.). A.Q.Ambrumova, E.M.Vrono suisidal davranışlı yeniyetmələrin xüsusiyyətlərini tədqiq edərək göstərmişlər ki, onların əksəriyyəti üçün səciyyəvi cəhət impulsivlikdir: bütün suisident yeniyetmələrə davamlı olmayan emosionallıq və çılğınlıq xasdır ki, bunlar da əsasən suisidal davranışla nəticələnən konfliktli situasiyaların çox olması ilə izah edilə bilər. Suisidal davranışlı yeniyetmələrin çoxu üçün təlqinə yüksək meylik səciyyəvidir. Bu, başqasının dərdinə şərik olmaqda və hüsn-rəğbət bəsləməkdə, ədəbiyyatda və kinoda rastlaşdıqlarını özləri ilə eyniləşdirməkdə, obraza tez uyğunlaşmaqda, mövcud olmayan situasiyalara görə həqiqi emosional sarsıntı keçirməkdə, təfəkkürün müəyyən dərəcədə müstəqil olmamasında, ətrafdakıların fikirlərindən asılı olmaqda, öz davranışını kitablarda və filmlərdəki qəhrəmanların davranışına uyğun qurmağa cəhd etməkdə özünü göstərir. Yeniyetmə suisidentlərin əksəriyyəti üçün xarakterik olan xüsusiyyətlər, müəlliflərin fikrincə, yeniyetməlik dövründə şəxsiyyətin müəyyən suisidal predispozisiyasını yaradır.

Sosial-psixoloji dezadaptasiyanın əsas fazalarından biri kimi predispozisiya suisidal davranışın birbaşa və yeganə determinantı hesab olunmur. Bu fazanın suisidal fazaya keçməsində konflikt vəziyyəti həlledici rol oynayır ki, bu da göstərilən aktın strukturunda mərkəzi yer tutur.

Şəxsiyyət tərəfindən yaşanan konflikt iki və ya daha çox müxtəlif istiqamətli tendensiyalardan yaranır ki, bunlardan birini, mövcud vəziyyətdə onun əsas aktual tələbatı, digərini isə bu tələbatın təmin olunmasına maneçilik törədən tendensiyalar təşkil edir. Qarşılıqlı münasibətlərinə görə konfliktin hər iki tərəfi şəxsiyyətin daxilində yerləşən kimidir və onun mövcud emosional reaksiyalarından asılıdır (borc və ehtiras, arzu və imkan,

sədaqətli və ümidini kəsmək). Bu tip konfliktləri daxili konflikt adlandırırlar. Digər vəziyyətlərdə isə konflikt təşkil edən tendensiyalardan biri şəxsiyyətin psixikasından kənarında yerləşir və tələbatların təmin olunmasına maneçilik törədən xarici situasiya elementini özündə ehtiva edir. Bununla da konflikt xarici konflikt xarakterini alır (məsələn, qadağa, əmr, tələb). Konfliktin hiss ediləcək əlavə xarakteristikası, xüsusən də onun inkişaf etdiyi, aşkara çıxdığı fəaliyyət sferasından nəşət edir (məsələn, vital, şəxsi, intim, ailə, professional).

Konfliktin gücü və gərginliyi onu təşkil edən tendensiyaların güc nisbətindən asılıdır. Qüvvələr fərqi nə qədər çox ifadə olunursa, konflikt bir o qədər asan həll olunur. Ən çətini öz həllini tapmayan və ekstremal əlamətlər kəsb edən, bərabər qüvvəli tendensiyalara malik konfliktlər hesab olunur.

Konfliktin həll olunması onun daxil olduğu sferanın mənalılığından, yaranmış konfliktli gərginliyi özündə ehtiva edən ehtiyat adaptasiya mexanizmləri sistemindən asılıdır. Konflikt sferası nə qədər əhəmiyyətli olarsa, adaptasiya ehtiyatlarına bir o qədər çox ehtiyac yaranır. Onların zəif olduğu, yəni dezadaptasiyanı və konfliktli situasiyanı real vasitələrin köməyi ilə dəyişdirmək mümkün olmadığı şəraitdə, insanı hər cür fəaliyyətdən çəkindirən yeganə reaksiya kimi suisid göstərilir.

Suisidogen konflikt analogi olaraq dezadaptasiyanın iki fazasını keçir. Onlardan yalnız birincisi suisidal aktın ilkin şərti hesab olunur və müxtəlif səbəblərlə şərtlənməklə tamamilə sağlam adamlarda: şəxsiyyətin disharmonik strukturu ilə nəticələnən patologiyaya yaxın sərhəd pozulmaları və açıq-aşkar psixotik, affektiv, sərsəmləmə, hallüsinasiya yaşantıları formasında təzahür edə bilər. Buna baxmayaraq, istənilən vəziyyətdə konflikt subyekt üçün real xarakter daşıyır və gərginliyin ən ağırlı yaşantıları və onu aradan qaldırmaq cəhdi ilə müşahidə olunur.

İkincisi, konfliktin suisidal fazasıdır ki, bu da subyektin özünü məhv etməsi prosesində ifadə olunur.

Məlumdur ki, impulsivlik, emosional dəyişkənlik, yüksək dərəcədə təlqinə qapılma əksər yeniyetmələr üçün xarakterikdir. Onlarda özünü təhlilə cəhd kəskinləşir, həyat problemlərinə və ölümə maraq artır, bu istiqamətli fəlsəfi məsələlərə həvəs güclənir.

Gənclər həyat sərvətlərini yenidən qiymətləndirir, cəmiyyətdə öz yerlərini axtarır, həyatın mənasını aydınlaşdırmağa cəhd göstərirlər. Barışmazlıq, eqosentriklik, həyat təcrübəsinin olmaması öz növbəsində etiraz reaksiyasını gücləndirir. Hələ tam formalaşmayan və tez zədələnən «Mən» ilə, onların fikrincə qəddar, ədalətsiz olan cəmiyyət arasındakı konflikt daha da kəskinləşir.

S.P.Korolenko və A.L.Qalın suisidentlərin aşağıdakı psixoloji xüsusiyyətlərini ayırd edirlər: formal məntiqi təfəkkürün üstünlük təşkil etməsi, yüksək affektiv sferanın güclənməsi və aktiv təxəyyülün çatışmaması. Müəlliflərin fikrincə, suisidal meyilli adamların çoxunun təfəkkürü formal məntiqin qanunlarına uyğun gəlir.

N.V.Konançuk, V.K.Myager suisidentin şəxsiyyətini xarakterizə edən üç əsas xüsusiyyəti ayırd edirlər: qarşıya qoyulmuş məqsədə nail olmaqla bağlı tələbatların yaratdığı yüksək gərginlik, sevdiyi adamdan asılı olmaq, emosional yaxınlığa yüksək tələbat. Bu, şəxsin bütün həyatını əhəmiyyətli münasibətlər üzərində qurduğu, öz «Mən»inin isə ancaq «Mən-O» cütlüyündə əridiyi və qəbul edildiyi, həmçinin də, istənilən növdə kompensator mexanizmlərin yaradılmasında şəxsin aşağı qabiliyyətə malik olması və frustrasiyanı zəiflədə bilməməsi zamanı özünü bürüzə verir.

A.E.Liçko yeniyetmənin suisidal davranışı ilə xarakterin aksentuasiyası tipləri arasında müəyyən əlaqə olduğunu göstərir. Onun fikrincə, yeniyetmələr arasında intihar hallarının əsas səbəbi bunlardır: 1) sevimli adamın

itirilməsi; 2) həddindən artıq yorğunluq vəziyyəti; 3) şəxsi ləyaqətin təhqir olunması; 4) spirtli içkilərin və narkotik maddələrin qəbulu nəticəsində şəxsiyyətin müdafiə mexanizmlərinin dağılması; 5) özünü intihar etmiş adama oxşatmaq; 6) müxtəlif səbəblərdən qorxunun, qəzəbin, kədərin ayrı-ayrı formaları.

Sosioloji konsepsiyanın ən görkəmli nümayəndələrindən biri olan Emil Dürkheymə görə, suicidal davranışın əsasında sosial inteqrasiyanın qeyri-sabit və aşağı səviyyədə olması durur. Özünü öldürmənin sıxlığı isə fərdin cəmiyyətə hansı səviyyədə inteqrasiya olunmasından asılıdır. Onun fikrincə, özünü öldürmə istənilən halda fərdin sosial mühitlə qarşılıqlı münasibətləri kimi başa düşülməlidir. Çünki bu münasibətlərdə sosial amillər aparıcı rol oynayır. Bu konsepsiyanın əsas çatışmayan cəhəti sosial mühitlə qarşılıqlı münasibətlərdə şəxsiyyətin rolunun nəzərə alınmamasıdır.

A.Q.Ambrumova suicidal davranışı insanın mikrososial konfliktlər şəraitində yaranan sosial-psixoloji dezadaptasiyasının nəticəsi hesab edir. Adaptasiya, ümumiyyətlə, canlı sistemlə xarici şərait arasında uyğunluğun olmasıdır. Dezadaptasiya anlayışı isə orqanizmlə mühit arasında uyğunsuzluğun müxtəlif dərəcə və keyfiyyətlərini əks etdirir. Tam uyğunluq - inkişafı sürətləndirir, tam uyğunsuzluq isə həyat fəaliyyəti ilə bir araya sığışmır. Bu iki qütb arasında yerləşən aralıq vəziyyətində olan sistemlər üçün isə həm adaptasiya, həm də dezadaptasiya terminləri eyni dərəcədə qəbul edilir. Bunlardan birincisi pozitiv uyğunlaşma və kompensator komponentlərini əks etdirir. İkincisi isə nizamsızlıq və çatışmazlıqlarla səciyyələnir. Bütün bu ümumi vəziyyətlər insanın spesifik adaptasiya forması - sosial-psixoloji adaptasiya üçün də qəbul edilir. İnsan öz inkişafını ətraf mühitə passiv uyğunlaşma yolu ilə deyil, gerçəkliyin təbii və sosial şərtləri ilə aktiv münasibətlərdə olması nəticəsində

təmin edir. Bioloji və sosial-psixoloji adaptasiya arasında əsas fərq isə elə burada özünü göstərir. İnsan biososial sistem kimi özündə bir neçə adaptasiya səviyyələrini birləşdirir. Bu, sistemin özünü tənzimləmə prosesləri, molekulyar, hüceyrə, orqan, orqanizm, şəxsiyyət səviyyələrində baş verir. Lakin mühitə adaptasiyanın sosial-psixoloji mexanizmlərinin rolu insanın təbiətindən deyil, qanunauyğun olaraq onun mahiyyətindən irəli gəlir. Şəxsiyyət səviyyəsində adaptasiya prosesində vurğu psixi fəaliyyət və onun yüksək forması olan şüurla bilavasitə bağlı olan sosial qarşılıqlı fəaliyyətə keçirilir.

İnsanın sosial-psixoloji adaptasiyasının müvəffəqiyyətlik meyarları onun adi və ekstremal situasiyalarda davranışından asılıdır. Vəziyyətin ekstremallığı onun subyekt üçün nə dərəcədə əhəmiyyətli olmasını əks etdirir. Ekstremal şəraitlərdə müxtəlif adamlar öz uyğunlaşma taktikalarını eyni cür qurmur. Daha dözümlü, möhkəm olan adamlar plastikliyin və ehtiyat fondun hesabına adaptasiyanın əvvəlki səviyyəsini saxlaya bilir. Bəzilərinə uyğunlaşma səviyyəsini müvəqqəti olaraq aşağı düşməsi müşahidə olunur.

A.Q.Ambrumova dezadaptasiyanın bir-biri ilə əlaqəsi olan obyektiv (konkret səbəblər) və subyektiv (psixoloji yaşantılar) tərəflərini ayırd edir. Dezadaptasiya həmişə daxili və xarici kriteriyaları olan konfliktlə əlaqəlidir. Müəllif hətta «dezadaptasiyanın həddi» anlayışını da göstərir. Dezadaptasiya həddini keçən konflikt böhranlı hesab olunur.

Azərbaycanda tamamilə sağlam olan cavan adamların intihar etmə səbəblərini araşdıran psixiatr A.A.Sultanov onların üç əsas qrupunu ayırd edir: 1) sosializasiyanın pozulması ilə əlaqədar olan dezadaptasiya. Bu o zaman baş verir ki, cavan adamın sosial strukturdakı mövqeyi onun iddia səviyyəsinə uyğun gəlmir; 2) ailə ilə konfliktlər. Bu, yaşlılar tərəfindən gənclərin sərvətlər

sisteminin qəbul edilməməsi ilə şərtlənir; 3) spirtli içkilərin və narkotik maddələrin qəbulu. Bu hal suisidal situasiyanın meydana çıxması və onun daha tez həyata keçməsi üçün zəmin yaradır.

Fikrimizcə, suisidal davranışın əsas səbəbi şəxsiyyətin xaricində və şəxsiyyət daxilində baş verən konfliktlərdir ki, bu da onun sosial cəhətdən təcrid olunmasına və psixoloji düşgünlüyə gətirib çıxarır.

İntihara səbəb olan amillərdən biri də daha tez-tez təsadüf edilən depressiya hesab olunur. O, sevgi və maraq obyektinin itirilməsinin nəticəsi olaraq ruh düşgünlüyü və kədərlə müşayiət edilir, insanda yaşamaq marağının itməsinə və ən mühüm həyati məsələlərin həll olunmazlığı qənaətinin yaranmasına gətirib çıxarır. Bu zaman iştahanın itməsi, yuxunun pozulması, yorğunluq, seksual marağın azalması kimi psixosomatik simptomlar meydana çıxmağa bilər. Belə vəziyyəti əsasən yüksək fəallıqla, hər cür xırdalıqlara hədsiz diqqət yetirmək, yaxud təkəbbürlü davranışla – hüquq pozuntuları, narkotik maddələrin və alkoqolun qəbulu ilə gizlətməyə çalışırlar. Alkoqolun qəbulu mikrososial konfliktlərin səbəbi və nəticəsi kimi çıxış edə bilər. İntihar edən adamın dinindən, milli mənsubiyyətindən, yaşından da çox şey asılıdır.

Suisidal davranışa meyl üçün aşağıdakı şərtlər xasdır:

1. Emosional yüklənmələrə qarşı aşağı tolerantlıq
2. İntellektin özünəməxsusluğu
3. Kommunikativ və kontakt sistemlərin uğursuzluğu və natamamlığı
4. Şəxsi psixoloji müdafiənin zəifliyi
5. Şəxsi imkanlarının qeyri-adekvat qiymətləndirilməsi
6. Həyatın mənasının dəyərsizləşməsi və ya itməsi

Bütün bu elementlərin müxtəlif yollarla və müxtəlif ehtimallarla əlaqələndirilməsi adaptasiyanın zəifləməsinə və itməsinə gətirib çıxarır ki, bunu da suisidogen kompleks (A.Q.Ambrumova) adlandırırlar.

Özünəqəsdə meylin olması çox vaxt maniya kimi pozuntularla birbaşa əlaqədardır. Suisidə cəhdətmə bəzən izlənmə maniyasından nəşət edir. Öz həyatına son vermək istəyinə gətirən səbəblər, yuxarıda qeyd etdiyimiz kimi, hər şeydən əvvəl, təklif duyğusu, sosial dezoriyentasiya, autizm, şəxsiyyətin ikiləşməsi, müxtəlif fobiyalardır (qorxulardır). Bu vəziyyətlərdən istənilən birinə düşən insan, tamamilə mümkündür ki, suisid haqqında fikrə gəlsin.

Özünəqəsdə meyl çox qorxulu psixi pozuntulardandır və o, sonda ölümə gətirib çıxara bilər. Deməli, belə pozuntuların əlamətləri qeydə alınan, xüsusən də özünəqəsd cəhdinə artıq bulunmuş olan adamlar ciddi yanaşma və xüsusi diqqət tələb edir. Psixoloqlar suisidin inkişafı probleminin öyrənilməsi ilə ciddi məşğul olmuş və kifayət qədər məyusedici bir nəticəyə gəlmişlər: suisid maniyası praktik olaraq müalicə olunan deyil və həyatla hesab çəkmək istəyi olan insan gec və ya tez arzu olunan məqsədə çatacaqdır. Belə hallarda xəstədə özünəqəsd meyli son həddə çatır və ona yalnız daimi nəzarət və xüsusi müalicə üsulları (hipnoz, terapevtik təlqin və s.) kömək edə bilər.

İnsan dərk etdikdə ki, bundan sonra belə yaşamaq olmaz və özünü müstəqil surətdə suisid maniyasından xilas etmək istəyir, o, mütəxəssislərin müdaxiləsi olmadan yalnız iradi səylə özünə kömək edə bilər.

Suisidin inkişafı probleminin öyrənilməsi bu psixi pozuntunun elə «beşiyində dondurulması», yəni onun profilaktikası, qarşısının alınması üsullarının işlənilməsi zərurətini irəli sürür.

Heç şübhəsiz ki, suisidoloji davranışın qarşısını almaq üçün istifadə olunan vasitələr içərisində elə üsullar olmalıdır ki, böhran vəziyyətində olan adamlara təcili

psixoloji köməyi təmin edə bilsin. Bu kömək gərgin konfliktli vəziyyətlər zamanı, suisidal tendensiyaların meydana çıxmasından qabaq göstərilməlidir. Çünki bu zaman psixoloji müdafiəyə ehtiyac olduqca yüksək olur ki, bununla da emosional ünsiyyət imkanlarının aktiv surətdə axtarılmasını stimullaşdırmaq olar. İntihar etmək qərarına gəldikdən sonra isə şəxsiyyətin ünsiyyətə tələbatı kəskin surətdə aşağı düşür, buna görə də suisidal hərəkətləri aradan qaldırmaq olduqca çətin bir işə çevrilir.

Suisidal davranışın qarşısının alınmasının effektivliyi, onun ümumi xüsusiyyətlərinin araşdırılmasından, «şəxsiyyət-mikromühit» sistemində uyğunsuzluğun ilkin əlamətlərinin vaxtında müəyyən edilməsindən və təşkil edilmiş korreksiya işinin nə dərəcədə yararlı olmasından asılıdır.

Psixoloji təhlil suisidal davranışın aşağıdakı ümumi xüsusiyyətlərini müəyyənləşdirməyə imkan vermişdir: eqosentrizm, autoaqressiya, şəxsiyyətin gələcəyə pessimist ustanovkası, suisidentin şəxsiyyətinin paranoyyəliyi, suisidal davranışın motivlər sistemi.

Suisidal davranışlı insanlara psixoloji yardım məsələləri. Suisidal davranışın tipologiyasına aid məsələ də maraqlı məsələlərdəndir. Elmi ədəbiyyatda adətən şərti olaraq suisidal davranışın üç tipi ayırd edilir: həqiqi suisid, affektiv suisid və nümayişkarane-şantajlı davranış.

Məqsədi özünü həyatdan məhrum etmək olan diqqətlə planlaşdırılmış və düşünülmüş əməl həqiqi suisid davranışdır. Həqiqi suisidal niyyəti olan insanı heç kim bu yoldan çəkəndirə bilməz. Bu halda daha «sərt» üsullar seçilir (odlu silahdan istifadə, özünü asma, yüksəklikdən özünü atma), bütün cəhdlər şahid olmadan həyata keçirilir. Burada yaşanan konfliktin dərinliyi, psixi zədə doğuran hadisənin şəxsi məna kəsb etməsi, onun həqiqi məzmunu və əlbəttə ki, şəxsin psixoloji xüsusiyyətləri mühüm rol oynayır.

Affektiv suisidal davranış xroniki psixi zədənin akkumulyasiyanın təsiri altında və ya gözlənilməz kəskin psixi zədələyici hadisə nəticəsində meydana gələn qeyri-adi güclü affektlə şərtlənən əməllərlə xarakterizə olunur.

Həqiqi suisidal davranış zamanı insan şüurlu olaraq həyatdan getməni seçirsə (həm də bu seçimi subyektiv baxımdan həllolunmaz görünən böhran situasiyasını özünün şəxsi qiymətləri ilə əsaslandırır), affektiv suisid halında həyatdan getmənin qəbul edilməsi məqamın təsiri altında baş verir.

Gizli intihar – bu, öz problemlərinin həllində özünə qəsdin ləyaqətli yol olmadığını dərk edənlərin, lakin artıq başqa yol tapa bilməyənlərin nəsidir. Belə insanlar həyatdan açıq-aşkar getməyi seçirlər, «ekstremal davranış» kimi adlananını seçirlər: avtomobili təhlükəli sürətlə sürmək, ekstremal idmanla və təhlükəli bizneslə məşğul olma, «qaynar nöqtələrə» könüllü getmək... hətta alkoqol və narkotik asılılıq da buna aiddir.

Nümayişkaranə-şantajlı suisidal davranışın məqsədi böhran situasiyasını həll etməyə və ya onu dəyişməyə ətrafdakıları təhrik etməyə təzyiq etməkdən ibarətdir. Ona görə də bütün cəhdlər ətrafdakıların iştirakı ilə və ya onların hadisə yerinə yetişməsi hüdudunda edilir.

İntiharın əksər hissəsi – dialoqa girmək cəhdindən başqa bir şey deyil: Əlbəttə ki, belə qəribə və tamamilə yararsız bir üsulla. Özünə qəsd edənlərin əksəriyyətinin məqsədi ölmək deyil, yalnız kiminsə qapısını döyüb eşitdirmək, öz problemlərinə diqqəti cəlb etdirmək, yardıma çağırmaqdır. Bədbəxtlik ondadır ki, özünə qəsd edənlər ətrafdakıları eşitməz olduqları kimi, ətrafdakılar da onları eşitməz olurlar. Bu səbəbdən də konstruktiv dialoqlar əksər hallarda alınmır

Tam sağlam və sərhəd pozğunluğu vəziyyətində olan suisidal davranışlı adamlarla aparılan psixokorreksiya işinin forma və üsullarını nəzərdən keçirək.

Psixi fəaliyyətin müxtəlif tərəflərinin vəhdəti kimi şəxsiyyətin inteqral ümumi xüsusiyyətləri (koqnitiv, emosional motivasiya, davranış) böhran vəziyyətlərin psixoterapiyasında diferensial yanaşmaların işlənməsi üçün əsas oriyentirlər hesab oluna bilər.

Suisidal davranışın ümumi-psixoloji xüsusiyyətlərinə əsaslanaraq, suisidentin böhran vəziyyətdən çıxarılmasına yönəlmiş köməyin həm nəzəri, həm də praktik aspektlərini müəyyən etmək olar. Psixoterapevtik məsləhətlər suisidal davranışın psixoloji xüsusiyyətlərindən asılı olaraq verilir. Bu isə, hər şeydən əvvəl, suisidentin özünü dərk etməsinin xarakterindən asılıdır. V.V.Stolin göstərir ki, özünüdərk özündə ali psixi instansiyanı ifadə etdirir ki, burada insanın şəxsiyyəti tam surətdə özünü büruzə verir.

Suisidentin özünüdərk eposentrikliyi ilə fərqlənir. Lakin bu eposentrizm bizim baxışlarımız üçün adət olunmamış paradoksal məna kəsb edir. Suisidal davranış zamanı böhran vəziyyətlərdə eposentrizmdə insanın tam surətdə özünə, əzablı yaşantılarına, özünün əziyyətlərinə qapılması ifadə olunur. Bütün qalanlar, məsələn, ailə, uşaqlar, onun üçün artıq mövcud deyildir. Belə ki, adətən qayğıkeş ana suisidal vəziyyətdə, hətta uşaqlarının olmasını yaddan çıxarıb özünə qəsd edə bilər.

Suisidentin eposentrizmi – özünü məhvə qədər özünü inkar etmə xarakteri daşıyır, öz-özünə münasibətdə neqativizmin son dərəcəsini ifadə edir. Suisidentin şəxsiyyətinə təsir göstərmək üçün şərti olaraq dezadaptasiyanın müsbət tərəflərindən istifadə etmək vacibdir (təsir altına düşən belə adamlarda yüksək təqlidçilik).

Aydın ki, belə adamlarla psixoterapevtik iş rəhbərliyin direktiv üsulunu tələb edir. Adi psixoterapevtik işlərdən fərqli olaraq, psixoterapevt böhran vəziyyətinin təhlilini verməklə konkret məsləhətlər işləyib hazırlamalı və pasiyentləri onları yerinə yetirməyə inandırmalıdır.

Müəyyən xüsusiyyətlərə (deadaptasiya, infantilizm) malik pasiyentlər özləri rəhbərliyi axtarırlar. Böhrandan çıxış müşahidə olunduğu təqdirdə, psixoterapevt öz mövqeyini qeyri-direktiv pozisiyaya dəyişməlidir. Belə olmazsa, pasiyentdə məsuliyyətdən yayınmaq fikri yaranar və onun həyati problemlərinin həll olunmasını psixoterapevtin üzərinə qoyar.

Psixoanalizin klassik nümayəndələrindən başlayaraq, autoaqressiya həmişə psixoloqların diqqətini cəlb etmişdir. Bir sıra suisidoloqlar onu suisidal davranış xüsusiyyətlərini müəyyən edən pessimist şəxsi yönümlərlə bir sırada qoyurlar. Autoaqressiyanı özünə neqativ münasibət kimi xarakterizə etmək olar. Əslində bu da onun mənasını tam açmır. Çünki özünə neqativ münasibət özünün natamamlığını, qabiliyyətsizliyini kəskin surətdə yaşayan nevroitik üçün də xarakterikdir.

V.N.Myasişevin göstərdiyi kimi, hər cür münasibət, o cümlədən də suisidentin özünə aqressiv münasibəti emosional sfera ilə məhdudlaşmır (autoaqressiyanın mürəkkəb kompleksi, şərtsiz olaraq günahkarlıq hissi və depressiya bura daxildir) eyni zamanda koqnitiv komponentləri də özündə ehtiva edir: Buraya neqativ özünüqiymətləndirməni, suisidal fikirləri, həmçinin presuisidal və suisidal fəaliyyətləri aid etmək olar. Müəyyən edilmişdir ki, adətən, suisidentin yaxınlarına münasibətində onun davranışında heteroaqressiya hökm sürür ki, bu da suisidentin şübhələrində, əsassız olaraq günahlandırmaalarında təzahür edir.

Suisidentlərin heteroaqressivliyi, belə adamların onların yaxınları arasındakı intihar hadisələrinə sakit münasibət bəsləməsi ilə müşahidə olunur.

İnsan ölümünə, xüsusilə də faciəli ölümə sakit münasibət bəslənməsi heteroaqressiyanın meydana çıxmasını göstərir. Belə hərəkətlərin müsbət qiymətləndirilməsi, eyni

zamanda belə adamları təhlükəli qrupa daxil etməyin kriteriyası hesab oluna bilər.

Odur ki, belə aqressiv davranışlı suisidentlərin qohumlarının onlara təsir etmək, böhran vəziyyətdən çıxarmaq, onların həyatının pozitiv anlarını göstərmək cəhdi əks effekt yaradır, autoaqressiyanı, şəxsin pessimist yönümünü gücləndirir. Autoaqressiya şəxsi dezadaptasiya vəziyyətinin inkişafında daha ağır anlardan biri hesab olunur.

Belə vəziyyətdə psixoterapevtik işin strategiyası, hər şeydən əvvəl, suisidentin özünə neqativ münasibətinin aradan qaldırılmasına yönəlməlidir ki, böhran vəziyyətdə özünü təsdiq edə bilsin. Bunun üçün ilk növbədə onun həyatı diqqətlə təhlil edilməli və pessimist yönümün təsiri nəticəsində şüurdan sıxışdırılanları yada salmağa kömək edilməlidir. Ona çalışmaq lazımdır ki, indiki vəziyyətə zidd olaraq, o, özünün bacarıqlı, qətiyyətli və düzgün olduğunu hiss etdiyini büruzə versin. Bu məqsədlə onun «Mən»inin müsbət çalarlarına, şəxsiyyətinin müsbət tərəflərinə diqqət yetirilməlidir.

▼ Pessimist şəxsi yönüm suisidal davranış zamanı daha inteqral psixi törəmədir. D.N.Uznadzenin və onun əməkdaşlarının məlumatlarına görə, bu, müəyyən fəaliyyətə psixofizioloji hazırlıq vəziyyəti olub, özünə üç komponenti daxil edir: koqnitiv, emosional-motivasiya və davranış. Suisidal ustanovkalar üçün bu, suisidal fikirlər, niyyətlər və emosiyalardır, hansı ki, depressiya, həyəcan, günahkarlıq hissi, hətta suisidal hərəkətlərin hazırlanması və realizasiyası buraya daxildir. Əgər ilkin presuisidal fazalarda suisidal fikirlər üstünlük təşkil edirsə, emosional və davranış komponentləri zəif təzahür edirsə, ondan sonrakı fazalarda suisidal hərəkətlər: suisidal akta hazırlıq və onun yerinə yetirilməsi üstünlük əldə edir.

Pessimist ustanovka həmişə depressiv vəziyyətlə əlaqəlidir (daha ətraflı beşinci fəslə bax). Öz növbəsində

depressiv vəziyyətlər zamanı, xüsusilə də onun ilkin və son fazalarında suisidal davranışın əlamətlərini müşahidə etmək olur. Ona görə də belə vəziyyətdə olan şəxslər həmişə yüksək nəzarət altında olmalıdır.

Pessimist şəxsi yönüm çətin korreksiya olunur. Bu, suisidal davranışın paranoyallığı ilə əlaqədardır.

Suisidentlə söhbətin əsasını onu narahat edən həyati məsələnin həllinə, mübarizəni davam etdirməyə və s. suisidenti inandırmaq təşkil etməlidir. Bu mərhələdə onun hər hansı mövqeyini təkzib etmək olmaz, çünki bu yalnız psixoterapevtə qarşı etiraza və inamsızlığa səbəb ola bilər. Gözləmək lazımdır. Məsələnin həllini o vaxta qədər təxirə salmaq lazımdır ki, pasient bu məsələni şüurlu mühakimə etməyi bacarsın və onun lehinə və əleyhinə ola biləcək bütün fikir və mülahizələrini irəli sürsün. Burada psixoterapevtin rolu başqasının dərdinə şərik olmaqla etibarlı duruma gətirib çıxarılır. O, demək olar ki, lazımsız suallar vermir, izah etmir, korreksiya etməyə cəhd göstərmir – yalnız eşidir. Xüsusilə onun özünə və yaxın adamlarına qarşı aqressiv hisslərin üzə çıxması rəğbətləndirilir. Bu belə aqressiv fikirləri zəiflədə bilər, təsir etmək, suisidentlə daha effektiv psixoterapevtik iş aparmaq üçün əlverişli zəmin yaradar.

Əsəb-psixi proseslərin rigidliyi ilə xarakterizə olunan paranoyal aksentuasiya (hazır stereotiplər və davranış partnyoru, mənəvi doqmatizm, küskünlük, yüksək ideyalara meyllilik) suisidal davranışın xarakterini ağırlaşdırır. Şəxsi dezadaptasiya vəziyyətində belə fərdlər başqalarına nisbətən daha tez özünə qəsd edə bilirlər. Əlbəttə, intihar edənlərin hamısı paranoyal şəxsiyyətlər deyildir. Lakin demək olar ki, bütün suisidentlərdə paranoyallığa, onun bütün əlamətlərilə birlikdə, suisidal davranışın xarakteri kimi rast gəlinir. Məsələyə aydınlıq gətirmək üçün paranoyal şəxsiyyətin sərvətlər şüurunun strukturuna diqqət yetirmək lazımdır.

Paranoyal şəxsiyyətin sərvətlər şüurunun strukturu özündə nələri ehtiva edir? O, disharmonikdir, onda ancaq

aparıcı sərvət (ailə, uşaq, elmi kəşflər) vardır ki, bu da daha yüksək sərvətlər xarakteri kəsb edir və başqa sərvətləri arxa plana çəkir. Elə təhlükə də bundan ibarətdir. Əgər əsas sərvət itirilibsə (məsələn, sevdiyi ərinin ailədən getməsi), onda suisidentin bütün həyatı mənasızlaşır. Sərvətlərin bütün piramidası dağılır.

Suisidentin sərvətlər sistemində hansısa oxşarlıqları görmək də olar. Əgər şəxsiyyətin sərvətlər sistemi «normal», yaxşı adaptasiya zamanı həyatı təsdiqləyən xarakter daşıyarsa, dezadaptasiya vəziyyətində aparıcı sərvətin yerini neqativ planlı sərvət meylləri tutur. Suisidal davranış zamanı belə «yüksək sərvətlər»lə həyatdan getmək ideyası yaranır ki, bu da böhrandan xəyali çıxış yolu hesab olunur və şəxsiyyətin sərvətlər sistemini dağıdır. Suisidal davranışın digər komponentləri ilə, autoaqressiya, depressiya, suisidal fikirlər və motivlərlə, əks-sərvətlər məqsədə çevrilir və faciyyə aparır.

Bu strukturun psixoterapevtik korreksiyası daha mürəkkəbdir. Burada kömək etmək üçün əsas iş pasientin fikir və hərəkətlərini, diqqətini, əzabverici problemlərdən yayındırmaqdır. Lakin sadəcə olaraq yayındırmaq əhəmiyyətsizdir və hətta mənfi təsir göstərə bilər (pasiyentdə psixoterapevtin onu narahat edən problemləri başa düşməməsi haqqında təsəvvürlər yaranarsa). Bunun üçün hər şeydən əvvəl pasientin itkini real qəbul etməsinə, ikincisi, onun şüuruna hakim olan həyəcan bolluğunun, ona əvvəlcə məxsus olan sərvətlərin iyerarxiyasının itirilməsini qəbul etməsinə nail olmaqdır.

Suisidal davranış həmişə motivlərlə bağlıdır. Belə polimotivasiya motivlərin iyerarxiyasını təşkil edir. Suisidal davranışın beş tip motivi (V.A.Tixonenko) müəyyən edilmişdir (beş aparıcı motiv: etiraz, çağırış, qaçmaq, özünü cəzalandırmaq, imtina). Bu və ya digər suisidal davranış yaşdan, şəxsiyyətin tipindən, hətta suisidə təhrik edən vəziyyətdən asılıdır. Belə ki, cavan yaşlarında (18-30)

suisidal davranışın etiraz və çağırış formaları müşahidə olunur. Daha böyük yaşlarda isə (45 yaşdan sonra) suisidal davranışın əzablarından qaçmaq, özünü cəzalandırmaq və imtina etmək formaları üstünlük təşkil edir.

Etiraz etmək və çağırış kimi suisidal davranışlara daha çox infantil şəxsiyyətlərdə rast gəlinir. Suisidal davranışın bu tipləri eqosentrizm, neqativizm, emosional dəyişiklik kimi xüsusiyyətlərə malikdir. İmtina etmək, qaçmaq kimi suisidal davranışlar isə, bir qayda olaraq, özünün mövcudluğunun şəxsi mənasının itirilməsi (məsələn: yaxın adamın itirilməsi, ağır xəstəliklər) və tənhalıq hissi ilə əlaqədar əvvəlki əhəmiyyətli işləri yerinə yetirə bilməməklə bağlıdır. Özünü cəzalandırma və imtina etmək kimi suisidal davranış zamanı suisidal əhvalar insanın kiminsə qarşısında günahkar olması fonunda meydana çıxır. İmtina etmə kimi motivlər yaşlı, müdrik şəxsiyyətlər üçün xarakterikdir və bu, yalnız şəxsin dözülməz situasiyaya münasibətində üzə çıxmır, eyni zamanda dünyaya bütövlükdə filosofcasına pessimist münasibət bəsləməsini də ifadə edir.

Suisidentin göstərilən motivlərindən hansısa biri aparıcı olur, başqaları isə birləşə və ya iştirak etməyə bilər.

Suisidal davranış zamanı motivlər sistemi həmişə gərgin dinamik vəziyyətdə olur. Onda vital əə antivital, destruktiv motivlər arasında mübarizə gedir. Vital motivlər qalib gələ bilər (deyək ki, börc hissi) və suisidal davranışın inkişaf prosesi dayanar və tam sürətdə yoxa çıxmağa bilər. Və ya hər hansı bir hadisə axırıncı təhrikin detonatoru rolunu oynaya və suisidenti axırıncı fazaya – suisidal akta itələyə bilər. Hətta söhbət affekt vəziyyətində intihar etməkdən getməsə belə, suisidoloqların çoxu qeyd edir ki, intihar zamanı axırıncı bir neçə dəqiqədə insan avtomat kimi hərəkət edir. Mühakimə edilən, dəyişən şüur vəziyyətində o tez-tez retroqrad amneziya ilə müşayiət olunur («özüm də bilmirəm bıçağı necə götürdüm»).

Psixoterapevt üçün motivlər iyerarxiyasını öyrənib aparıcı motivləri və ona bərabər motivləri müəyyənləşdirmək vacibdir. Motivlərin belə diferensiasiyası konkret psixoterapevtik təsir metodikalarının seçilməsinə imkan yaradır. Böhran vəziyyətə müxtəlif cür yönəlmək və suisidentin şəxsiyyətini qiymətləndirmək lazımdır. Pasiyentin özü çox zaman özünün suisidal davranışının həqiqi motivlərini pis dərk edir.

Özünüqəsdə cəhd etmiş şəxslərlə iş zamanı yadda saxlamaq lazımdır ki, suisidal fəallıq diqqəti özünə cəlbətmənin axırncı üsulu, ümitsizlik və köməksizlik hissənin son ifadə vasitəsidir.

Belə şəxslərlə birinci növbədə təmas qurulmalıdır. Çox vaxt kliyent psixialgiya vəziyyətində (dözülməz ruhi ağrı) olur və onun şüuru həmin anda daralmış olur. Ona görə də öz-özlüyündə digər insanla danışmaq kliyentdə xaos, çaxnaşma və həyəcan səviyyəsini aşağı sala bilər. Belə situasiyada ən başlıcası dinləməyi bacarmaqdır. Növbəti mərhələ suisidal fəallığın əsasında duran əsas problemin müəyyən edilməsidir.

Daha sonra kritik situasiyanın aradan qaldırılması üçün resursların axtarılması mərhələsi gəlir. Resurslar müəyyən edildikdən sonra «krizis situasiyasının aradan qaldırılması üzrə iş planının» birgə formula edilməsi olduqca vacibdir.

Axırncı tamamlama mərhələsi əminlik yaratmalıdır ki, kliyent öz problemlərinin öhdəsindən mütləq gələcəkdir.

Bəzi müəlliflər özünüqəsdə cəhd etmiş şəxslərə məsləhətvermə qaydaları işləyib hazırlamışlar ki, psixoloji xidmət işində bunların nəzərə alınması faydalı olardı. Belə ki, R.Koçyunas tərəfindən özünüqəsd niyyətləri olan şəxslərə məsləhətvermənin aşağıdakı qaydaları təklif edilmişdir.

- Onlarla mümkün olduğu qədər tez-tez görüşmək.
- Diqqətlərini həyatın pozitiv aspektlərinə yönəltmək.

- Bu problemlə qarşılaşarkən vahiməyə düşmək və kliyentə özünəqəsdin əxlaqi-etik normalar nöqtəyindən yolverilməz olduğunu söyləyəcək bu hissi gizlətməyə çalışmaq lazım deyil.
- Məsləhətvermə prosesinə kliyent üçün əhəmiyyətli olan insanların cəlb edilməsi zəruridir.
- Kliyentə istənilən anda konsultantla əlaqə saxlamaq imkanı vermək.
- Kliyentin yaxınlarını xəbərdar etmək və zəruri olduğu halda xəstəxanaya yerləşdirilmə məsələsini onlarla və kliyentlə müzakirə etmək.
- Kliyent tərəfindən özünü manipulyasiya imkanlarına nəzarət etmək.
- Öz davranışları üçün ən böyük məsuliyyəti kliyentin özünün daşdığını unutmamaq.
- Konsultant öz fəaliyyətini təfsilatı ilə yazılı formada qeyd etməlidir.

Həç şübhəsiz, ola bilər ki, insanı son addımdan saxlamaq mümkün olmasın. Belə situasiyalarda uğursuzluq üçün məsuliyyəti öz üzərinə götürmək lazım deyil. Həyatına nəhayət vermək qərarına gəlmiş insan, çox güman ki, gəc-tez öz işini sona çatdıracaq. Əsas məsələ ondan təbətdir ki, psixoloq-konsultant bütün imkanı daxilində hər şeyi etsin.

Pasiyentin özünəqəsdini ilə əlaqədar olan əzabverici təəssürlərdən qaçmaq üçün V.Menningerin məsləhətlərindən faydalanmaq olar:

1. Dünyagörüşü sahəsində:

- Konsultant, kabinetindən kənarında kliyentlə baş verənlərə görə məsuliyyət daşıya bilməz;
- Özünəqəsd bəzən qayğıkeş münasibətdən asılı olmayaraq da baş verə bilər;
- Kliyent artıq qərarını veribsə, özünəqəsdin qarşısını almaq mümkün deyil.

2. Taktik yanaşma:

- Müvəffəqiyyətsizliyə hazır olmaq lazımdır;
- Peşə yoldaşları ilə hökmən məsləhətləşməli;
- Çətin situasiyaların həlli üsulu kimi kliyentin özünəqəsdini həmkarlarla müzakirə etməli.

3. Kliyentin özünəqəsdinə reaksiya:

- Yadda saxlamaq lazımdır ki, özünəqəsd hər kəsə əziyyət verir;
- Konsultant kimi gələcək inkişafınızda Sizə kömək edə biləcək çox dəyərli professional təcrübə qazandınız;
- Əhval-ruhiyyənizin pozulmasına, günahkarlıq hissinə, öz-özünü və Sizi eşitmək istəməyən kliyentə qarşı qəzəb hissəyə təəccüblənməyin.

4. Kliyentin özünəqəsdinin nəticələrinin aradan qaldırılması:

- Kədər – insanın özünəqəsdinə qarşı təbii reaksiyadır və Siz bu reaksiyadan sığortalanamırsınız;
- Özünü həddən artıq günahlandırmadan danışın və mütəəssir olun;
- Özünü həmkarlarınıza, dostlarınıza, ailədə ürəyinizi boşaltmaq imkanı verin;
- Bu situasiya haqqında gözlənilməz xatirələrin qəflətən Sizi yaxalamaması üçün baş vermiş kədərli hadisənin ildönümünü yadda saxlayın.

Ümumiyyətlə, əksər ölkələrdə suisidoloji xidmətin əsas struktur elementlərindən biri əhaliyə sosial-psixoloji kömək kabinetini hesab olunur. Onlar şəhər poliklinikalarında, ali məktəblərdə və böyük sənaye müəssisələrində yerləşir. Bizim respublikamızda isə belə kabinetlər, demək olar ki, yox dərəcəsindədir. Bu da intihar hallarının qarşısının alınmasında və aradan qaldırılmasında böyük çətinliklər yaradır.

Tez-tez intihar etmək fikri yaranan insanlara və onların yaxınlarına psixoloq necə yardım etməlidir?

- İlk növbədə bilmək lazımdır ki, potensial özünə qəsd edənlərin heç də hamısı – psixi xəstə deyil. Ümumiyyətlə, intihar – mühakimə üçün səbəb deyil. Əlbəttə, insan öz problemlərini həll etmək üçün ən yaxşı, ən şüurlu yol seçməmişdir, lakin onun günahı və bədbəxtliyi məhz başqa yollar tapa bilməməsindədir.
- Həyatın mənası barədə suala birmənalı cavab yoxdur – ona görə ki, həyatda bu mənalı böyük çoxluq təşkil edir. Və hər kəs üçün özünə məxsus məna tapıla bilər. Əgər insanda «nə üçün yaşayıram» fikri peyda olubsa – deməli, o, həyatın mənasını itirmişdir. Lakin onu dolğun məzmununda tapmaq olar – bundan əlavə axtarış zamanı yeni məna, maraq və ləyaqət müəyyən etmək olar. Bu səbəbdən də problemlərin həllində başlıcası – «çıxış yolu yoxdur» yazısı ilə qarşılaşmamaqdır, çünki çıxış yolu lap yaxında ola bilər, bunun üçün yalnız başı yana çevirmək lazımdır.
- Əgər sizə yaxın adam özünü təhlükələrə atmağa başlamışsa – bu onun problemlərini dinləmək üçün bəhanədir. Nəzərə almaq lazımdır ki, gizli intihar edən çox hallarda özü şikayətlənmir – onların əksəriyyəti adətən kişilərdir, bizlərdə isə «kişilər ağlamamalıdırlar».
- «İntihar haqqında çox danışan ona cəhd etməz» - deyə düşünmək yanlışdır. Bəzi hallarda özünə qəsd sözləri nümayişkarlıq, bəzənsə yardım çağırışları da ola bilər. Buna görə də biri-birimizi dinləməyə çalışmalıyıq.
- Əgər kimse intiharın köməyi ilə sizinlə açıq-aşkar manipulyasiyaya yol verirsə, ən yaxşı yol – ondan uzaq olmaqdır.

- Əgər siz (və ya sizə yaxın adam) nümayişkar intihara meyillisinizsə, yəqin ki, sizin (onun) bütün düşüncə və davranışlarınız müəyyən bir şəxsə yönəlib və siz (o) onun diqqətini özünü cəlb etmək istəyirsiniz. Təsəvvür edin ki, bu şəxs ölümünü siz istəyən münasibəti bəsləməyəcək: ola bilsin ki, sevdiyiniz adam tabutunun yanında özünə əl qatmasın, şuluq uşağın ümumiyyətlə günahkarlıq hissləri ilə vicdan əzabı çəkməsin. Bunları isə siz heç cür yoxlaya bilməzsiniz. Buna görə, kiməsə nəyisə sübut etmək xatirinə həyatla riskə getmək olarmı? Ən yaxşısı, ondan nə gözlədiyini insanın özünə deməkdir ki, bu, həyatı riskə atmaqdan daha effektivdir. Bu hərəkətlərinizdən sonra seçdiyiniz adam sizə necə baxacaq?
- Bəlkə də sizə ürəyinizi boşaltmaq lazımdır – emosiyalar çıxış tələb edir. Əgər hisslərinizi yaxın adama və ya psixoloqa etibar edə bilmirsinizsə, onda sadəcə olaraq gündəlik tərtib edin. Bu, çox adamı xilas edib.
- Onun borcu olduğuna istinad etməklə, insanı intihar fikrindən daşıdırmaq çox çətindir: uşaqlar yetim qalar, valideynlərin qanını qaraltmaq olmaz və ya yaxın adamları atmaq olmaz. Belə təzyiqlər yalnız qarşısı alınmaz addımlara sövq edə bilər. Daha yaxşısı, belə adama «səni yaşamağa heç kəs məcbur etmir» deməkdir.
- Hətta işsizlik və maliyyə böhranı da intihar üçün bəhanə deyil. Bu halda insan üçün ən güclü zərbə onun yaxınlarının və qohumlarının onu sakitləşdirərək deməsidir ki: «Biz səni ac qoymarıq». Belə halda başqa cür yardım etmək daha yaxşı olardı: yedizdirmək yox, pul qazanmağa yol tapmaqda kömək etmək. İnsanı tam təminatla təmin etmək olmaz. Onu əmin etmək lazımdır ki, o öz

ağlınlı və bacarığını itirməyib, onu bunları özünə sübut etmək xatirinə sübut etməyə çalışmaqda həvəsləndirmək lazımdır. Ümumiyyətlə, əsas məsələ özünə qəsd edə biləcək adamı intihar düşüncəsindən daşıdırmaqdır. Onu beyin işlətmək, aktiv fəaliyyət göstərmək lazım olan işlə təmin etmək daha yaxşı olardı.

Beləliklə, bir qayda olaraq özünü qəsddə günahkar yoxdur. Hər bir intihar – insanın özünün şəxsi, dərk olunmuş qərarıdır. Öz həyatı haqqında sərəncam vermək – hər bir şəxsin hüququdur. Lakin intiharın ən yaxşı profilaktikası – hər şəxsə bu hüququ hiss etməyə imkan vermək, problemin həllində başqa yollar axtarmaqdır. Əgər insan, heç olmazsa, özünün özünə lazım olduğunu hiss edirsə, əgər o, heç olmazsa, özünə qarşı münasibətdə səs hüququna malikdirsə – onun həyatı onun üçün böyük dəyərə malik olur.

Digər suisidoloji xidmət vasitəsi - «Etimad telefon»larıdır. «Etimad telefonu» böhran vəziyyətlərdə təcili psixoterapevtik kömək üçün nəzərdə tutulur.

Telefon xidmətinə müraciət edənlərdə böhran vəziyyəti və xəbərdarlıqların meydana çıxmasını bilmək və autoaqressiv tendensiyaların inkişafının effektiv həlli üçün «Etimad telefonu»nda psixoterapevtik xidmət aşağıdakı prinsiplərə uyğun qurulmalıdır:

1. Müraciət edəni şəxsiyyət kimi səmimi qəbul etmək, onun problemini və psixoloji vəziyyətini anlamağa hazır olmaq.
2. Müraciət edəni və göstərilən köməyi gizli saxlamaq.
3. Müraciət edəni yenidən baza sərvətlərinə istiqamətləndirmək.
4. Əməkdaşlıq (böhran vəziyyətini müraciət edənlə birgə təhlil etmək). Bu, müraciət edənin şəxsi meyl və yönümlərinə toxunmalıdır.

İstər sosial-psixoloji kömək kabinetinin, istərsə də «Etimad telefonu»nun suicidal meyilli adamların bu fikirlərindən yan keçmələrində böyük rolu vardır. Respublikamızda çox ləng reaksiya verilən bu məsələlərə xüsusi diqqət yetirilməlidir.

VIII FƏSİL. AİLƏDƏ EKSTREMAL ŞƏRAİTLƏR VƏ PSIXOLOJİ YARDIM MƏSƏLƏLƏRİ

Ailə həyatında təzahür edən pozuntuların ümumi səciyyəsi. İnsan şəxsiyyət kimi ailədə formalaşır: həyat vərdisləri qazanır, ətraf aləmlə bağlı biliklərə və dünyagörüşünə yiyələnir. Lakin birgə yaşayış, ailə təsərrüfatının ümumi idarə olunması əlavə vəzifələr doğurur ki, onların öhdəsindən gəlmək heç də həmişə imkanlarımız daxilində olmur. Bütün fikir ayrılıqlarının meydana gəlməsi də buradan başlayır və tədricən ailədə ekstremal vəziyyətlərin yaranmasının təməli qoyulur.

Təsadüfi deyil ki, həm ailənin qarşılaşdığı çətinliklərin özü, həm də onların nəticələri sosioloq, psixoloq və psixiatrların böyük marağına səbəb olur. Bu sahədə əsasən 2 istiqamətdə tədqiqatlar aparılır. Birincisi, sosial proseslərin (müharibə, iqtisadi böhranlar və s.) mənfi təsiri şəraitində ailənin öyrənilməsi. Bu istiqamət Amerika tədqiqatçılarının müharibədən qabaq və müharibədən sonrakı araşdırmalarında daha geniş şəkildə öz əksini tapmışdır. İkincisi, “normativ stressorların”, yəni adi şəraitdə ailənin həyat tsiklinin əsas mərhələlərində, həmçinin də ailə həyatını nə isə pozduqda (uzunmüddətli ayrılıq, boşanma, ailə üzvlərinin birinin vəfatı, ağır xəstəlik və s.) qarşılaşdığı çətinliklərin öyrənilməsi. Bütün bu şərtlər çoxsaylı mürəkkəb nəticələrə – ailənin həyatında pozuntuların əmələ gəlməsinə gətirib çıxarır. Bu, bir tərəfdən, münasibətlərdə konfliktliliyin artması, ailə həyatından razılığın aşağı düşməsi, ailə həmrəyliyinin zəifləməsi, digər tərəfdən, ailə üzvlərinin ailənin saxlanılmasına yönəlmiş səylərinin artmasıdır. Tədqiqatçılar çətinliyin həqiqi mənbəyi ilə onların ailə üzvləri tərəfindən mənalandırılması arasında mürəkkəb vasitəli əlaqələr olduğunu müəyyən etmişlər. Obyektiv çətinliklərin və onların nəticələrinin, həm də onlar

haqqında subyektiv təsəvvürlərin ailə həyatına qismən müstəqil təsiri aşkar edilmişdir. Hazırda ailə üzvləri tərəfindən ailə həyatında subyektiv dərk olunan pozuntuların növləri içərisində ən çox tədqiq olunanı ailə konfliktlərinin və boşanmaların motivləri, ailə konsultasiyasına müraciətlərin problem və səbəbləridir. Bütövlükdə, ailə pozuntusu onu şərtləndirən faktorları (ailənin qarşılaşdığı çətinliklər), onların nəticələrini və ailənin reaksiyasını özündə cəmləşdirən mürəkkəb amildir.

Ailə pozuntusunun meydana gəlməsində və təzahüründə iştirak edən əsas məqamları nəzərdən keçirək. Söhbət ailənin fəaliyyət göstərməsini çətinləşdirən və ya onu əlverişsiz çətinliklərə sinə gərmək məcburiyyəti qarşısında qoyan çox geniş şərtlər kompleksindən, xarici sosial mühitin xüsusiyyətlərindən, ailə şəraitindən, onun üzvlərinin şəxsiyyətində baş verən dəyişikliklərdən gedir.

Ailənin qarşısına çıxan və onun həyat fəaliyyəti üçün təhlükə törədən çoxsaylı çətinlikləri, ilk növbədə, onların təsir qüvvəsi və davamlılığı nöqtəyi-nəzərdən 2 qrupa bölmək olar. Burada iki qrup ailə çətinliyi xüsusi rol oynayır: kəskin (o cümlədən çox qüvvətli) və xroniki qıcıqlar. Birinciyə misal olaraq ailə üzvlərindən birinin ölümü, ailə xəyanəti xəbəri, tale və sosial statusda qəfil dəyişikliyi (məs., ailə üzvlərindən birinin həbsi), qəfil və ağır xəstəliyi göstərmək olar. Xroniki çətinliklərə isə məişət və istehsalatda həddindən artıq fiziki və psixi yüklənməni, ev probleminin həlli ilə əlaqədar çətinlikləri, ailə üzvləri arasında uzunmüddətli və sabit konfliktləri və s. aid etmək olar. Eyni zamanda ailənin qarşılaşdığı başqa qrup çətinlikləri də ayırmaq olar: ailənin həyat tərzinin birdən-birə dəyişməsi, həyat stereotipi və problemlərin yığılması, yəni onların bir-birinin üstünə "qalanması" ilə bağlı olanlar. Birinciyə misal kimi ailənin həyat tsiklinin bir mərhələsindən digərinə keçidi ilə bağlı olan psixoloji çətinliklər aid edilə bilər (nikahın qurulması və birgə

həyatın başlanğıcı, uşağın dünyaya gəlişi, ailə tərəfindən tərbiyəvi fəaliyyətin dayandırılması). Bir qayda olaraq, belə keçidlər ailənin həyat tərzinin kifayət qədər qəfil dəyişməsi ilə müşayiət olunur. İkinci mərhələnin başlanğıcında bir sıra problemlərin eyni zamanda həlli zərurəti (birinci uşağın anadan olmasından dərhal sonra) – təhsilin bitməsi və ixtisasın mənimsənilməsi, mənzil probleminin həlli, ilkin mülkiyyətin toplanması, uşağa qayğı və s. ikinciyyə misal ola bilər. Yaranma mənbəyinə görə ailə çətinliklərini ailənin həyat tsiklinin mərhələləri ilə bağlı olan (məsələn, gənc ailə quranların valideynlərinin ideologiyasının yaxınlaşması), həyat siklinin əlverişsiz variantları ilə şərtlənən (əgər gənc evlənənlər bir-birinə zidd ideologiyaya malik ailələrdəndirsə), ailəyə situativ təsirlərə (zəlzələ, müharibə, yenidənqurma) bölmək olar. Ailənin həyat siklinin bütün mərhələləri boyunca “normativ stressorlar” təzahür edir. Bunlar bütün ailələrin az və ya çox kəskin formada yaşadığı adi çətinliklərdir. Həyatın ilk mərhələsində bu, qarşılıqlı psixoloji uyuşmanın çətinliyi, mənzil probleminin həlli zamanı qohumlarla münasibətləri formalaşdırarkən meydana çıxan konfliktlərdir. İkinci mərhələdə bu, uşağın tərbiyəsi və ona qulluq məsələsi, zəhmət tələb edən ev işlərinin görülməsi ilə bağlı çətinliklərdir.

Bu çətinliklərlə bağlı ailənin həyatında iki böhran dövrünü müəyyənledirmiş və təsvir etmiş çex alimlərinin tədqiqatları, şübhəsiz ki, maraq doğurur. Onlardan birinci və daha intensiv ailənin mövcudluğunun 3-cü və 7-ci illəri arasında da müşahidə edilir və 4-cü - 6-cı illər arasında ən yüksək dərəcədə kəskinləşir. İkinci böhran ailə həyatının 17 və 25-ci illəri arasında yetişir. Hər iki halda narazılığın artması müşahidə edilir. Birinci böhranda emosional münasibətlərin frustrasiya doğurucu dəyişikliyi və bunun nəticəsi kimi konflikt situasiyaların sayının artması, məişət və digər problemlərin əksi kimi gərginliyin artması aparıcı rola malik olur. İkincidə isə uşaqların ailədən ayrılması,

somatik şikayətlərin artması, həyatın boşluğu hissi müşahidə edilir. Ailənin həyatında böhran dövrlərinin aşkar edilməsi əhəmiyyətli proqnostik dəyəərə malik ola, böhranların təzahürünün yumşaldılması və ya qarşısının alınmasına kömək edə bilər.

Həyat tsiklinin əlverişsiz variantları ilə bağlı çətinliklər ailə üzvlərindən birinin olmaması (həyat yoldaşı, uşaq) ilə şərtlənir. Buna səbəb boşanma, ər-arvadın uzunmüddətli ayrılığı, nikahdankənar övlad, ailə üzvlərindən birinin ölümü, həyat yoldaşlarının sonsuzluğu ola bilər. Ailənin inkişafında bütün müxtəlifliklərə baxmayaraq, pozuntuların mənbəyinin ümumi növləri ayrılır. Əvvəla bu - funksional boşluqdur, yəni bu zaman ailənin uğurlu mövcudluğu üçün zəruri olan rollardan biri heç kəs tərəfindən icra olunmur. Məsələn, atanın ailədən gedişindən sonra onun tərbiyədə yeri əvəzolunmazdır. İkincisi, ailənin xoşagəlməz variantda inkişafına səbəb olmuş hadisənin, faktın özünə adaptasiyanın doğurduğu çətinliklər ola bilər (boşanma, ölüm, uşağın nikahdankənar tərbiyəsi zərurəti və s.). Boşanmadan sonrakı dövrdə boşanmış tərəflərin qavrayışının sosioloji tədqiqi materialları bununla əlaqədar proseslərin ziddiyyətliliyi və çoxsəviyyəliliyini göstərir.

Situativ pozuntulara nisbətən qısamüddətli, lakin ailənin fəaliyyəti üçün təhlükə törədən hallar aiddir (ailə üzvlərinin ciddi xəstəliyi, böyük əmlak itkisi və s.). Bu çətinliklərin psixoloji təsirində gözlənilməzlik (ailə hadisəyə hazırlaşmamışdır), müstəsnalıq (bütün ailələrə aid olan çətinlik daha asan yaşanılır) və köməksizlik hissi kimi (ailə üzvləri gələcəkdə təhlükədən qorunmaq üçün heç nə edə bilməyəcəklərini düşünürlər) amillər xüsusi rol oynayır.

Bu çətinliklər ailə üzvlərinin şəxsiyyətinə və psixi proseslərinə təsir göstərərək, psixi sağlamlığı poza bilər. Psixi tramva ailə pozuntusunun və şəxsiyyətin psixi pozuntusunun kəşifməsində əmələ gəlir və təzahür edir. Ailə

pozuntusu psixi travma törədir: bu travmanın inkişafı və ya ona reaksiya fərdin – ailə üzvünün əsəb-psixi pozuntusudur.

Psixi travmanın mahiyyətini, onun əmələ gəlməsi və inkişafında ailənin rolunun əsas qanunauyğunluqlarını nəzərdən keçirək.

Ailə psixi travmanın mənbəyi kimi. Psixi travma, ilk növbədə, mərkəzində müəyyən emosional haləti ehtiva edən psixi yaşantıdır. Psixotravmatik yaşantının strukturunda emosiyanın mərkəzi yer tutması qanunauyğundur. Belə ki, bu, psixi proseslərin sikli və integrasiyasında emosiyaların vacib rolu ilə şərtlənir. Psixotravmatik yaşantı haləti şəxsiyyətə kəskin, uzunmüddətli və təkrarlanan təsir göstərir. Hər bir güclü yaşantı deyil, yalnız kliniki patologiyaya səbəb ola bilən mənfi yaşantılar psixotravmatik hesab edilir.

Nevrozların, reaktiv hallar və etiologiyasında psixotravmatik yaşantıların rol oynadığı digər sərhəd əsəb-psixi pozuntuların tədqiqi belə halların çevrəsini müəyyən etməyə imkan verir. Bunlar narazılıq, qüسسə, pis əhval-ruhiyyə (subdepressiv vəziyyətlər), narahatlıq, qorxu, əminlik hissənin olmaması, köməksizlik (fobik dairə vəziyyəti), emosional gərginlik, eyni zamanda daxili konfliktin, fərdin maneə və çətinliklərlə qarşılaşdığı zaman əmələ gələn halların cəmidir.

V.N.Myasişevin göstərdiyi kimi, psixotravmatik yaşantılarda ən əsas cəhət onun şəxsiyyətin strukturunda mərkəzi yer tutması, fərd üçün xüsusi əhəmiyyət kəsb etməsidir. İstənilən dərin yaşantıya baxmaq kifayətdir ki, onun əsasında insanın ətraf mühitin müxtəlif tərəfləri ilə qarşılıqlı münasibətinin durduğuna, ağırlı vəziyyətin yalnız münasibətlərin pozulmasının nəticəsi olduğuna əmin olasan. Yerə itirilməsi, böhtan, həyat yoldaşının xəyanəti, övladın ölümü, məqsədə nail olmaqda uğursuzluq yalnız o halda ağırlı yaşantının səbəbi ola bilər ki, onlar şəxsiyyətin gerçəkliklə münasibətləri sistemində mərkəzi, heç olmasa,

əhəmiyyətli yer tutsun. Onların əhəmiyyətliliyi affektiv gərginliyin və affektiv reaksiyaların şərtidir.

Psixi travma haqqında təlimdə əsas yeri «patogen situasiya» – psixotravmatik yaşantını şərtləndirən faktorların vəhdəti anlayışı tutur. Patogen situasiya sözün həqiqi mənasında o vəziyyəti ifadə edir ki, şəxsiyyət, onun xüsusiyyətləri (müsbət və mənfi cəhətləri), onun qarşılıqlı təsirdə olduğu şəraitlə, şəxslərlə birlikdə həllolunmayan xarici və daxili çətinliklər dairəsi yaradır.

Patogen situasiya fərdin çox müxtəlif qarşılıqlı münasibətlərində meydana çıxıb bilər: xidmət, əmək, təhsil və s. Ailə münasibətləri bir qayda olaraq fərd üçün daha vacib, daha əhəmiyyətli rolda çıxış edir, bununla onun patogen situasiyaların və psixi pozuntuların yaranmasında aparıcı rolu izah edilir. Ailənin patogen situasiyaların və psixotravmatik yaşantıların yaranmasında aparıcı rolu bir sıra səbəblərlə müəyyənləşir:

1. Ailə münasibətlərinin şəxsiyyətin qarşılıqlı münasibətlər sistemində aparıcı rolu ilə. Ailə, fərdin həyatının sonrakı inkişaf mərhələləri üçün vacib olan yeganə, daha sonra onun daxil olduğu ən əsas sosial qruplardan biri kimi çıxış edir. Ailədəki hadisələr ürəyə əmək fəaliyyətindəki, qonşuluq münasibətlərindəki və s. analoji hadisələrdən daha yaxın buraxılır.

2. Ailə münasibətlərinin çoxtərəfliliyi və onların bir-birindən asılılığı ilə. Ailə təsərrüfatı, asudə vaxt, emosional və seksual-erotik münasibətlər sıx şəkildə bir-birilə əlaqədardır və onlardan istənilən birinə az və ya çox dərəcədə dəyişiklik etmək cəhdi bütün digərlərində “zəncirvari reaksiya”ya səbəb olur. Bu cəhətə görə ailə zədəsindən uzaqlaşmaq çətinidir. Ailə üzvləri bu zaman daha çox çətinliklərlə üzləşir.

3. Ailə üzvünün müxtəlif ailədaxili təsirlərə (o cümlədən, zədələyici) xüsusi açıqlığı və ya həssaslığı ilə.

Fərd ailədə başqalarının təsirinə daha həssasdır: onun zəiflik və çatışmazlığı daha qabarıq təzahür edir.

Ailə etiologiyalı psixi travmalar digərləri kimi yeganə və təkrarlanan, qısa və uzunmüddətli ola bilər. Eyni zamanda ailə münasibətlərinin uzunmüddətliliyi uzun müddət təsir edən, qanunauyğun və tez-tez təkrarlanan psixi travmalar üçün əlverişli zəmin yaradır.

Təcrübə göstərir ki, şəxsiyyətin psixi travma almasında ailənin iştirakının təhlili zamanı nəzərdən keçirilən ailədə ailə münasibətlərinin bütün məcmusu ilə şərtlənən davamlı patogen situasiyalar xüsusi əhəmiyyət kəsb edir. Fərd ailə həyatını bütövlükdə travmatik kimi qavrayır. Travma doğuran yaşantı bütün ailə şərtlərinin və ya onların əsas hissəsinin nəticəsi olur. Belə fərd, məsələn, ailə həyatından narazılıq hissi keçirir və bu hiss həm seksual-erotik narazılıq, həm asudə vaxtda ümumi maraqların olmaması, həm şəxsiyyətlərarası münasibətlərdə uğursuzluqlar – simpatiya və hörmətin çatışmaması və s. ilə şərtlənir. Belə travma doğuran yaşantı daha çox uzunmüddətliliyə, davamlılığa, görünür, daha böyük xoşagəlməz təsire malikdir.

Müxtəlif əsəb-psixi pozuntularda ailənin iştirakı haqqında əldə olunmuş məlumatlar göstərir ki, ailənin şərtləndirdiyi travma doğuran vəziyyətlərin müxtəlifliyi içərisində dörd növü daha vacib rol oynayır: ailədən qlobal narazılıq vəziyyəti, “ailə həyəcanı”, ailənin səbəb olduğu ağır əsəb-psixi və fiziki gərginlik, günah hissi. Bu vəziyyətlərdən bəzilərini nəzərdən keçirək.

Ailədən qlobal narazılıq vəziyyəti. Bu yaşantıya səbəb olan patogen ailə situasiyası ailənin real həyatı və fərdin gözləmələri arasındakı kəskin fərqi olmasındadır. Həmin patogen situasiyanın nəticəsi dərkolunan və dərkolunmayan frustrasiya vəziyyətidir. Ümumpsixoloji qanunauyğunluqlara görə, frustrasiya, xüsusilə müxtəlif müdafiə mexanizmlərlə şərtlənən bir çox nəticələrə səbəb olur ki,

onların da bir qismi kifayət qədər ifadəli və müəyyən şəxsi xüsusiyyətlərə malik olmaqla, olduqda müxtəlif psixogen xəstəliklərə gətirib çıxarır. Narazılığın travmatik təsirinin xarakteri bu vəziyyətin dərkolunanlıq dərəcəsindən kifayət qədər asılıdır.

Dərkolunan narazılıq halında adətən ərin və ya arvadın ailə münasibətlərinin onu qane etmədiyini açıq şəkildə ifadə etməsi müşahidə olunur. Burada qane olunmamanın qlobal xarakteri diqqəti cəlb edir. Ailə həyatı hətta ən minimal tələblərə cavab vermir: “Bizim ailə həyatımız gündüz də, gecə də eyni cür pisdir”, “Mənim ailə sarıdan bəxtim heç gətirməyib”, “Biz səhv etmişik, bir yerdə yaşamaq bizim üçün yaxşı deyil”. Bir qayda olaraq, hansısa çox vacib və psixoloji baxımdan izah olunan, ayrılmağa maneçilik törədən şərait qeyd edilir (çox hallarda – uşaqlar və ya boşanma zamanı ortaya çıxacaq mənzil-məişət çətinlikləri). Dərkolunan narazılıq çox vaxt ər-arvad arasında konfliktə səbəb olur: narazılığın qeyd edilməsinə, narazılığa digər həyat yoldaşının səbəb olduğunu aqressiv notlarla ifadə edən sözlər əlavə olunur.

Pis dərk olunan narazılıq fərqli şəkildə təzahür edir. Həyat yoldaşlarının ailə həyatından qismən razılığı ifadə olunur: “Normal yaşayırıq”, “Başqalarından pis yaşamırıq”. Narazılıq isə dolaylı yolla üzə çıxır. Birincisi, bilavasitə narazılıqla sərhəd təşkil edən hiss və vəziyyətlərin ifadəsi ilə: monotonluq, darıxdırıcılıq, həyatın solğunluğu, sevincin olmaması, nikahdan əvvəlki dövrün nostalgik xatirələri. Ailədə davranışın əsas motivi kimi ailə üçün zəruri olanın mövcudluğunu ifadə edən mülahizələr çıxış edir: “Nə lazımdır, onu edirsən”, “lazım olan kimi yaşayırsan”, “lazım olanı alırıq (əldə edirik)”. İkincisi, narazılıq ailə həyatının çoxsaylı şəxsi tərəflərindən şikayətlərdə təzahür edir. Həyat yoldaşlarının sorğusu gedişində çox zaman məlum olur ki, onlar ümumilikdə ailə həyatından razı olsalar da, ayrı-ayrılıqda onun heç bir

tərəfindən razı deyillər: mənzillə, sağlamlıqla, uşaqların təhsildə uğurları və davranışları ilə, boş vaxtın keçirilməsi ilə və s. Üçüncüsü, “közərən narazılıq” belə ailənin həyatında müşahidə olunan spesifik fenomenlərdə təzahür edir. Bəzən bu təzahürü “qətran damlası” fenomenini adlandırırlar. Burada çox zaman ikinci dərəcəli problemdən söhbət gedir, hansı ki, o dərəcədə şişirdilə bilər ki, həyat yoldaşlarının ailədən razılıqlarını ciddi şəkildə zəiflədə. Belə “qətran damlası” ayrıca yaşayan qohumlardan kiminləsə münasibətlə və ya ailə həyatının təşkilinin hansısa ikinci dərəcəli tərəfilə bağlı ola bilər. Böyük, əhəmiyyətli, indiki anda həll oluna bilməyən və daim ailə həyatından narazılığın vacib amili kimi duyulan problemlər də analoji rol oynayır. “Qətran damlası” haqqında məsələ (qətran damlası bir çəllək balı həmişə korlayır) baxmayaraq, ailədə münasibətlər adı çəkilən balın keyfiyyətindən əhəmiyyətli dərəcədə asılıdır: ailə münasibətlərindən həqiqətən razılığın olduğu zaman kiçik problemlər nisbətən asan həll olunur, neytrallaşır; onlara adaptasiya baş verir. Həyat yoldaşları bir-birinin qüsurlarına öyrəşir, ailə həyatının müəyyən çətinliklərinə uyğunlaşırlar. “Közərən narazılıq” zamanı isə, əksinə, göstərilən kiçik problem mövcud narazılığı kristallaşdırır. Görünür, belə situasiyalarda həm də fərdin müdafiə mexanizmləri təzahür edir. Bu problem və xüsusilə, onun kəskin şişirdilməsi vasitəsilə fərd əslində bütövlükdə ailə münasibətlərinin vəhdəti ilə şərtlənən və onun tərəfindən dumanlı şəkildə hiss edilən narazılığı özü üçün izah etməyə imkan qazanır.

“Közərən narazılıq” zamanı müşahidə edilən digər spesifik fenomen ailə üzvlərindən birində və ya hər ikisində frustrasiyanın artmasıdır: onlar qeyd edirlər ki, həyat yoldaşlarından biri “əsəbi” olub, bununla yanaşı, onların fikrincə bunun obyektiv səbəblərini göstərirlər (hamiləlik, gündəlik həyatda qarşıya çıxan müxtəlif növ çətinliklər).

“Közərən narazılıq” çox ailənin dağılmasına gətirib çıxaran emosional partlayışlarda xüsusilə əyani şəkildə təzahür edir. Eyni zamanda ailə üzvlərindən birinin yenidən ailə qurmaq imkanı ilə qarşılaşdıqda tamamilə gözlənilmədən əslində həmişə bədbəxt olmasını (“yaşamayıb, sadəcə mövcud olmasını”) və heç demə, həqiqətən xoşbəxt ola biləcəyini başa düşdüyü situasiyaları da göstərmək olar. Burada söhbət yalnız daha yaxşı seksual-erotik münasibətlərdən deyil, qarşılıqlı anlaşmanın yeni səviyyəsindən, daha məzmunlu asudə vaxtdan və s. gedir.

Ailənin səbəb olduğu hədsiz ağır əsəb-psixi və fiziki gərginlik. Həddindən artıq əsəbi-psixi gərginlik əsas psixotravmatik yaşantılardan biridir. Bu vəziyyətin aydınlaşdırılmasında İ. P. Pavlovun tədqiqatları böyük rol oynayır. Ali sinir fəaliyyəti haqqında təlimə əsaslanaraq o, yüksək gərginliyin aşağıdakı mənbələrini ayırd etmişdir: ləngimə prosesinin yüksək gərginləşməsi, əsəb proseslərinin mütəhərriqliyinin yüksək gərginləşməsi, əks proseslərin toqquşması.

Ailə hədsiz ağır əsəb-psixi gərginliyin formalaşmasında müxtəlif yollarla iştirak edir:

1. Fərd üçün daimi psixoloji təzyiqliq situasiyası, çətin və hətta çıxış yolu olmayan vəziyyət yaratmaqla. Misal – alkoqolikin arvadının düşdüyü situasiya: əri onu daim qorxuda saxlayır, pullarını əlindən alır, o isə özünün köməksizliyi səbəbindən ona qarşı durmaq iqtidarında olmur.

2. Ailə üzvlərinin mühüm tələbatlarının ödənilməsinə onların müəyyən, olduqca vacib hissələrinin təzahürünə maneə yaratmaqla. Əvvəla, bu ailə üzvünün onun rolu haqqında təsəvvürlərilə uyğun olmayan hissələr ola bilər: məsələn, öz qaynanasına qarşı antipatiyasını gizlətmək üçün gəldəndən böyük səy tələb oluna bilər. O, qaynanaya hörmətlə yanaşmağı özünə borc bilir və qaynanasının onunla ərinin münasibətlərinə qarışmasına qarşı narazılığını

gizlətməyə çalışır. İkincisi, frustrasiya, qıcıqlanma, aqressiya ailədəki situasiyanın təbii əksidir, lakin onların təzahürü situasiyasının mürəkkəbləşməsinə gətirib çıxarır, ona görə də, ailədə münasibətlər nə qədər uğursuzdursa, onun saxlanması üçün göstərilən səy də bir o qədər böyük olur. Üçüncüsü, bu ailənin ödəməli olduğu tələbatlar və hisslərdir (hansı ki, fərd onların ödənilməsinə məhz ailə ilə bağlayır), amma bu və ya digər səbəblərə görə ailə bunu etmir. İlk növbədə seksual-erotik tələbatlar (müxtəlif etiologiyalı seksual disharmoniya anlarında) və şəxsi-emosional tələbatlardır (qarşılıqlı anlaşma və s.).

3. Fərddə daxili konflikt vəziyyətini əmələ gətirib, saxlamaqla. Ailə, ilk növbədə, fərdin qarşısında ziddiyyətli tələblər qoymaqla fərddaxili konfliktin meydana gəlməsində müəyyən rol oynaya bilər. Məsələn olaraq ərinə ona ev işlərində kömək etmədiyinə görə günahlandıran və həmçinin də onun hər bir kömək cəhdini kəskin tənqid edən qadını göstərmək olar.

Müşahidələr göstərir ki, ailə üzvlərinin əsəb-psixi gərginliyi o zaman xüsusi qüvvə və kəskinliyə çatır ki, ailə vaxtaşırı fərddə müəyyən cəhdləri oyadır və onda reallaşmanın mümkünlüyünə inam yaradır, sonra isə onlarda bu inamı öldürür, frustrasiya yaradır ki, daha sonra bütün bu tsikl yenidən təkrarlansın. Düşünmək olar ki, bu hal çox vacibdir. Onu xüsusi olaraq "Tantal kompleksi" adlandırırlar. Bu kompleksin səciyyəvi təzahürü ondadır ki, ailə üzvlərindən biri başqa ailə üzvlərindən müəyyən hiss və münasibətə nail olmağa çalışır və onda buna nail olacağı illüziyası formalaşır: o, çoxlu səy göstərir, lakin son anda "hədiyyənin veriləcəyi" məqamda məlum olur ki, nə isə "başqa cür" idi və hər şey boşuna imiş. Belə fərdlərin nail olmağa çalışdıqları hiss və münasibətlər müxtəlif ola bilər: nüfuzun qəbul olunması, emosional qəbuletmə, erotik məhəbbət. Fərdin bu hissləri gözlədiyi şəxslər də müxtəlifdir: həyat yoldaşı, onun qohumları, övladlar. Əsəb-

psixi gərginliyin bu mənbəyinin vacib xüsusiyyəti odur ki, ailə münasibətləri hissələrin sönməsinə hər cür mane olur, psixoloji ədəbiyyatda təsvir edilmiş ümid və çarəsizliyin bir-birini əvəzləməsinə əmələ gətirir, hansı ki, frustrasiya olunan emosiyaları saxlamaqla bərabər, hətta onu gücləndirir.

Ailənin doğurduğu psixotravmatik vəziyyətlərin üzə çıxarılması yolları. Təsvir olunmuş vəziyyətlərin üzə çıxarılması ailənin həyatı ilə dəqiq və düşünülmüş tanışlıq tələb edir. Bu zaman ailə həyatının müxtəlif tərəflərinin birbaşa (verbal ifadə olunan) və dolayısı ilə (qeyri-iradi olaraq, intonasiyada təzahür edir) qiymətləndirilməsi xüsusilə informativdir. Bu vəziyyətlərin üzə çıxarılmasında aşağıdakı metodikalar istifadə oluna bilər.

Birinci – “Ailənin doğurduğu vəziyyət” mövzusu üzrə adı çəkilən vəziyyətləri aşkar etməyə istiqamətlənmiş intervyu planıdır. Metodika fərdin ailədə vəziyyətini xarakterizə edən 12 qiymətləndirici şkaladan ibarətdir. Fərd bu şkalalar üzrə ailədə öz əhvalını xarakterizə edir (bax: əlavə). Bu şkalalar öyrənilən vəziyyətləri əks etdirir. Belə ki, gərginliyi 4 subşkala əks etdirir: vəzifələrlə yüklənmə, əsəb-psixi yorğunluq, gərginlik və rahatlanma. Digər vəziyyətlər də belə 4 subşkala ilə xarakterizə olunur. Məsələn, ailənin doğurduğu gərginliyi yaşayan kliyentlər öz narahatlıqlarını dərk etmir, onun olduğunu boyunlarına almır, amma testləşdirmənin əvvəlində onun təzahürlərindən birini dərk və verbal ifadə edirlər – məsələn, köməksizlik hissini. Başqa cür də olur: artıq yoxlanılmanın əvvəlində kliyent öz narahatlığını dərk edir, lakin onun digər tərəfləri, o cümlədən, köməksizlik yalnız yoxlanmadan sonra dərk olunur. Məhz bununla yoxlanmanın gedişi müəyyən olunur. Psixoloq kliyentdən xahiş edir ki, ailədəki yerini, öz hissələrini bütün 12 şkala üzrə xarakterizə etsin. Sonra o, ən yüksək göstəriciyə malik subşkalaya diqqət yetirir: intervyu bu şkalanın “işlənilməsinə” yönəldilir. Öyrənilən şəxsə bu kimi standart suallar verilir: “Siz dediniz ki, özünüzü ailədə

çox ... (cəhət qeyd olunur) hiss edirsiniz, bu xoşagələn, yoxsa xoşagəlməyən hissidir? Xahiş edirəm ailə həyatından bir neçə elə hadisəni yadınıza salasınız ki, onda özünüzü çox...(qeyd olunan cəhət, hal) hiss edirsiniz". Hadisələr göstəriləndən sonra psixoloq yenidən şkalalara qayıdır və təkrarən kliyentdən öz vəziyyətini qiymətləndirməyi xahiş edir. Təcrübələr göstərir ki, çox vaxt kliyent artıq fərqli şəkildə qiymətləndirmələr verir. Belə ki, söhbətin gedişində onun hafizəsində bəzi digər yaşantılar da aktivləşir. Çox vaxt ikinci qiymətləndirmədə hansısa başqa hiss daha çox ifadə olunur. Analoji yolla psixoloq bu hissi də «işləməyi», ona müvafiq başqa hadisə və situasiyaları yada salmağı xahiş edir. Metodika tədqiqatın ardıcıl dəyişməsinə təmin edir, bu zaman yaxşı dərk olunan vəziyyətlərdən sona qədər dərk olunmayanlara doğru gedilir. O həm də öyrənilən vəziyyətləri müəyyən edən şərait haqqında məlumat toplamağa imkan verir.

Ailədə narkomaniya problemi. Əksər xəstəliklərin səbəbi təbiət deyil, insanın özüdür. Bu, müasir dövrdə geniş yayılmaqda olan narkomaniyaya da aiddir. Yeni başlayan narkoman heç bir zaman narkotiklərin təhlükəsi haqqında düşünmür. Gündəlik həyatdan ayrılmaq, boşalmaq, hər hansı bir hadisədən uzaqlaşmaq, yeni hisslər keçirmək istəyi ölüm qorxusundan üstün olur. Başa düşmək lazımdır ki, problemlər yox olmur, əksinə, daha çox artır. Narkotiklərin olmadığı halda lomka (və ya abstensiya) başlanır. Bu səbəbdən narkoman narkotik ehtiyatını artırmaq məcburiyyətində qalır. Abstensiya ağrılar, qusma, soyuq tər, oynaq ağrıları, tremor (bütün bədənə əsməsi), dayanmayan zökəm, həyəcan, yuxusuzluqla müşayiət olunur. Narkoman növbəti dozanı tapmağa məcburdur. Narkotikin hər hansı bir dozasına orqanizmin alışması başladıqdan sonra ona qarşı həssaslıq azalır və təcrübəli narkoman artıq eyforiya, emosiyalar fantanı (kayf) hiss etmir. Əvvəlkindən artıq doza lazımdır. O isə ölümcül ola

bilər. Bu səbəbdən də köhnə narkomanların məqsədi ağrını kəsməkdir.

Narkotikin təsiri altında olan insanlar çox təhlükəli olurlar. Narkomanın ilk itirdiyi şey özünüidarədir. Demək olar ki, həmin anda ictimai davranış normalarına riayət etmək istəyi və bacarığı yox olur. Belə insan hər cür cinayətə əl ata bilər və elədiyindən də peşmançılıq çəkməz. Narkotik sərxoşluq halında olan adamla, hətta ailə üzvünüz olduqda belə, təkliddə qalmaqdan çəkinməyə çalışmaq lazımdır. Belə hal gözlərin qızarması, qeyri-adekvat (təəccüblü, qeyri-adi, şəraitə uyğun olmayan) hərəkətlər və s. ilə müəyyən-ləşdirilir.

Narkotik satanlar adətən yeniyetmə ovuna çıxırlar, çünki yalnız bu yaşda insanın hər şeyi bilmək marağı onu çoxlu səhvə yol verməyə məcbur edir. Əgər bu yeniyetmə, əlavə olaraq ailəsinin və yaxınlarının həqiqi sevgilərindən və diqqətindən kənardadırsa – o, narkotiklə məşğul olanların daimi müştərisinə çevrilir. Tamamilə əksqütblü ailələrin: ya pedaqoji cəhətdən özbaşına buraxılmış, ya da erköynləşdirilmiş və ya çox ciddi şəraitdə tərbiyələnmiş - uşaqları narkoman olurlar. Uşaqlıqdan onunla dil tapa bilməyən valideynlərin uşaqları da narkotikə qurşanan yeniyetmələrdən ola bilər. Belə uşaqlar daim təkliddə olacaq və yəqin ki, tezliklə narkotik işbazlarının qurbanı olacaq.

Unutmaq olmaz ki, narkomanlığın qarşısını almaq, müalicə etməkdən asandır. Narkomaniyanın profilaktikası bir neçə sadə qaydalara riayət etməkdən ibarətdir. Psixoloq bütün valideynlərin həmin qaydaları yadda saxlamasına çalışmalıdır:

- Ardıcıl olaraq hər şeyi qadağan etmək və ya mümkün olan hər şeyə icazə vermək olmaz;
- Azacıq günaha görə cəzalandırmaq deyil, başlıcası, səhvini göstərmək, aydın şəkildə izah etməkdir;

- Daima öz şəxsi nümunənilə özünü necə aparmağı göstərmək lazımdır. İş təcrübəsi göstərir ki, insanlar (uşaqlarsa daha çox) darıxdırıcı, zəhlətökən nəsihətlərdən daha çox nümunələrə diqqət yetirirlər;
- Yaxın bir adam, xüsusilə də uşaq hər hansı bir problemi ilə müraciət edirsə, ona maksimum diqqət yetirmək lazımdır. O bilməlidir ki, onu dinləyən var, ona qarşı biganə deyillər və onu sevirilər;
- Yaxın adama (hər kəsə olduğu kimi) məxsus olan şəxsi əşyaların kütləvi və ya gizli yoxlanmasını təşkil etmək və onu dostları, qohumları və kənar şəxslərin yanında gülcnc vəziyyətə qoya biləcək mühakimələr irəli sürmək yol verilməzdir;
- Ən əsası isə – yaxın adamı, kimliyindən asılı olmayaraq, atan, anan və ya qardaşın (bacın) olsa da, şəxsi mülkiyyətin hesab etmə. Onu sənini qərarınla razılaşımağa məcbur etmə. Çalış, onu böyük və ya kiçik kimi yox, özünə bərabər səviyyədə görəsən.

Əgər narkotiklərdən istifadəyə dair ailədə kiməsə qarşı müəyyən şübhələr varsa və ya nə isə xoşagəlməz bir şey hiss etmişsə, bunu yoxlamağın bir neçə yolları var. Narkotik istifadəsinin bir neçə simptomları var:

- Gözlənilməz iştah küsmələri və onun ardınca acgözlük;
- Dərhal əks xüsusiyyətlərə çevrilən aqressivlik - yuxusuzluq və passivlik;
- Səbəblərini izah etmədən böyük məbləğdə pul istəmək;
- «Şübhəli bilinən» ailə üzvünün öz evində və ya gedib-gəldiyi dostların, qohumların, qonşuların evində şeylərin və ya pulların itməsi;
- Dostlara, tanışlara telefonla həyəcanlı zənglər, tələsik yığışma və getmə;

- Əllərində, ayaqlarında iynə izləri, ağız və burun yaxınlığında qızartı;
- «bayan» (şpris), «travka» (çətənə), «şiryət» (iynə vurmaq) və b. adi sözlərin qəribə kontekstdə istifadə olunması;
- kimyəvi reaktivlərin qoxusu, pambıq topaları, şprislər (hökmən evdə deyil, həm də ondan bir o qədər də uzaq olmayan yerlərdə) və s.

Narkotikdən əl çəkmək narkomanlar üçün ən ağır stressdir. Həyatının vərdiş olunmuş düzəni pozulur – narkoman narkotik qəbul etdiyi müddətdə normal yaşamağı yadırgayır. Narkotikdən asılılıq və zərərinin dərk edilməsi çox gec gəlir.

Əgər valideynlər ailədən və ya yaxınlarından kiminsə narkotik qəbul etməsinə əmindirsə, bilməlidirlər ki, onların ailəsini, ən başlıcası, narkomanın özünü qarşıda ən ağır döyüşlər gözləyir: həyat uğrunda döyüş. Bu zaman hər bir ailə üzvünün yardımı və yaxınlarının məhəbbəti lazım olacaq.

Yeniyetmələrlə narkomaniyaya qarşı profilaktik iş apararkən psixoloq narkotik asılılıqdan qurtarmanın aşağıdakı əsas prinsiplərini vurğulaya bilər:

- Narkotik asılılığından qurtarmaq üçün ilk növbədə narkomanın özü bunu çox istəməlidir.
- Əgər insan öz ailə üzvü və ya yaxın adamının narkomaniyadan müalicə olunmasını istəyirsə – şəraitin təhlilini özündən və ailə münasibətlərindən başlamalıdır. Ailə üzvlərindən kiminsə narkotiklər aləminə meyl etməsinə harada və nə zaman şərait yaradılıb: insanı müalicə etməmişdən əvvəl bu şəraitdən qurtulmaq lazımdır.
- Unutmamalı: ailə üzvlərindən hər biri – şəxsiyyətdir. Ən azı insanı zorla narkoloqun yanına aparmaq olmaz. İlk növbədə ona öz-özünə hörmət etməyi

öyrətməli. Onda o öz ailəsinə və başqalarına da hörmət edə bilər.

- İnsan özü müalicə olunmaq istəməlidir, o başqa cür yaşamağı arzulamalıdır – normal, maraqlı, gələcəyi olan, narkotiksiz həyatı. Heç olmazsa, öz timsalında ona göstərmək lazımdır ki, o, qaynar xoşbəxt həyata paxıllıq etsin. Əgər onun əhatəsi – valideynləri, həyat yoldaşı, qardaşları, bacıları, uşaqları özləri xoşbəxt deyillərsə, narkomana necə sübut etmək olar ki, həyat qiymətlidir və bu real aləmdə yaşamaq, narkotik aləmdə yaşamaqdan daha yaxşıdır? Axı narkomaniya çox hallarda – zaman çərçivəsində gizlədilmiş intihardan başqa bir şey deyil.
- Hətta şəxsən müalicə olunmaq istəyi də narkomani narkotikin cazibəsindən xilas edə bilməz. Narkotik asılılığından xilas olma prosesi uzunmüddətli. Narkomana bütün müalicə müddəti ərzində ailənin dəstəyi, əsil dost, qohum və yaxınlarının normal olmaq stimulu və öz intellektini qiymətləndirməsi tələb olunur. Əgər kiminsə köməkliyi ilə yaxın adamı real aləmdə öz yerini taparsa, o özü narkotikdən uzaqlaşacaq, çünki narkotik ona mane olacaq, yardım etməyəcək.
- Unutmamalı! İnsan üçün Ən yaxşısı HEÇ zaman HEÇ BİR narkotik maddənin dadına baxmamaqdır.

Ailədə alkoqolizm. Alkoqolizm narkomaniyanın xüsusi forması kimi ortaya çıxır. Alkoqol cüzi miqdarda əksər ərzaq məhsullarında və hətta insan orqanizmində də mövcuddur. Lakin böyük həcmdə alkoqol orqanizmi zəhərləyir, bəzi hallarda isə ölümə nəticələnir. Alkoqoldan məstolma vəziyyətində insanda ilk növbədə ətraf aləmi olduğu kimi qavramaq qabiliyyəti pozulur. Əksər hallarda, onun hadisələri proqnozlaşdırma qabiliyyəti olmur və mümkün təhlükəni görmür. Elə bu səbəbdən də sərxoş sürücülər təhlükəlidir: onlar «burunlarının ucundan o tərəfi

görmürlər». İnsan hansı cəhətdənsə ona xoş gəlməyən real aləmdən uzaqlaşmaq üçün alkoqol qəbul edir. Bu minvalla o bütün problemlərdən gizlənir. İnsan böyük həcmdə alkoqol qəbul etdikdən sonra ağızda xoşagəlməz dadlar və möhkəm baş ağrısı hiss edir. Elə bu da, narkoloqlarda abstinent sindromu adlanır ki, adi adamlar buna paxmel deyirlər. Paxmeldən dəhşətli isə alkoqolun beyin və daxili orqanlara təsiridir. Mütəmadi qəbul olunan spirtli içkilər tədricən insanın təfəkkürünü pozur, orqanizmini sıradan çıxarır və onun ölümünü sürətləndirir.

Alkoqolizmi müalicə edən narkoloqlar içməyə başlama səbəblərini aradan qaldırmırlar. Ona görə də müalicə çox hallarda nəticə vermir. Çox vaxt öhdəsinə düşən vəzifələri yerinə yetirə bilməyən kişilər spirtli içkilərdən asılı vəziyyətə düşürlər. Bu səbəbdən «güclü cins» real həyatdan spirtli içkilərin köməyi ilə gizlənməyə məcburdur. Məşhur psixoloq N.Narisin kişiləri alkoqol qəbul etməyə məcbur edən minimum dörd səbəb göstərir:

Birinci səbəb - Heç olmazsa, sərxoş vəziyyətdə ailə, iş yoldaşları, cəmiyyət qarşısındakı böyük qayğılardan canını qurtarmaq istəyi.

İkinci səbəb - Hər bir kişi hərdən uşaq olmaq istəyir ki, onu əzizləsinlər, ona qulluq etsinlər. Lakin kişini uşaqlıqdan, «o zəif ola bilməz» deyimləri ilə böyüdürlər. Və o, ayıq vaxtlarında özünün zəif olmasına yol verə bilməz. Bu səbəbdən də içir.

Üçüncü səbəb - Ünsiyyətdə problemi olanların da içməsi nadir hal deyil. Lakin heç zaman boyunlarına almırlar ki, qadına birinci yaxınlaşmaqdan qorxurlar, işgüzar həmkarları ilə danışmaqda çətinlik çəkirlər. Ayıq olmayanda münasibətlər çox «asan» baş verir.

Dördüncü səbəb - Əsasən qadınlarından «qorxan» kişilər alkoqoldan sui-istifadə etməyə başlayırlar. Yəni ictimai rəy kişilərə güclü olmağı təlqin edirsə, qadını onu özünü zəif hiss etməyə məcbur edir. Belə alınır ki, bu cür kişi

sərxoş halda arvadına qarşı dura bilər. Bu səbəbdən də böyük dozada alkoqol qəbul etməklə, belə insanlar aqressiv olur və evdə dava-dalaş salırlar.

Əgər ailədə alkoqolizmə meyilli insan varsa, psixoloq hansı köməyi göstərə bilər?

Nəzərə almaq lazımdır ki, əyyaşlıqla mübarizə çox çətinidir, bu təkcə alkoqolikin özündən deyil, həm də onun ailə üzvlərindən çox səbirli olmaq və uzun müddət tələb edir. Psixoloqun ailə üzvlərinə verdiyi aşağıdakı məsləhətlərdən istifadə etməklə sağlması uğrunda mübarizədə həmin adama yardım etmək olar:

Birinci halda – həmin adama deməlisiniz ki, işlərin hamısını öz üzərinə yükləməsin, işdə təcəlliyindəki adamlara etibar etsin, evdə də həmçinin. Çalışıb nəzərinə çatdırmaq lazımdır ki, bu zəiflik deyil, əksinə, rəhbər və təşkilatçı olmaq bacarığıdır.

İkinci halda – onun süni «mötəbərlik» içində qapanıb qalmasına imkan verilməməlidir. Belə insanlara uşaqlarla oynama və oyun zamanı özünün gülünc və zəif ola bilməsinə yol verməsi yaxşı kömək edir. Çalışmaq lazımdır ki, o, oyuna cəlb edilsin, atılıb-düşsün, nadinclik etsin, bunun təkcə ona yox, yaxınlarına da xeyri olar. Onu əmin etmək lazımdır ki, onun ailəsi də onun qeydinə qalmaq istəyir. Öz zəiflikləri ilə, adi insan olmasına imkan verməsi ilə o, ailəsinə yalnız yaxınlaşmış olur.

Üçüncü halda – ona sübut etmək lazımdır ki, sərxoş vəziyyətdə ünsiyyət əslində asan deyil, yalnız primitivdir. İnsan alkoqola tez-tez qurşandıqca, onun ünsiyyət əhatəsi daha da bəsitləşir! Möhkəm sərxoşluq halında (sərxoşluq halında onun bütün hərəkətləri – dava-dalaş, qusma, xoşagəlməz əxlaq), onun çəkildiyi videoyazı ona utancaqlıq təsiri göstərir. Təbiidir ki, videoya o təklildə baxmalıdır.

Dördüncü halda – ilk növbədə bütün ailə üzvlərinin davranışını dəyişmək lazımdır, ilk növbədə isə içən ərle arvadın. Alkoqol asılılığından müalicə olunmaq üçün, içən

adamın özü deyil, onun qohumlarının müraciət etməsi müşahidə olunur. Onlar həkim tapırlar, içəni müalicə seanslarına onlar aparırlar, son nəticədə isə onun müalicəsi üçün küllü miqdarda pul ödəyirlər. Lakin alkoqolizm xəstənin istədiyi halda müalicə olunur. Nə qədər ki, içən adam haqqında ailə qərar çıxarır, o, içməkdə davam edəcək. O özü qərar qəbul etməlidir – pulları yeməyə, yoxsa arığa xərcləmək sərfəlidir. Buna çox vaxt sərf olunacaq, amma sonda o istər-istəməz güclü olmaq məcburiyyətində qalacaq.

Əgər ailədə içən adam varsa, fikirləşin ki, hər biriniz üçün maraqlı ola biləcək hansısa bir müştərək fəaliyyət növü təşkil edə bilərsiniz və ya ondan xahiş etmək lazımdır ki, bacardığı (və ya nə vaxtsa bacardığı) bir işi sizə öyrətsin. Ayıq vaxtlarında onunla birlikdə olmağa çox vaxt sərf edilməli, uşaq kimi nazı ilə oynamaq, normal adam kimi münasibət bəsləməli, arada hətta nədəsə başqalarından daha təcrübəli, ağıllı və ya hətta onlardan üstün olan bir adam kimi münasibət göstərilməlidir. Başlıcası odur ki, onunla münasibətlər səmimi olsun, saxtaliq olmasın. Hər bir insanın zəif, çatışmayan cəhətləri, səhvləri olur. Onları biz dostlarımıza bağışlayırıq, lakin öz qohumlarımıza və ailə üzvlərinə bağışlamırıq.

Məişət qovğaları ailədaxili zorakılığın təzahürü kimi.

Məişət qovğalarının baş verməsinin əsasən iki səbəbi olur: a) ailə üzvlərinin mədəni səviyyəsinin aşağı olması və b) ailə üzvlərindən hansı birininə psixoloji xüsusiyyətləri (el arasında buna «tündxasiyyət» deyirlər). Birinci səbəb haqqında çox danışmaq olar: əgər ailə üzvləri bir-birinin qayğısına qalmırsa, yardım etmirsə, kobud davranırsa və ya hətta söyüşlərə yol verirlərsə, belələrini ailə adlandırmaq olmaz, bunlar bir dam altında yaşayan, biri-birilərinə qarşı tamamilə biganə adamlarıdır.

Mədəniyyətin aşağı səviyyəsi – qan qrupu və ya barmaq izləri kimi dəyişilməsi mümkün olmayan bir şey

deyil. İstək və iradə qüvvəsi olduqda, cəmiyyətin savadsız və intellekcə yoxsul təbəqəsi olmaqdan çıxaraq ən savadlılar və ziyalılarla bir cərgədə durmaq olar. Tarixdə buna dair misallar az deyil: alim M.Lomonosov, rəssam Səttar Bəhlulzadə, yazıçı-dramaturq Cəfər Cabbarlı, şair Mirzə Ələkbər Sabir və s.

İkinci səbəb isə xüsusi söhbət tələb edir. Haqqında danışılacaq psixoloji keyfiyyətlər özünün hər hansı bir çalarında zorakılıqla – fiziki və psixi zorakılıqlarla əlaqələnir. Məişət qovğa və konfliktlərinin mənası, demək olar ki, hər zaman zorakılıq və məyusluqla müşayiət olunur. Zorakılığın mahiyyəti – ilk növbədə alçaltmadır, yalnız bu yolla zülmkar müəyyən müddətə özünü alçaldılmış kimi hiss etmir. Əslində o çox zəifdir və vəziyyəti dəyişə bilmək iqtidarında olmayanda əl-qol atmağa və ya digər ailə üzvlərini təhqir etməyə başlayır. Bəzi hallarda zorakılıq fiziki qüvvə tətbiq olunmadan keçir. Cəncəl və zülmkar adam (belə adam təkcə kişi deyil, qadın və uşaq da ola bilər) evdə öz qaydalarını müəyyən edir, öz yaxınlarının hüquqlarını kəskin sürətdə məhdudlaşdırır, onların hər bir addımını izləyir. Başqa cür bacarmadığı üçün, psixoloji zorakılıq metodları ilə rəhbərliyi ələ alır. Bununla belə, bu cür ailələrdə öz iztirabları barədə kiməsə bir söz deməyin qadağan olunması nadir hal deyil.

Uşaqların mənəvi zorakılığa məruz qalmasını gizlədən «Mənim uşağım – mənim əşyamdır» şüarı altında gedən qovğalar xüsusi bir mövzudur. Əksər halda o «ciddi tərbiyə» pərdəsi altında gizlədilir. Onun psixoloji kökləri isə həmin şeylərdir: bir qayda olaraq, belə valideynlər özlərinin insani dəyərlərini hiss etmirlər, onların şəxsi xoşbəxtlikləri, sosial dəyərləri yoxdur – bax bunlar da uşaqların üzərində tamamlanır. Onlar öz uşaqlarını alçaltmaqla güclənir və yüksəlirlər. Bununla yanaşı, uşağa daima nəzarət etmək, onun hüquq və imkanlarını məhdudlaşdırmaq istəyi – uşaq üzərində hökmranlığı saxlamaqdan başqa bir şey deyil.

Psixoloq ailədə belə hallarla üzləşən uşaqlara aşağıdakı məsləhətləri verə bilər:

* İlk növbədə unutmamalısın ki, sənin rəqibin güclü yox, zəifdir. Əgər vəziyyət daha da gərginləşsə, zorakılığa müqavimət göstər. Lakin fiziki yox – mənəvi. Səni və digər ailə üzvlərini, uzun müddət alçaldılmaya və təhqirlərə dözməyə nələrin məcbur etdiyini müəyyənləşdir. Zülmkara qarşı əlbir olmaq qərarını birlikdə düşünün. Bəzi hallarda hətta ailənin dağılması da xeyirli olur. Bu vəziyyətlə bağlı xeyli qeyri-müəyyənliklər var. Ən əsası odur ki, belə ailələrdə təhqir olunanlar və qurbanlar öz fikirlərini söyləyərək, bir qərara gəlməlidirlər. Qərara alın ki, sizin hər birinizə nələr daha xoş gəlir: təhqirlərlə dolu, qarnı tox həyatı müvəqqəti tərk edib, sonralar təcridcən sərbəst, azad və güclü olmaq, yoxsa təhqirlərə dözməklə zülm verənə sübut etmək ki, siz həqiqətən hələ də ondan zəifsiniz.

Əgər evinizdə tez-tez qovğa və dava-dalaş olursa – qovğa zamanı böyüklərin əlinə keçməməyə çalışın. Lakin, dava-dalaşdan sonra, bunlara necə münasibət bəslədiyinizi mütləq söyləyin (Ucadan!). Evdə qovğa və dava-dalaş olduqda, nə düşündüyünüzü deyil, hansı hisslər keçirdiyinizi söyləyin. Qoy valideynləriniz (və ya başqaları) bilsinlər ki, siz qorxursunuz, qəmli, acınacaqlı və yazıqsınız, belə ki, tez-tez özünüzü müəyyən dərəcədə günahkar hesab edirsiniz, köməksizlikdən və ümitsizlikdən özünüzü itirirsiniz və s. Yalnız lal durmayın! Məşhur psixoloji fakt: susub durmaqla, olanlara öz münasibətlərimizi bildirməməklə, biz bunların susmuş iştirakçılıqlarına çevrilirik. Ailədə qovğaya qarşı öz münasibətlərinizi eşidiləcək dərəcədə ucadan söyləməklə, evdə olan dözülməz qaydalara qarşı öz narazılıqlarınızı, həm də öz şəxsi mövqeyinizi nümayiş etdirirsiniz. Bilin ki, zəif şəxsiyyətlərin şəxsi mövqeləri olmur, əgər siz onu söyləyirsinizsə, deməli siz – **GÜCLÜ ŞƏXSİYYƏTSİNİZ**. Yalnız güclü şəxsiyyət özünün cəzalandırılma və ya təhqir olunma qorxusunu dəf edə bilər.

Güclü şəxsiyyət öz yaxınlarına qarşı haqsızlığa, zorakılığa və s. yol verməz. Son nəticədə bütün ailə həqiqətən güclü olanın ətrafında birləşir. Birlikdə isə davakarın öhdəsindən gəlmək asan olur və bərabərlik, hörmət, məhəbbət, qayğı, əməkdaşlıq, xeyirxahlıq, qarşılıqlı yardım və s.-dən ibarət yeni qaydalar qoyulur.

Ailə konfliktləri üzrə mütəxəssislər, ailədə mənasız şeylərdən əmələ gələn konflikt və qovğalardan çəkinmək üçün aşağıdakı qaydaları məsləhət görürlər:

- Bütün ailə üzvlərinin şəxsi ləyaqət hissini müdafiə etmək;
- Qarşılıqlı hörmət və sayğıları daim nümayiş etdirmək;
- Özünün qəzəb, kin, tündməcazlıq və əsəbiliyinin öhdəsindən gəlmək və sakitləşmək;
- Keçmişini və keçmiş səhvlərini ümumiyyətlə məzəmmət etməmək;
- Zarafatla, yumorla, hər hansı bir yayındırıcı fəndlə gərginliyin qarşısını almaq və dəf etmək;
- Digər ailə üzvlərinin səhvlərinə və yanılmalarına diqqət yetirməmək;
- Yaranmaqda olan konflikt daha təhlükəsiz mövzulara yönəltməklə həll etmək lazımdır;
- Unutma ki, ailədə böyük səbr, iltifat, mərhəmət, diqqət və digər müsbət keyfiyyətlər zəruridir.

Lakin məişət qovğasının ən yaxşı profilaktikası -- ətrafdakıları alçaltmamaq, onların hər birinin fikirinə hörmətlə yanaşmaqdır. Sübut olunmuşdur ki, məhz alçaldılmış və zəif uşaqlardan müəyyən dövrdən sonra qəddar, təhlükəli məxluqlar böyüyür (A.Hitler buna ilk nümunə ola bilər). Heç şübhəsiz ki, bunun müəyyən daxili psixoloji mexanizmləri vardır. Tədqiqatlar göstərir (N.R.Cavadov) ki, «kiçik yaş mərhələsindən başlayaraq, ağır maddi şəraitlə yanaşı, yəni zəruri ehtiyatların çox

çətinliklə ödənilməsi şəraiti ilə yanaşı, mənəvi-psixoloji əzablara da düçar olmaq, yəni fiziki və mənəvi təzyiq və təhqirlərə məruz qalmaq, ailə qayğısı, sevgi və məhəbbətdən məhrum olmaq, ağır xəstəliklərə düçar olmaq, öz əhatəsində onu anlayan, dərдинə şərik olan yaxın bir insan tapmamaq, əksinə ətrafdakıların biganəliyi, laqeydliyi ilə tez-tez üzləşmək onda ətrafdakı insanlara qarşı qəzəb və nifrətin təşəkkül etməsinə zəmin yaradır, özü də bilmədən qəlbində belə alçaldılmanın, təhqirlərin əvəzini çıxmaq, qisasını almaqla bağlı yönüm formalaşır. Burada ona biganə olan, hətta bəzən öz rəftar və davranışları ilə onu alçaldan, təhqir edən insanlara qarşı yaranan qəzəb və nifrəti irradiasiya qanunu üzrə tanımadığı insanlara qarşı da çevirir. Yəni stereotipləşdirmə və identifikasiya mexanizmlərinin təsiri sayəsində hətta tanımadığı adamlara qarşı belə, nifrət, qəzəb yaranır, imkan olarsa, onlardan «qisas almaq» meyli güclənir... Başqa sözlə, «mövcudluğun ekstremal şəraitində» yaşamaq onun ətraf aləmə, insanlara münasibətini köklü surətdə dəyişir, onun qəlbində qəzəb, kin, qisas hissləri özünə dərindən yer edir. Sanki bütün aləmi, bütün insanları düşmən gözündə görür. Beləliklə də, həyat və ölüm «mövzusu» ömrünün erkən çağında alçaldılma və təhqir olunma şəraitində yaşayan insanların daima qulağında «səslənir».

Əgər ailənizdə zorakılığın baş verməsini istəmirsinizsə – bir-birinizə hörmət edin. O zaman heç birinizdə öz əhəmiyyətliliyini başqalarını alçaltmaq, onlarla vuruşmaq, konfliktə girmək, qovğa salmaqla sübuta yetirməyə ehtiyac qalmayacaqdır.

Validəynlərin boşanması. Təcrübə sübut edir ki, ərlə arvad boşanmaya yaxın, hələ ondan da əvvəl, demək olar ki, bir-birinə yaxın insanlar deyillər. Onların hər biri özünün tənha və dağıdılmış həyatlarını yaşayırlar. Əgər insanlar boşanma səviyyəsinə çatmışlarsa, deməli, ailənin bərpası üçün bütün imkanları sınaqdan keçiriblər; dözüblər,

barışıblar, qohumlarını yardıma çağırıblar, psixoloqa müraciət ediblər. Münasibətləri çox nadir hallarda bərpa etmək mümkün olur. Bu məsələyə mütəxəssisin (psixoloqun, seksopatoloqun, ailə psixoterapevtinin) qarışması ilə ərnlər arvad ya sakitləşir və biri-birinə olan nifrətlərini, hirsələrini, acıqlarını sakitləşmənin ardında gizlədir, ya da boşanırlar. Bəzi hallarda boşanma – ailə üzvlərinin hamısı üçün səmərəli qərar olur. Valideynlər arasında məhəbbət və hörmət qalmamışsa, bir-birindən emosional asılılıq neqativ hisslərlə dolmuşsa, boşanma - bütün ailə üzvlərinin xilas deməkdir.

Psixoloqlar boşanmanı şəxsiyyəti zədələyən faktorlar (stressogenlər) siyahısında yaxın adamın ölümü, həbs olunma, yaxın adamın müalicə olunmaz xəstəliyə tutulmasından sonra dördüncü yerdə qeyd edirlər. Həqiqətən də boşanma özünün qeyri-müəyyənliyi ilə qorxuludur. Arxada qovğalar, ağrı, nifrət, kin, irəlidə isə ...? Ailədə baş vermiş dəyişiklik, yaşından asılı olmayaraq, ailənin hər bir üzvünə güclü təsir etmiş olur. Əksər hallarda boşanmaya qədər valideynlər çoxlu qarşıdurmalar yaşamış olurlar. Belə ailələrdə uşaq emosional oyanıqlı, şıltaq, ağlağan, qorxmış və ya əksinə - aqressiv olur. O pis yatmağa, pis yeməyə, məktəbdə pis oxumağa başlayır, çünki bu qarşıdurmalarda özünü günahkar sayır. Valideynlər öz münasibətlərini uşaqlarından gizlətməməli və boşanmaq qərarına gələn kimi – uşaqları məlumatlandırmalıdırlar. Valideynlər öz ailələrindəki həqiqi vəziyyəti uşaqlardan gizlətdikcə, onların vəziyyətini daha da gərginləşdirirlər. Valideynlərinin qovğasını görmək uşağa ağır gəlir, daha ağır isə, valideynlərin onu ailədaxili həyatdan uzaqlaşdırmasıdır, guya ki, bunların ona dəxli yoxdur. Valideynlər çox vaxt belə vəziyyətdə özlərini necə aparmaq lazım olduğunu bilmirlər və uşaqlar qarşısında «xoşbəxt ailə» kimi görünməyə çalışırlar. Uşaq valideynləri tərəfindən aldadıldığını müəyyən etdikdən sonra bu, ona daha pis təsir

bağışlayır. Uşaqlar, hətta ən kiçikləri belə, ailələri haqqındakı həqiqəti dərk eləyə bilirlər. Boşanma haqqında məlumat verdikdə valideynlər ilk növbədə uşaqlara bildirməlidirlər ki, onların ayrı-ayrı yerlərdə yaşamalarına baxmayaraq, onların hər ikisi uşaqlarını sevir, uşaqlar onların hər ikisinə məxsus olmaqda davam edir və onların hər ikisi ilə də görüşə biləcəklər. Əlbəttə, bu söhbəti uşaqlar ilə babaları, nənələri və ya başqa kimsə deyil, valideynləri aparmalıdır.

Böyüklər adətən belə vəziyyətdə özlərini uşaqlardan az köməksiz və çaşqın vəziyyətdə hiss etmirlər. Onların üzərinə düşən ər-arvadlıq və valideyn məsuliyyətlərinin öhdəsindən gələ bilmədikləri üçün günahkarlıq hissi ilə əzab çəkirlər. Bu səbəbdən də valideynlərə dəstək olmaq lazımdır. Təsərrüfat işləri və ya hər hansı bir ev işlərində fiziki kömək etməklə də ailəyə dəstək olmaq mümkündür.

Demək olar ki, əksər hallarda hər iki valideyn boşanmada özünü deyil, digərini günahlandırır. Digər valideynin pis olmasına uşaqlarını əmin edən valideynlər ən böyük səhvə yol vermiş olurlar. Uşaqlar üçün valideynlərinin pis olmasına əminlik ən böyük faciədir.

Boşanmadan sonra analar çox hallarda tamamilə uşaqlara tərəf yön alır və onları emosionallıqla özlərinə bağlı edirlər. Lakin uşaq üçün ən vacibi anası ilə bərabər normal həyat tərzini davam etdirməkdir. Bir çox hallarda bu, böyük çətinliklərlə başa gəlir. Belə zamanlarda insanlar arasında olmağa, qonaq getməyə, ünsiyyət qurmağa çalışmaq lazımdır. Ananı xoş əhval-ruhiyyədə görəndə, uşaq xoşbəxt olur. Birinin digərindən belə güclü asılılığı nə ananın, nə də uşaqların xeyrinədir. Belə hallarda ananın işləməsi və ya hər hansı bir digər maraqlı məşğuliyyətinin olması çox vacibdir. O mütləq uşağın, atası ilə görüşməsinə yardım etməlidir, onun necə adam olmasından (əgər cinayətkar, alkoqolik və ya narkoman deyilsə) asılı olmayaraq. Bu, uşağın özü üçün vacibdir. Axı məlumdur ki,

uşaqlıqda və yeniyetməlik dövründə atası ilə ünsiyyətdə olmayan hər iki cinsdən olan uşaqlar, bütün qalan ömrü boyu əks cinslə münasibətdə özünü qiymətləndirmədə, öz dəyərini və əhəmiyyətini dərk etmədə ciddi problemlərlə üzləşirlər. Əgər bu mümkün deyilsə, onda uşaq ailəyə yaxın normal kişi ilə ünsiyyətdə olmalıdır. Baba, əmi, dayı və ya hər hansı bir qohum belə vaxtlarda qeyd edilən ünsiyyəti təmin edə bilər, tək o uşağı sevsin və uşaqla ünsiyyət onun üçün maraqlı olsun.

Yaxınının (ailə üzvünün, dostun və b.) ölümü. Ölüm, xüsusilə yaxın adamın ölümü – daim gözlənilməz hadisədir, hətta insan bundan əvvəl uzun müddət xəstə olduqda belə. İnsan ailə üzvünü və ya dostunu itirdikdə – daxilində boşluq əmələ gəlir. Emosional əlaqələrin itirilməsi əksər hallarda gedənin qarşısında günahkarlıq və ya yerinə yetirilməmiş borc hissələrinin yaranmasına səbəb olur. Bu hisslər - ən ağır stressdir. Nəticə etibarilə yaxınınını itirmiş insan onu əhatə edən aləmə «qara eynək»lə baxır, insanı bu vəziyyətdən çıxarmaq üçün ən yaxşı vasitə – mərhumun ənənəvi qayğılarıdır. Bu səbəbdən də başlıca məsləhət -- ölənin uşaqlarını və valideynlərini ənənəvi qayğılardan qorumamaqdır. Xalqımızın adət-ənənəsinə görə uşaqlar, bəzən də böyük ailə üzvləri matəm tədbirlərinə buraxılmırlar. Dəfndə və yaslarda yaxın qohumlar bütün qayğıları öz üzərlərinə götürürlər. Ailə üzvünün və ya yaxınlarının ölümünü uşaqdan gizli saxlayan böyüklər bağışlanılmaz səhvə yol verirlər. Dəfn və yas məclisləri öləndən çox dirilər üçün düşünülmüşdür. Yaşından asılı olmayaraq, uşağı mütləq yaxınlarının dəfninə aparmaq lazımdır. Ölənin ailəsi və yaxınları, sağlığında ona göstərə bilmədikləri qayğılarla sanki onunla vidalaşırlar. Hər hansı bir səbəbdən son vidalaşma mərasimində iştirak edə bilməyən insan, yaxınının ölümündən daha çox iztirab keçirir. Dəfn mərasiminə kənar adamların cəlb olunmasına ehtiyac yoxdur – bu, onun yaxınlarına daha çox lazımdır.

Sanki, onlar ölən qarşısında son borclarını yerinə yetirirlər. Lakin, yaxınının itirilməsi ağırları mənəvi mərasimlərin başa çatması ilə bitmir. Ondan sonra adətən ortaya iki sual çıxır: nədən ötəri yaşamalı və necə yaşamalı?

Əlbəttə, belə zərbəyə məruz qalmış adamın daim yanında olmaq arzuolunandır, lakin onun keşiyini çəkirmiş kimi, susaraq onun otağında oturmaqla yox. Əgər ailə üzvlərindən biri belə insana yardım etmək istəyirsə, onun o yan-bu yanına keçməməli və ona «hər şeyi boşqabda təqdim etməməlidir». Onun həyatda öz yerini hiss etməsinə – yaxınlarına necə lazım olduğunu anlamasına imkan vermək lazımdır. Əgər ailə başçısı vəfat etmişsə, bu anda bir neçə məsələni aydınlaşdırmaq lazımdır – şəxsi yaşayış mənbəyi tapmaq, iş yeri tapmaq, təsərrüfatı idarə etməyi öyrənmək və s. Bunlardan əlavə – istirahət və ünsiyyətdə olmağı öyrənmək: mədəni tədbirlərdə iştirak etmək, dostlarla görüşmək, qapalı yaşamamaq, çünki normal sağlam adam daim matəmlə yaşamamalıdır.

Bu ağır vəziyyətdən çıxmaq və normal həyata qayıtmaq üçün psixoloqlar məsləhət görürlər ki, itki haqqında, bu dövrdə keçirdiyi hisslər barədə hər şeyi insanlara danışsınlar. Uşaqları qorumaq üçün böyükələr çox vaxt ölüm haqqında söhbət açmırlar. Lakin uşaqlara da, böyüklərə də belə söhbətlər çox lazımdır, xüsusilə onlar doğmalarının ölümü ilə əlaqədar əziyyət çəkdiqləri zamanda. Bu anda qəlbində olan bütün hissləri eşidiləcək səviyyədə bərkdən söyləmək mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Lakin belə söhbətlər taktiki olmalıdır. İnsanın bütün hisslərini açmağa məcbur edərək, onun qəlbinə yaralamaq olmaz. Çox zaman ona vəfat edənin hər hansı bir əşyası yardım edir. Bu yararsız əşya dünyasını dəyişmiş insan haqqında xoş xatirələrin saxlanmasına yardım edir, sanki insanı və həyatdan gedəni bir-biri ilə bağlayan kəndirdir.

Yaxınının itkisi ilə əlaqədar sıxıntıların öhdəsindən gəlməsi üçün hər bir insana zaman lazımdır. Onun ruhunu

«özündən buraxması» lazımdır. Ölümdən sonra nələr olduğunu heç kim bilmir. Yaxınını itirmiş insanla düzgün davranmaq üçün bir neçə mühüm qaydanı yadda saxlamaq lazımdır:

1. Əgər ölüm yaxın vaxtlarda baş vermişsə, insan tək qalmağa qorxur. Xüsusilə uşaqlar qorxurlar. Onlara elə gəlir ki, digər ailə üzvləri də tezliklə öləcəklər. Belə vəziyyətdə tez-tez onların yanında olmaq vacibdir.

2. Yaxınının ölümündən bir müddət sonra, insan bəzən tək qalmaq istəyir. Ona bu imkanı vermək lazımdır.

3. Belə vaxtlarda hər bir insanın əsəbləri gərilmiş olur. Ona mülayim münasibət bəsləmək, bəzi hərəkətlərinə (hamısına yox) göz yummaq lazımdır. Təsəvvür et ki, ətrafındakıların hamısının sənə yazığı gəlir. Sən o dəqiqə baş götürüb qaçmaq istəyəcəksən. Buna görə də yaxınını itirmiş adamla, normal insanla rəftar etdiyin kimi davranmaq lazımdır. Yalnız bu yolla onun itkisini hər dəqiqə xatırlatmamaq mümkündür.

4. Əgər bu insan danışmaq istəyirsə (eyni şeyi yüzüncü dəfə təkrar etsə belə), onu dinləmək və dəstəkləmək lazımdır. Beləliklə, siz ona kədərli anları yaşamaqda yardım edirsiniz.

5. Kədərli adama təsəlli verməyə çalışmayın. Bizim hamımıza elə gəlir ki, belə vəziyyətdə ağlayan insanı sakitləşdirmək lazımdır. Ağlayanı sakitləşdirməklə biz onun kədər göz yaşlarını axıra qədər boşaltmasına imkan vermirik. Hər bir kədər yaşanmalıdır. Göz yaşlarını sərbəstliklə axıtmış insan sakitləşəcək, rahat yatmağa başlayacaq.

6. İnsan ürəyini boşaldacaq dərəcədə ağladıqdan sonra – onu tədricən normal həyata – təhsilə, işə qaytarmaq lazımdır. Bu onun üçün çox faydalıdır. Unutmaq olmaz ki, belə anlarda insanlar çox zəifləmiş olurlar.

Belə anlarda ən mühümü hətta ən ağır həyəcanlar zamanı da həyatın tamamlanmadığını yadda saxlamaqdır.

İrəlidə hələ çox sevinclər və səfalar olacaq – hətta bu barədə düşünmək belə istəmədiyindən asılı olmayaraq, insanın ən dəyərli cəhətlərindən biri də onun çətinlikləri yaşaya bilməsidir.

ƏDƏBİYYAT

1. Bayramov Ə.S., Əlizadə Ə.Ə. Psixologiya. Bakı, 2002.
2. Allahverdiyeva İ.R., Tağıyeva G.B., Cavadov R.Ə. Ekstremal şəraitlərdə davranışın bəzi psixoloji məsələləri. BDU-nun Elmi Xəbərləri. Sosial-siyasi elmlər seriyası, № 3-4, 2000, s.77-81.
3. Cavadov R.Ə., Tağıyeva G.B. Uşaqların ekstremal şəraitlərə hazırlığının bəzi məsələləri. «Fövqəladə hallarda ekologiya və texnologiya problemləri» II Beynəlxalq Simpoziumun materialları. Bakı, 2002, s. 568-571.
4. Капор Нила. Çətin şəraitlərdə uşaqlara kömək. UNICEF, Bakı, 1998.
5. Александровская Ю.А., Лобастов О.С., Спивак Л.И., Шукин Б.П. Психогении в экстремальных условиях. М., 1981.
6. Амбарникова В.Ф. Психические травмы и их последствия. М., 1964.
7. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуации и психологическая защита. // Психологический журнал. Т. 15, № 1, 1994.
8. Аршад Хусейн, Вильям Р. Холкомо. Руководство по лечению психологической травмы у детей и подростков. Публикация осуществлена на средства, представленные Институтом «Открытое Общество». Нью-Йорк.
9. Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). М., Изд-во Моск. ун-та, 1984.
10. Групповая психотерапия (под ред. Б.Д. Карвасарского, С. Ледера. М., 1990.

11. Джордж Р., Кристиани Т. Консультирование: теория и практика. М., 2002.
12. Ковалев В.В. Стресс и психическая патология. М., 1983.
13. Ковалев В.В. Возрастные аспекты депрессии. М., 1987.
14. Колодзин Бенджамин. Как жить после психической травмы. М., 2000.
15. Короленко Ц.И. Психофизиология человека в экстремальных ситуациях. Л., 1978.
16. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования. М., 1999.
17. Маданес К. Стратегическая семейная психотерапия. М., 1999.
18. Максимова Н.Ю. Курс лекций по детской патопсихологии. Ростов-на-Дону, 2000.
19. Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования. СПб.: Питер, 2001.
20. Психология экстремальных ситуаций: Хрестоматия /Сост.: А.Е.Тарас, К.В.Сельченко. Минск, 2000.
21. Психология социальной работы (под ред. М.А. Гулиной). СПб.: Питер, 2002.
22. Психологическая помощь и консультирование в практической психологии (под ред. М.К. Тутушкиной. СПб., 1998.
23. Психотерапевтическая энциклопедия /под ред. В.Д.Карвасарского. СПб., 1998.
24. Пушкарев А., Доморацкий В., Гордеева Е. Посттравматическое стрессовое расстройство. М., 2000.
25. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога. В 2 кн. –Кн.1: Система работы психолога с детьми разного возраста. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004.

26. Решетников М.М., Баранов Ю.А., Мухин А.П., Чермянин С.В. Психофизиологический аспекты состояния, поведения и деятельности, пострадавших в очаге стихийного бедствия //Психологический журнал. М.,1969, т.10, № 4.
27. Рутман Э.М. Надо ли убегать от стресса? М., 1990.
28. Самоукина Н.В. Экстремальная психология. М., 1999.
29. Самоукина Н.В. Психология экстремальных ситуаций. М., 2000.
30. Справочник по психологии и психиатрии детского и подросткового возраста /под ред. С.Ю.Циркина. Санкт-Петербург, 1998.
31. Статмэн П. Безопасность вашего ребенка. М., 2000.
32. Травма и психосоциальная помощь. Практическое руководство. Норвежский Совет по беженцам. Тбилиси-Баку, 2001.
33. Фирсов М.В., Шапиро Б.Ю. Психология социальной работы: Содержание и методы психосоциальной практики. М., 2002.
34. Франкл В. Человек в поисках смысла. М., 1990.
35. Франкл В. Психотерапия на практике. СПб., 1999.
36. Черепанова Е. Психологический стресс: Помогите себе и ребенку. М., 1997.
37. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. –СПб.: Питер, 1999.

«Stress keçirmiş uşaqlara psixoloji yardım» üzrə
metodikalar

Metodika 1. «Özünü təqdim et»

Məqsəd: Metodika iştirakçıların bir-birinə təqdim olunmasına imkan

verir. Qrupda uşaqların inteqrasiyasını yaxşılaşdırmaq.

Özünü anlamağa və özünə inama zəmin yaratmaq.

- Sizin adınızla bağlı əvvəllərdə olan təəssüratlarınızı xatırlamağa çalışın.
- Adınız xoşunuza gəlirmi? Adınızla bağlı təəssüratlarınız necədir?
- Bu xatirələr və hisslərlə bağlı olan şəkil çəkin.
- Qrupda olan adamlardan birini seçin və onunla şəkildə əks etdirilmiş hiss və xatirələrinizi bölüşün.
- Sonra növbə ilə qrupun digər üzvləri ilə bölüşün.

Metodika 2. Ekspressiv şəkilçəkmə

Məqsəd: uşaqlara öz hisslərini və təəssüratlarını ifadə etməyi və başqaları ilə

bölüşməyi öyrətmək.

Təlimat. Bu bir həqiqətdir ki, bütün uşaqlar şəkil çəkməyi və bu yolla öz hisslərini ifadə etməyi sevirlər. Həmin hisslərin gerçəkləşməsi üçün kağız, karandaş, təbaşir və flamaster – zəruri materiallardır. Uşaqlardan xahiş edin ki, öz evlərini və ailələri təsvir etsinlər. Bundan sonra onlara təklif edin ki, təsvir prosesində və eləcə də çəkilmiş şəkllə münasibətlə bağlı keçirmiş olduqları təəssüratlarını bölüşsünlər.

Hər kəs öz çəkdiyi şəkillə otaqda gəzişir.

- Hər bir şəkli tərif və rəğbətləndirmə vasitəsilə dəstəkləyin. Xüsusən o halda ki, şəkil və ya hekayə son dərəcə emosionaldır, ya da uşaq özündə təsviretmə qabiliyyətinin olmadığını hiss edir.
- Hətta şəkil təklif olunan mövzuya uyğun olmadıqda belə, uşağı ruhlandırın.
- Şəklə tarix qoyun və uşağın adına olan qovluqda saxlayın.

Metodika 3. Ekspressiv hekayət

Məqsəd: Uşaqları öz daxili aləmini, hisslərini təzahür və ifadə etməyə sövq etmək.

Təlimat: Uşaqlar əhvalatlar dinləməyi xoşlayırlar. Əvvəli təklif olunan ifadə ilə başlayan hekayətin ardını uydurmaqla söyləmə uşağı müəyyən mövzu üzrə nağıl düzəltməyə sövq edir. Əksər uşaqlar assosiasiya üzrə özünü nağıl qəhrəmanları ilə eyniləşdirir və bu surət vasitəsilə daxili hisslərini ifadə etmiş olurlar.

- Uşaqdan xahiş edin ki, «Biri vardı, biri yoxdu, bir uşaq vardı, onun həyatı ağır keçirdi...» ifadəsi ilə başlamaqla bir hekayət uydursun.

Metodika 4. Mənim həyat tarixçəmin kitabı (ekspressiv yazı)

Məqsəd: Uşaqda öz hisslərini hekayət vasitəsi ilə ifadə etməyi inkişaf etdirmək.

Təlimat: Bu, uşaqlardan hər birinə bu günədək olan dövrdə onun özüylə, ailəsiylə və evləri ilə bağlı baş vermiş əhvalatları başqaları ilə bölüşməyə imkan verən proqramdan ibarət bir tapşırıqdır. Kitabın yazılması üçün

lazım olan bütün məlumatlar müəllim tərəfindən toplanılır. Xronologiya (hadisələrin baş vermə ardıcılığı), sürəklilik, çatmayan hissələr, fikir və xatirələri qaydaya salmaq cəhdi – bütün bunlar çox vacibdir. Qrupun söhbəti yazan lideri bu vasitələrlə uşağa diqqətini yazıçılıq qabiliyyətinə deyil, hadisələr üzərində mərkəzləşdirməyə kömək edir. Lazımı yazı vərdişlərinə malik olan nisbətən böyük uşaqlar öz hekayələrini yazmağa bilərlər. Müəllim növbəti uşağa keçməzdən qabaq hekayətin adekvat sonluğuna nail olmalıdır.

- O biri uşaqlara əhvalata aydınlıq gətirən suallar vermək və buna oxşar təcrübələrini bölüşmək imkanı verin, lakin həmişə əsas hekayətçiyə yönəlin.
- Kitabın üz qabığında uşağın adını yazın və onun lazımı bildiyi başlıq verin («Mənim həyat tarixçəm» də yazıla bilər).
- Uşağa suallar verin və hekayənin ardını danışmasını xahiş edin («Sonra nə oldu?» vasitəsilə uşağı həvəsləndirmək lazımdır).
- Uşaqda öz təəssüratlarını bölüşmək cəhdlərini alqışlayın.
- Utancaq və ya emosional cəhətdən qapalı olan uşağa aid material toplamaq üçün ona daha çox fikir tələq etmək lazımdır və material, cüzi də olsa, onu qovluğa qoyub üz qabığı tərtib edin.
- Travmaya aid materiallar toplandıqdan sonra uşağa lazımı kömək göstərin və bunun üçün qrupun digər üzvlərinə də müraciət edin.
- Əgər vaxt imkan verirsə, uşağa travmadan əvvəlki həyatının təsviri və gələcəyə aid planlarını da öz hekayəsinə əlavə etməyə şərait yaradın.

Metodika 5. Hisslərin dərk olunması

Məqsəd: Sağlamlaşdırmanın əsasında hissələrin ifadə olunmasının və eyniləşdirilməsinin durduğunun uşaqlara

izah etmək. Bu, uşaqlarının bir-birinə təsiri üçün əsas olur, həmçinin maarifləndirici məna kəsb edir.

Təlimat. Müəllim adamların daima müxtəlif hisslərlə yaşaması barədə məlumatı şagirdlərlə bölüşür. Xoşbəxtlik, kədər, qəzəb və qorxu əsas hisslərdir. Həyat çətinlikləri ilə qarşılaşma prosesində hissetmə intensivliyi artır. Uşaqlar o qədər çətinliklə əhatə olunurlar ki, öz məktəb həyatını, ailə və dostları ilə münasibətlərini idarə etmək qabiliyyətini itirirlər. Hisslərinin blokada alınması uşaqlarda zədəyə reaksiya vermək formalarından biridir. Bəzən bu hisslər, baş ağrıları və yaxud başqa buna oxşar formalarda da reaksiya verə bilər.

Sağlamlaşma hisslərin eyniləşdirilməsindən, onlar üzərində aparılan işdən və qəzəb, qorxu, kədər kimi neqativ və son dərəcə ağırlı hisslərin aradan qaldırılmasından asılıdır. Sağlamlaşma proqramı bu məqsədlərə nail olunmasını nəzərdə tutur.

- Hər bir uşaqdan xahiş edin ki, aşağıdakı kimi başlayan cümləni tamamlasın: «Mən özümü xoşbəxt hiss edirəm o vaxt ki, ...» Sonra hər bir uşaq: «Mən onda kədərlənirəm ki, ...», və sonra «Mən o vaxt qəzəbli oluram ki, ...» və nəhayət: «Mən qorxu hissini keçirirəm o zaman ki, ...» ifadələri ilə başlayan cümlələri tamamlamalıdır.
- Hər bir uşağa insan bədəninin eskizini verin. Karandaşlar verin. Uşaqdan xahiş edin ki, o, xoşbəxtliyi bədən hansı hissəsində və necə hiss etdiyini şəkildə təsvir etsin. Sonra növbəti şəkildə kədəri, sonra qəzəbi və qorxunu da oxşar qaydada göstərsin.
- Uşaqdan xahiş edin ki, öz çəkdiyi şəkilləri nümayiş etdirdisən və onların məzmununu izah etsin.

Hisslər lüğəti

Təlimat: Göstərilən hissələri müvafiq hesab etdiyiniz rənglə təsvir edin.

- Xoşbəxtlik
- Güclülük
- Qorxu
- Məhəbbət
- Yorğunluq
- Tənhalıq
- Məmnunluq
- Bədbəxtlik
- Zəiflik
- Təhlükəsizlik
- Nifrət
- Gümrahlıq
- Birgəlik
- Məyusluq
- Rahatlıq
- Kinlilik
- Əsəbilik
- Boşalma

Metodika 6. İdarə olunan fantaziya – təhlükəsiz yer

Məqsəd: Uşağın özü-öz vəziyyətini müəyyən edə bilməsini təmin etmək.

Təlimat. Təhlükəsiz yer – insanın özü ilə gəzdirə bildiyi və hər dəfə ora qaça bildiyi fantastik yerdir. Uşaq ciddi problemlərlə rastlaşdıqda, bu yerə istiqamətlənə və yüngülləşə bilər. Bu, daxili motivləşmədir. İdarəedilən fantaziya – stressi zəiflətmənin ən yaxşı üsullarındandır. Əgər biz stress vəziyyətində olan uşaqlarla iş aparırıqsa, çox vacibdir ki, onlara stressi zəiflətməyi öyrədək. O, bundan nə

vaxt lazım oldu (evdə, küçədə, əsəbiləşdikdə), istifadə edə bilər. Bu, özü-özünə kömək etmək üçün zəruridir. Təhlükəli yer bizim hər birimizin qorxusu, həyəcanı ilə bağlı yerdir.

- Uşağa təklif edin ki, xoşagələn, özünü təhlükəsiz hiss etdiyi yeri şəkildə təsvir etsin.
- Sonra isə xoşagəlməyən, onun üçün təhlükəli olan yeri şəkildə təsvir etsin.

Təhlükəli yerdən təhlükəsiz yerə necə keçməli?

- Uşağa aşağıdakı kimi hərəkət etməyi təklif edin:
Fikrən özünüzü təhlükəli yerdə hiss edin. Həyəcanlandıqda təhlükəsiz yerə çəkilin. Orada istədiyiniz qədər qalın. Yenidən təhlükəli yerə qayıdın və s.

Metodika 7. İtki

Məqsəd: Qəziyyə baş vermiş olduğu, yaxud məhrumiyyət, itki gözlənilən hallarda bu əhvalatdan istifadə oluna bilər.

- Qeyd edilmiş hər bir sözün assosiasiya üzrə əlaqələndiyi ağılınıza gələn ilk söz yazın. Hər bir sözün assosiasiya üzrə doğurduğu obrazı şəkildə təsvir edin.

Dostluq	-
Qeyri-müəyyənlik	-
Son	-

- Qrup üzvlərindən biri ilə fikirlərinizi bölüşün (5 dəqiqə). İndi özünü tam sərbəstlik verin və hekayəyə qulaq asın.

Yarpaqlar böyük palıd ağacından çəmənə tökülürdülər. Onlar bütün ağaclardan tökülürdü. Palıdın

budaqlarından biri çəməndən yüksəkdə, digər budaqlardan aralı uzanırdı. Budağın ucundan iki yarpaq sallanırdı.

«Hər şey əvvəllərdə olduğu kimi deyil», - dedi bir yarpaq o birisinə.

«Xeyr», - deyə o biri yarpaq cavab verdi. «Bizlərdən çoxu bu gün axşam töküldü, bizim budaqda, demək olar ki, biz – yeganə qalanlarıq».

«Heç kim bilmir növbəti qopan kim olacaq», - dedi birinci yarpaq. «Hətta isti olduğu və günəş nura boyandığı zaman da bəzən tufan və fırtına qopa bilər və cavan olmalarına baxmayaraq, yarpaqların çoxu ağacdən üzülər. Heç kim növbəti qopanın kim olacağını bilmir».

«Günəş indi hərdənbir işıq saçır və hətta işıq saçanda da isitmir», - deyə ikinci yarpaq günəşə işarə etdi. «Bizə isti lazımdır» - dedi.

«Bu doğrudurmu?» - dedi birinci yarpaq. «Doğrudurmu ki, biz öz yerimizi tərk edəndən sonra bizim yerimizi başqaları və onlardan sonra da yenə, yenə və yenə kimlərsə tutacaqdır?»

«Bu – həqiqətən doğrudur», - deyə ikinci yarpaq çıxdı. Biz hətta bunu təsəvvür etmək iqtidarında deyilik.

«Bu – çox acınacaqlıdır», - deyə birinci yarpaq əlavə etdi.

Onlar bir qədər susdular. Sonra birinci yarpaq öz-özünə səssizcə söylədi: «Biz niyə tökülməliyik?»

İkinci yarpaq soruşdu: «Biz töküləndən sonra bizim başınıza nələr gələcək?»

Biz köçəcəyik aşağı... Bizdən aşağıda nə var görəsən?

Birinci yarpaq cavab verdi: «Mən bilmirəm, biri bir şey deyir, digəri başqa şey, amma heç kim dəqiq bilmir».

İkinci yarpaq soruşdu: «Biz orada - aşağıda olduğumuz zaman – nə işə hiss edirikmi, özümüz haqqında nə işə biliririkmi?»

Birinci yarpaq cavab verdi: «Kim bilir? Orada – aşağıda olanlardan heç kim, heç vaxt bu haqda bizə nəse söyləmək üçün qayıtmamışdır».

Onlar yenə susdular. Sonra birinci yarpaq nəvazişlə dedi: «Sən tamam əsirsən, belə çox həyəcanlanma».

«Qorxulu bir şey yoxdur», - deyə ikinci yarpaq cavab verdi. Sadəcə olaraq, mən daha əvvəllərdə olduğu kimi öz gücümə əmin deyiləm.

«Gəl bir daha belə şeylərdən danışmayaq», - dedi birinci yarpaq.

İkinci cavab verdi: «Yaxşı, daha nə barədə danışa bilərik ki?». Sükut çökdü.

Gecə düşdü. Yarpaq hiss etdi ki, hələ danışılmalı çox şey qalır. O, eləcə ağaca da nə isə demək istəyirdi. Amma ağac yatırdı. O, ağacı oyatmamağı, ona məktub yazmağı qərara aldı.

İştirakçılara:

- Məktub yazın.
- Qrup üzvləri arasında məktubları dəyişin.
- Məktubu oxuyun.
- Ayrıca kağız vərəqəsində yarpağa ağacın cavabını yazın.
- Məktubları elə yerləşdirin ki, yarpağın məktubu görünsün və məktub müəllifi onu aşkar edə bilsin.
- Sonra məktubunuza ağacın cavabını oxuyun.

Hekayənin ardı

- Bizdən kim birinci gedəcək?

- «Bu haqda düşünməyə bizim vaxtımız kifayət qədərdir», - deyə digər yarpaq inandırdı.

- Gəl günəşin çıxdığı və ətrafı şiddətlə qızdırdığı o gözəl zamanı xatırlayaq; bizə elə gəlirdi ki, həyat sanki bizdə şölələnirdi. Yadındadırmı? Səhər şəhi də, bəyaz gecələr də...

- «İndi gecələr sadəcə olaraq müdhişdir və onların sonu görünür», - deyə ikinci yarpaq şikayətləndi.

Birinci yarpaq mülayimcəsinə dedi: «Biz şikayətlənməməliyik. Biz çox günlər yaşamışıq».

- «Mən çox dəyişmişəm?», - deyə ikinci yarpaq utancaqlıqla, amma qətiyyətlə soruşdu.

- «Əsla yox», - deyə birinci yarpaq onu inandırmağa çalışdı.

- Mən o qədər saralmış və elə qorxunc olmuşam ki... buna görə sən belə deyirsən.

Birinci yarpaq həvəslə dedi: «Yox, ciddi deyirəm, inan mənə, sən ad günündəki kimi gözəl görünürsən. Əlbəttə, ora-buranda sarı ləkələr var, amma onlar əsla nəzərə çarpmır və sənə çox yaraşır».

- «Təşəkkür edirəm», - deyə ikinci yarpaq təsirlənmiş halda pıçıldadı: Mən sənə əsla inanmıram, amma həmişə olduğu kimi indi də mənə xeyirxahlıq göstərdiyinə görə sənə təşəkkür edirəm. Mən sənin nə qədər xeyirxah olduğunu yalnız indi başa düşməyə başlayıram.

- Yaxşı, bəsdir. Hissləri onu həddən artıq çulğaladığından, o danışa bilmədi.

İştirakçılara:

- Hekayənin sonluğunu yazın.
- Bütün prosesi nəzərdən keçirin: sizin assosiasiyalar və şəkillər, yazdığınız məktub, ona verilmiş cavab, hekayənin sonluğu.
- Bütün bunları bir mövzu ətrafında qruplaşdırın. Sizin həyatınızda bu, hansı mənə kəsb edir?

Kiçik qruplarda:

- Fikirlərinizi qrupla bölüşün, məktubları və sonluğu oxuyun.

Metodika 8. Neqativ hisslərdən müsbət hisslərə keçid prosesi

Məqsəd: Zədədən sonrakı effekti azaltmaq.

Nəzarət hissini artırmaq.

Köməksizlik hissini zəiflətmək.

- Sizinlə baş vermiş çox xoşagəlməz, ən acı bir hadisə haqqında fikirləşin. Bu hadisəni təsvir edən şəkil çəkin. (Hamının işi başa çatdırmasını gözləyin)
- İndi isə bu hadisəni az xoşagəlməz olana dəyişməyin üsulları haqqında fikirləşin. Bu, şəraiti, yaxud hadisənin nəticəsini və ya bu hadisədə sizin rolunuzu dəyişmək yolu ilə edilə bilər.
- Bu dəyişikliyi çəkdiyiniz şəklə daxil edin.
- Hazırda özünüzü necə hiss etməyiniz barədə qrupda olan iştirakçılardan biri ilə dərdləşin.
- İndi, sizinlə baş vermiş xoşagələm bir hadisənin şəklini çəkin.

Metodika 9. Xaosdan mənaya doğru

Məqsəd: Hər bir çətinlikdən çıxmağın mümkün olması haqqında fikir yaratmaq.

- Kağız vərəqi götürün və Sizə xoş gələn rəngi seçin.
- Gözlərinizi yumun.
- Əlinizə sərbəst hərəkət etmək imkanı verin. Nə qədər çəkməyinizə nəzarət etməyə cəhd göstərməyin. Nə vaxt istəsəniz, onda dayanın.
- Gözlərinizi açın. Çəkdiyiniz şəklə baxın. Burada Siz nə isə görürsünüzmü?

- Şəklin hansısa hissəsini xüsusi olaraq nəzərə çarpdırmaqla, ona nəsə əlavələr etməklə, ona yeni mənalar verməyə, daha mənalı etməyə çalışın .
- Kiminləsə bu barədə fikirlərinizi bölüşün (iki-iki).
- Bütün qrupla fikirlərinizi bölüşün. Öz hissələriniz üzərində dayanmağa çalışın.

Metodika 10. Neqativ emosiyalar üzərində nəzarəti gücləndirmək üçün vizual şkala

Məqsəd: Neqativ emosiyalar üzərində özünənəzarətin öyrədilməsi.

Yaxşılaşmanın vizual yazılması.

Hissələrini verbal ifadə etməkdə çətinlik çəkən uşaqlar üçün,

nitqi qüsurlu uşaqlar üçün, Sizə məlum olmayan dildə danışan

uşaqlar üçün faydalı yanaşma.

- Uşaqdan xahiş edin ki, onun həyatında olan xoşagəlməz hadisə haqqında fikirləşsin və «nə vaxtki ... haqqında düşünürəm, mən ... hiss edirəm» zamanı məyusluq səviyyəsinin indikasiyası üçün, 1-lə 10 arasında olmaqla, özünü şkala üzərində yerləşdirsin.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Heç							Çox məyusam		
məyus deyiləm									

- Uşaq bu hadisə haqqında sakit fikirləşmək həddinə gələndək prosesi məşq etdirin.

- Dörd və ya beş nəfərlik qruplarda tərtib olunan şkala müntəzəm qayda ola bilər və nəzarətin təşkilinə kömək edir.
- Birinci hadisə üzərində nəzarətə nail olduqdan sonra növbəti hadisəyə keçin.

Məktəbəqədər yaşlı uşaqlarda qorxu hissinin diaqnostikası

(Y.İ.Roqov)

Uşaqda qorxunun olmasını müəyyənləşdirmək üçün onunla aşağıdakı sxem üzrə sorğu keçirmək olar.

Sual belə şəkildə qoyulur: «De görüm, sən ... qorxursan, yoxsa qorxmursan?»

1. Tək qalmaqdan?
2. Xəstələnməkdən?
3. Ölməkdən?
4. Hansısa uşaqlardan?
5. Tərbiyələrdən?
6. Onların səni cəzalandırmasından?
7. Xortdanbacıdan, cindən, divdən?
8. Qorxulu yuxudan?
9. Qaranlıqdan?
10. Qurddan, ayıdan, itlərdən, hörymçəkdən, ilandan?
11. Maşınlardan, qatarlardan, təyyarələrdən?
12. Çovğundan, tufandan, qasırğadan, daşqından?
13. Çox hündürdə olanda?
14. Kiçik dar otaqda, tualetdə?
15. Sudan?
16. Alovdan, yanğından?
17. Müharibədən?
18. Həkimlərdən (diş həkimindən başqa)?
19. Qandan?
20. İynə vurulmasından?

21. Ağrıdan?

22. Qəfil kəskin səslərdən (nə isə birdən yerə düşəndə, səs salanda)?

Sadalanmış suallara verilmiş cavablar əsasında psixoloq uşaqlarda qorxuların olması haqqında nəticə çıxarır. Uşaqda çoxlu sayda müxtəlif qorxuların olması – prenevrotik (nevrozdan əvvəlki) durumun mühüm göstəricisidir. İlk növbədə belə uşaqları «risk» qrupuna aid etmək və onlarla xüsusi korreksiya işi aparmaq lazımdır (belə uşaqların psixonevroloqdan konsultasiya almasını tövsiyə etmək yaxşı olardı).

Bütün sadalanmış qorxuları bir neçə qrupa bölmək olar: «tibbi» qorxular (ağrı, iynə, həkimlər, xəstəliklər); fiziki ziyanın vurulması ilə bağlı qorxular (qəfil səslər, nəqliyyat, alov, yangın, təbii fəlakətlər, müharibə); ölüm (özünün) qorxusu; heyvanlar və nağıl personajlarından qorxu; dəhşətli yuxular və qaranlıq qorxusu; sosial baxımdan şərtlənmiş qorxular (adamlardan, cəzalanmaqdan, gecikməkdən, təklikdən); «məkan» qorxuları (hündürlükdən, sudan, qapalı məkandan).

Bununla belə, uşağın emosional xüsusiyyətləri haqqında nəticə çıxarmaq üçün bütövlükdə onun həyat və fəaliyyəti bütün cəhətlərini nəzərə almaq lazımdır.

Həyəcanlılıq səviyyəsinin müəyyənləşdirilməsi (Ç.D.Spilbergerin metodikası)

Həyəcanlılıq bir çox hallarda subyektin davranışını şərtləndirdiyindən, bu keyfiyyətin şəxsiyyətin xassəsi kimi ölçülməsi olduqca vacibdir. Həyəcanlılığın müəyyən səviyyəsi – şəxsiyyətin aktiv fəaliyyətinin təbii və mütləq xüsusiyyətidir. Hər bir insanda faydalı həyəcanlılıq adlandırılan öz optimal, ya da arzuolunan həyəcanlılıq səviyyəsi vardır. Bu baxımdan insanın öz vəziyyətini

qiymətləndirməsi onun özünə nəzarət və özünü tərtibiyəsi üçün mühüm bir komponentdir.

Şəxsi həyəcanlılıq dedikdə, subyektin həyəcanlılığa meyilliyini əks etdirən sabit fərdi xarakteristikası başa düşülür. Qabaqcadan meyillilik kimi səciyyələnən şəxsi həyəcanlılıq insan tərəfindən təhlükəli kimi qiymətləndirilən müəyyən stimulları qavrama zamanı fəallaşır. Onlar insanın nüfuzuna, özünü qiymətləndirməsinə, özünə hörmət hissəsinə təhlükə törədəcək spesifik situasiyalarla bağlı olur.

Situativ, yaxud reaktiv həyəcanlılıq bir vəziyyət olaraq subyektiv şəkildə yaşanan emosiyalarla: gərginlik, narahatlıq, təşviş, əsəbiliklə xarakterizə olunur. Bu halət stress situasiyasına emosional reaksiya kimi meydana çıxır və intensivliyinə görə müxtəlif, müddətinə görə dinamik ola bilər.

Yüksək həyəcanlı kateqoriyaya aid olan şəxslər situasiyaların geniş diapazonunda özünü qiymətləndirmələrinə və həyat fəaliyyətlərinə təhlükəni qavramağa və olduqca gərgin şəkildə reaksiya verməyə meyilli olur, onlarda həyəcanlılıq vəziyyəti qabarıq ifadə olunur. Əgər psixoloji test tədqiq olunan insanda şəxsi həyəcanlılığın yüksək göstəricisini müəyyən edirsə, deməli, həmin insanda müxtəlif cür situasiyalarda (xüsusilə onun ixtisası və nüfuzu qiymətləndirildikdə) həyəcanlılıq halətinin yaranacağını ehtimal etməyə əsas verir.

Həyəcanlılığın ölçülməsinə aid məlum metodların əksəriyyəti ya tək-cə şəxsi həyəcanlılığı, ya həyəcanlılıq halətini, ya da daha çox spesifik reaksiyaları qiymətləndirməyə imkan verir. Həyəcanlılığı həm şəxsi keyfiyyət, həm də halət kimi ayrı-ayrılıqda ölçməyə imkan verən yeganə metodika Ç.D.Spilberger tərəfindən təklif olunmuş metodikadır. Bu metodika rus dilində Y.L.Xanin tərəfindən uyğunlaşdırılmışdır.

Spilbergerin özünü qiymətləndirmə şkalası blankı təlimat və 40 sual-mühakimədən ibarətdir, onlardan 20-si

situativ həyəcanlılıq (SH) səviyyəsini qiymətləndirmək, digər 20-si isə şəxsi həyəcanlılıq (ŞH) səviyyəsini qiymətləndirmək üçündür.

Tədqiqat həm fərdi, həm də qrup da aparıla bilər. Eksperimentator tədqiq olunanlara təlimata uyğun şəkildə şkalaların suallarına müstəqil olaraq cavab verməyi təklif edir. Hər sualın intensivlik dərəcəsinə görə dörd variantda cavabı var.

Situativ həyəcanlılıq şkalası (SH)

Təlimat: «Aşağıdakı verilmiş mühakimələrdən hər birini diqqətlə oxuyun və özünüzü indiki anda necə hiss etməyinizdən asılı olaraq sağdakı müvafiq qafadakı rəqəmin üstündən xətt çəkin. Sual üzərində çox düşünməyin, çünki düzgün olan və olmayan cavablar yoxdur».

Mühakimələr	Cavab			
	Yox, belə deyil	Güman ki belədir	Doğrudur	Tamamilə doğrudur
1. Mən sakitəm	1	2	3	4
2. Heç bir şey mənə təhlükə törətmir	1	2	3	4
3. Mən gərginlik içindəyəm	1	2	3	4
4. Mən daxilən sıxılmışam	1	2	3	4
5. Mən özümü sərbəst hiss edirəm	1	2	3	4
6. Mən məyusam	1	2	3	4
7. Mümkün ola biləcək uğursuzluqlar mənə narahat edir	1	2	3	4
8. Mən daxili rahatlıq duyuram	1	2	3	4
9. Mən təlaş keçirirəm	1	2	3	4
10. Mən daxili məmnunluq hissi keçirirəm	1	2	3	4
11. Mən özümə inanıram	1	2	3	4
12. Mən əsəbiləşirəm	1	2	3	4
13. Mən özümə yer tapa bilmirəm	1	2	3	4

14. Mən coşmuşam	1	2	3	4
15. Mən sıxıntı, gərginlik hiss etmirəm	1	2	3	4
16. Mən məmnunam	1	2	3	4
17. Mən təşviş içindəyəm	1	2	3	4
18. Mən həddən çox qıcıqlanmışam və özümdə deyiləm	1	2	3	4
19. Mən sevinirəm	1	2	3	4
20. Mən xoşhalam	1	2	3	4

Şəxsi həyəcanlılıq şkalası (SH)

Təlimat: «Aşağıdakı verilmiş cümlələrdən hər birini diqqətlə oxuyun və özünüzü adətən necə hiss etməyinizdən asılı olaraq sağdakı müvafiq qrafadakı rəqəmin üstündən xətt çəkin. Sual üzərində çox düşünməyin, çünki düzgün olan və olmayan cavablar yoxdur».

Mühakimələr	Cavab			
	Heç vaxt	Demək olar ki, heç vaxt	Tez-tez	Demək olar ki, həmişə
1. Mənim əhval-ruhiyyəmə yüksək olur	1	2	3	4
2. Mən acıqlı oluram	1	2	3	4
3. Mən asanca məyus ola bilirəm	1	2	3	4
4. Mən başqaları kimi, bəxti gətirən olmaq istəyərdim	1	2	3	4
5. Uğursuzluqlarım mənə çox pis təsir edir və mən onları uzun müddət unuda bilmirəm	1	2	3	4
6. Mən qüvvələrimin artmasını, işləmək arzusu hiss edirəm	1	2	3	4
7. Mən sakit, soyuqqanlı və intizamlıyam	1	2	3	4
8. Mümkün ola biləcək çətinliklər məni həyəcanlandırır	1	2	3	4

9. Mən hər boş şeyə görə həyəcan keçirirəm	1	2	3	4
10. Mən tamamilə xoşbəxt ola bilərəm	1	2	3	4
11. Mən hər şeyi ürəyimə yaxın qəbul edirəm	1	2	3	4
12. Məndə özünə inam hissi çatışmır	1	2	3	4
13. Mən özünü müdafiə olunmamış hiss edirəm	1	2	3	4
14. Mən kritik situasiyalardan və çətinliklərdən uzaqlaşmağa çalışıram	1	2	3	4
15. Mən xiffət çəkirəm	1	2	3	4
16. Mən məmnun oluram	1	2	3	4
17. Hər cür boş şeylər fikrimi yayındırır və məni həyəcanlandırır	1	2	3	4
18. Elə olur ki, mən özümü bəxtsiz hiss edirəm	1	2	3	4
19. Mən müvazinatlı adamam	1	2	3	4
20. Öz işlərim və qayğılarım barədə düşünəndə məni narahatlıq bürüyür	1	2	3	4

Açar

Situativ Həyəcanlılıq şkalası

Mühakimənin №-si	Cavab
1	4 3 2 1
2	4 3 2 1
3	1 2 3 4
4	1 2 3 4
5	4 3 2 1
6	1 2 3 4
7	1 2 3 4
8	4 3 2 1
9	1 2 3 4

10	4 3 2 1
11	4 3 2 1
12	1 2 3 4
13	1 2 3 4
14	1 2 3 4
15	4 3 2 1
16	4 3 2 1
17	1 2 3 4
18	1 2 3 4
19	4 3 2 1
20	4 3 2 1
SH cəmi =	

Şəxsi Həyəcanlılıq şkalası

Mühakimənin №-si	Cavab
1	4 3 2 1
2	1 2 3 4
3	1 2 3 4
4	1 2 3 4
5	1 2 3 4
6	4 3 2 1
7	4 3 2 1
8	1 2 3 4
9	1 2 3 4
10	4 3 2 1
11	1 2 3 4
12	1 2 3 4
13	1 2 3 4
14	1 2 3 4
15	1 2 3 4
16	4 3 2 1
17	1 2 3 4
18	1 2 3 4
19	4 3 2 1

20	1 2 3 4
ŞH cəmi =	

Hər şkala üzrə yekun göstərici 20-dən 80- bal diapazonunda yerləşir. Yekun göstərici yüksək olduqca, həyəcanlılıq (situativ və ya şəxsi) səviyyəsi bir o qədər yüksək olur. Göstəricilərin interpretasiyası zamanı həyəcanlılığın aşağıdakı qiymətlərinə əsaslanmaq olar: 30 bala qədər - aşağı; 31-44 bal – orta; 45 və ondan yuxarı – yüksək.

Depressiya şkalası (E.Bek)

Təlimat. Sıra nömrəsi qarşısında yerləşdirilmiş hər bir təsdiqedicə mülahizəni oxuyun, indiki anda Sizin əhvalınızı daha dəqiq müəyyən edəninə seçin (bir neçə mülahizəni də seçmək olar).

Beləliklə, hər bir hərfə aid mülahizə ilə tanış olun, sonra isə sizə münasibətdə hansının doğru olduğuna qərar verin.

Sərgünün mətni

1. a) mən özümü yaxşı hiss edirəm;
b) halım pisdür;
c) həmişə qəmliyə, özümlə bacarmıram;
d) o qədər darıxıram və kədərliyəm ki, daha dözməyə qüvvəm qalmayıb.
2. a) gələcək məni qorxutmur;
b) mən gələcəkdən qorxuram;
c) məni heç nə sevindirmir;
d) mənim gələcəyim fərəhsizdir.
3. a) həyatda çox vaxt bəxtim gətirir;
b) uğursuzluqlar və ... başqalarına nisbətən məndə daha çox olub;

c) mən həyatda heç nəyə nail olmamışam;
d) mən tamamilə uğursuzluğa uğradım – valideyn,
partnyor, övlad kimi,
peşəkarlıq səviyyəsində – bir sözlə, hər yerdə.

4. a) deyə bilmərəm ki, razı deyiləm;
b) adətən, mən darıxıram;
c) nə edirəmsə, heç nə məni sevindirmir, elə bil ki, işə
salınmış maşınam;
d) məni tamamilə heç bir şey qane etmir.

5. a) məndə kimisə incitmiş olduğum hissi yoxdur;
b) bəlkə özüm də istəmədən kimisə incitmişəm, amma bu
barədə mənə heç nə
məlum deyil;
c) məndə elə bir hiss var ki, sanki həmayı ancaq
bədbəxtlik gətirirəm;
d) mən pis adamam, başqa adamları çox tez-tez
incitmişəm.

6. a) mən özümdən razıyam;
b) bəzən mən özümü dözülməz hiss edirəm;
c) hərdən mən natamalıq kompleksi hiss edirəm;
d) mən tamamilə gərəksiz adamam.

7. a) məndə elə təsəvvür yoxdur ki, guya mən cəzaya layiq
olan bir iş görmüşəm;
b) mən hiss edirəm ki, günah işlədiyimə görə
cəzalanmışam, ya da cəzalanacağam;
c) mən bilirəm ki, cəzalanmağa layiqəm;
d) mən istəyirəm ki, həyat məni cəzalandırsın.

8. a) mən heç vaxt özümdən naümid olmamışam;
b) mən özümdə dəfələrlə məyusluq hiss etmişəm;
c) mən özümü sevmirəm;

- d) mən özümə nifrət edirəm.
9. a) mən heç də başqalarından pis deyiləm;
b) mən hərdən səhlər edirəm;
c) bəxtimin gətirməməsi lap dəhşətlidir;
d) mən öz ətrafımda ancaq bədbəxtlik toxumu səpirəm.
10. a) mən özümü sevir və incitmirəm;
b) bəzən mən qəti addım atmaq arzusunda oluram, lakin cürət etmirəm;
c) yaşamamaq daha yaxşı olardı;
d) mən həyatımı sui-qəsdlə bitirmək barədə düşünürəm.
11. a) ağlamaq üçün səbəbim yoxdur;
b) ağladığım vaxtlar da olur;
c) mən indi daima ağlayıram, çünki ağlayıb qurtara bilmirəm;
d) mən əvvəllər ağlayırdım, indi isə istəsəm də, alınmır.
12. a) mən sakitəm;
b) mən asan qıcıqlanıram;
c) mən, partlamağa hazır olan buxar qazanı kimi, daimi gərgənlikdə oluram;
d) indi mən hər şeyə laqeydəm: əvvəllər mənə qıcıqlandıran şey, indi sanki mənə toxunmur.
13. a) qərar qəbul etmək mənimçün xüsusi problem törətmir;
b) bəzən qərar qəbul etməyi sonraya saxlayıram;
c) qərar qəbul etmək mənimçün problemdir;
d) mən ümumiyyətlə heç vaxt heç bir qərar qəbul etmirəm.

14. a) mənə elə gəlmir ki, mən pis, ya da əvvəlkindən pis görünürəm;

b) yaxşı görünməməyim mənə narahat edir;

c) işlərim çoxaldıqca, daha pis gedir, mən pis görünürəm.

d) mən eybəcərəm, mənim çiyərəndirici görkəməm var

15. a) nəyisə etmək mənim üçün problem deyil;

b) həyatda hər hansı mühüm addımı atmaq üçün mən özümü məcbur edirəm.

c) bir qərara gəlmək üçün mən öz üzərimdə olduqca çox çalışmalıyam.

d) mən ümumiyyətlə heç bir şeyi həyata keçirməyə qabil deyiləm.

16. a) mən rahat yatıram və yuxudan yaxşı dururam;

b) səhərlər mən yuxudan, yatmamışdan qabaq olduğundan, daha əzgin dururam;

c) mən yuxudan tez oyanıram və hiss edirəm ki, doyunca yatmamışam;

d) bəzən yuxusuzluqdan əziyyət çəkirəm, bəzən gecə ərzində bir neçə dəfə

yuxudan oyanıram, ümumən sutkada cəmi beş saatdan çox yatmıram.

17. a) mənim əvvəlki iş qabiliyyətim qalıb;

b) mən tez yoruluram;

c) elə bir şey etməsəm belə, özümü yorğun hiss edirəm;

d) mən o qədər yorulmuşam ki, heç bir şey edə bilmirəm.

18. a) mənim iştaham həmişə olduğu kimidir;

b) mənim iştaham pozulub;

c) mənim iştaham əvvəlkinə nisbətən çox pisləşib;

d) mənim ümumiyyətlə iştaham yoxdur.

19. a) adamlar arasında olmaq, əvvəl olduğu kimi, mənə xoşdur;

b) mən insanlarla görüşməyə özümü məcbur edirəm;

c) mənim cəmiyyət içərisində olmaq üçün heç bir istəyim yoxdur;

d) mən heç bir yerdə olmuram, adamlar mənim maraqlandırmır, ümumiyyətlə,

heç bir kənar şey məni narahat etmir.

20. a) mənim erotik-seksual maraqlarım əvvəlki səviyyədə qalıb;

b) artıq seks məni əvvəllər olduğu qədər maraqlandırmır;

c) indi mən seks olmadan da, tamamilə rahat qala bilərəm;

d) seks ümumiyyətlə məni maraqlandırmır, ona həvəsim tamamilə itmişdir.

21. a) mən özümü tamamilə sağlam hiss edirəm və, əvvəllər olduğu kimi, öz

səhhətimin qayğısına qalırım;

b) mənim daima nəyimsə ağrıyır;

c) sağlamlıq ciddi məsələdir, mən həmişə bu barədə fikirləşirəm;

d) mənim fiziki durumum çox pisdır, xəstəliklər məni lap haldan çıxarır.

Qiymətləndirmə: «a» cavabları üçün 0 xal, «b» üçün 1 xal, «c» üçün 3, «d» üçün isə 4 xal verilir. Toplanmış xalların ümumi cəmi hesablanır (bir yox, bir neçə mülahizəni seçdiyiniz halda, onları da hesablayın).

Depressiyanın dərəcələri:

0-4 xal

- yoxdur;

- 5-7 xal - yüngül;
8-15 xal - orta;
15 və daha çox xal - yüksək.

«Ailənin doğurduğu vəziyyət» metodikası
(E.Q.Eydemüller, V.Yustiskis)

1. Psixoloq: «Fikrən evə - ailənizə dönün. Evdə qapını açarkən, işdə ev işlərini xatırlayarkən keçirdiyiniz hissləri yada salın. İstirahət günlərində və axşamlar özünüzü necə hiss edirsiniz? Bir sözlə, bütün ailə həyatınızı yadınıza salın. Özünüzü daha çox necə hiss edirsiniz? Şkalalarda qeyd edin.

Psixoloq cavablar blankını təqdim edir.

Tədqiq olunan qeydlər aparır.

2. Psixoloq (şkalalarda daha qabarıq ifadə olunmuş keyfiyyətə diqqət yetirir): «Siz qeyd etmişiniz ki, ailədə özünüzü çox...(müvafiq keyfiyyətin adını çəkir). Bu hiss xoşagələndir, yoxsa xoşagəlməz? Xahiş edirəm ailə həyatınızdan özünüzü çox ... (həmin vəziyyətin adı çəkilir) hiss etdiyiniz bir neçə hadisəni yadınıza salasınız.

3. Tədqiq olunan şəxs nəql edir.

Psixoloq: «Həmin şkalalar üzrə evdə öz vəziyyətinizi bir daha qiymətləndirməyə cəhd göstərin. Hər şey əvvəlki kimi qalır, yoxsa nə isə dəyişir?»

Tədqiq olunan şəxs (adətən bəzi şkalalar üzrə qiyməti dəyişir). Əgər bu zaman ön plana başqa bir vəziyyət çıxırsa, 2-ci maddədən başlayaraq həmin prosedur yenidən təkrar olunur.

Metodikanın işlənilməsi: eyni indekslə göstərilmiş şkalalar üzrə ballar toplanılır. Əgər 4 subşkala üzrə qiymətlərin cəmi N (ümumi narazılıq) üzrə 26 bala; Ə (əsəb-psixi gərginlik) üzrə 27 bala; H (ailə həyəcanlılığı) üzrə 26 bala bərabər və ya ondan çoxdursa, vəziyyət təsdiqlənir.

**«Ailə tərəfindən şərtlənmiş vəziyyət» metodikası
üçün blank**

Razı	0	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	7 Narazı	N
Sakit	0	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	7 Həyəcanlı	H
Gərgin	0	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	7 Boşalmış	Ə
Fərəhli	0	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	7 Kədərli	N
Lazımlı	0	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	7 Lazımsız	H
Dincəlmiş	0	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	7 Yorğun	Ə
Sağlam	0	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	7 Xəstə	N
Cəsəretli	0	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	7 Fağır	H
Qayğısız	0	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	7 Qayğılı	Ə
Pis	0	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	7 Yaxşı	N
Zirək	0	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	7 Ləng	H
Sərbəst	0	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	7 Məşğul	N

H. - ; N. - ; Ə. - .

Soyadı, adı, atasının adı _____

MÜNDƏRİCAT

Ön söz.....	3
I FƏSİL. «Ekstremal şəraitlərdə psixoloji xidmət» kursunun məqsəd və vəzifələri	5
II FƏSİL. Ekstremal şəraitlərin psixoloji səciyyəsi.....	14
III FƏSİL. Ekstremal şəraitlərdə təhlükəsiz davranışın əsasları.....	18
IV FƏSİL. Ekstremal şəraitlərdə psixi proses və halətlər.....	41
V FƏSİL. Posttravmatik stress və psixososial yardım məsələləri.....	97
VI FƏSİL. Zorakılıq və zorakılığa məruz qalmış insanlara psixoloji yardım məsələləri	152
VII MÖVZU. Suisidal davranış zamanı psixoloji xidmət məsələləri.....	175
VIII FƏSİL. Ailədə ekstremal şəraitlər və psixoloji yardım məsələləri.....	201
ƏDƏBİYYAT.....	231
ƏLAVƏLƏR	234

**Çapa imzalanmış 31.10.2006-cı il
Kağız formatı 60x84 1/16, çap vərəqi 16
Sifariş 295, sayı 500, qiyməti sərbəst.**

**ADPU-nun mətbəəsi
Bakı, Ü.Hacıbəyov küçəsi, 34
Tel: 493-74-10**