

Ülviyyə Akif qızı Əfəndiyeva

PSIXOTERAPIYA PRAKTİK
PSIXOLOGİYANIN ƏSAS SAHƏLƏRİNDƏN
BİRİ KİMİ

Metodik vəsait

*Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universitetinin
Elmi-Metodika Şurasının 16.07.2025-ci il
tarixli iclasının qərarına əsasən çap edilir.
(protokol № 4).*

BAKİ – 2025

Elmi redaktor:

***Ramiz İbrahim oğlu Əliyev
Psixologiya üzrə elmlər doktoru,
professor***

Rəyçilər:

***Elmar Asif oğlu Hüseynov
Psixologiya üzrə fəlsəfə doktoru,
professor***

***Şəlalə Rasim qızı Babayeva
Psixologiya üzrə fəlsəfə doktoru,
dosent***

Ülviyyə Akif qızı Əfəndiyeva - psixologiya üzrə fəlsəfə doktoru, dosent. "Psixoterapiya praktik psixologiyanın əsas sahələrindən biri kimi", metodik vəsait, Bakı, 2025, 135 səh.

Kitabda psixoloji yardım praktikasına ən çox təsir edən və aydın ifadə olunmuş terapevtik komponent kimi xarakterizə edilən böyük nəzəri yanaşmalar olan psixoanalitik (psixodinamik), koqnitiv-biheviorist və humanist yanaşmalar, psixoterapevtik istiqamətlər təhlil edilir. Kitab üç fəsildən ibarətdir. Birinci fəsildə psixoterapiyanın öyrənilməsində nəzəri-metodoloji yanaşmalar açıqlanır. İkinci fəsildə psixoterapiya və psixokonsultasiya bir proses kimi şərh olunur, psixoterapevtin şəxsiyyətinə verilən tələblər və psixoterapevtik konsultasiya prosesində dəyərlər sistemi açıqlanır. Üçüncü fəsildə psixoterapevtik istiqamətlərdən, dördüncü fəsildə şəxsiyyət pozuntularının təsnifi və onlara uyğun psixoterapiya metodlarından bəhs olunmuşdur.

MÜNDƏRİCAT:

GİRİŞ	4-7
I FƏSİL: PSİXOTERAPİYANIN ÖYRƏNİLMƏSİNDƏ NƏZƏRİ-METODOLOJİ YANAŞMALAR	
1.1. Psixodinamik yanaşma.....	8-18
1.2. Koqnitiv-bihevioral model.....	18-26
1.3. Humanist model.....	26-35
II FƏSİL: PSİXOTERAPİYA VƏ PSİXOKONSULTASIYA PROSES KİMİ	
2.1. Psixoterapiya proses kimi	36-43
2.2. Psixoterapevtin şəxsiyyətinə verilən tələblər.....	44-52
2.3. Psixoterapevtik konsultasiya prosesində dəyərlər sistemi....	52-58
III FƏSİL: PSİXOTERAPEVTİK İSTİQAMƏTLƏR	
3.1. Geştalt fəlsəfəsi	59-65
3.2. Psixodrama	66-75
3.3. Simvoldrama.....	75-83
3.4. Neyrpo-lingvistik proqramlaşdırma	84-95
IV FƏSİL: ŞƏXSİYYƏT POZUNTULARININ TƏSNİFİ VƏ ONLARA UYGUN PSİXOTERAPİYA METODLARI	
4.1. A qrupu kateqoriyası: paranoid, şizoid, şizotipal şəxsiyyət pozuntularının xüsusiyyətləri.....	98-107
4.2. B qrupu kateqoriyası: antisosial, borderline, isterik, narsistik şəxsiyyət pozuntularının xarakteristikası.....	107-116
4.3. C qrupu kateqoriyası: utancaq, asılı, obsessiv- kompulsiv şəxsiyyət pozuntularının əlamətləri.....	116-122
NƏTİCƏ	123-130
ƏDƏBİYYAT SİYAHISI	131-135

GİRİŞ

Psixoterapiya - bir tərəfdən ümumi dünyagörüşü və həyat fəlsəfəsi, digər tərəfdən isə qarşıya qoyulmuş məqsədə çatmaq üçün istifadə olunan praktik üsulların və metodların müxtəlifliyidir. Psixoterapiyanın əsas məqsədi insanda çevikliyi tərbiyə etmək, yeni, effektiv strategiyalar tapmaq bacarığı yaratmaq, enerji resurslarını artırmaq və onlardan rəşional istifadə etmək, aktivliyi, entuziazmi, optimizmi təmin etmək, sağlamlığı qorumaq və inkişaf etdirməkdən ibarətdir. Terapevtik prosedurun insan şəxsiyyətinə təsir dərəcəsi, onun effektivliyi vacib məsələlərdən biridir. Psixoterapiya şəxsiyyətin əsas strukturuna təsir etmir, o kliyəntə öz tələbatlarını ödəməkdə və öz qabiliyyətlərini istifadə etməkdə daha çevik olmağa kömək edir.

Psixoterapiya şəxsiyyətə edilən bir çox peşəkar xidmətlərin içərisində xüsusi yer tutur. Psixoterapiyanın hansı peşəyə mənsub olması məsələsi heç də sadə məsələ deyildir. Keçmiş Sovetlər İttifaqında psixoterapiya tibbi ixtisaslara aid edilirdi. Qərbi ölkələrində isə psixoterapiya praktik psixologiyanın ənənəvi istiqamətlərindən biridir. Psixoterapevtin fəaliyyətinin belə ikili anlaşılması bu gün də saxlanılır. Psixoterapevtin fəaliyyəti əsasən iki peşə roluna uyğun olaraq müəyyənəlşir:

- mütəxəssis - tibb işçisi. O, pasientin müalicəsini həm psixoloji təsir vasitəsilə, həm də xüsusi tibbi vasitələrlə (dərmanlar, hipnoz və s.) həyata keçir;
- mütəxəssis-psixoloq. O, şəxsiyyətə müxtəlif həyat və sosial situasiyalardan keçə bilmək üçün köməklik göstərir və o kliyəntin həyatının mənası ilə bağlı olan, dərin problemləri ilə işləməyə yönəlmişdir və bu zaman o yalnız psixoloji üsullardan istifadə edir (44, 287).

Beləliklə, deyilənləri nəzərə alaraq göstərə bilərik ki, psixoterapiya şəxsiyyətə dərinlən nüfuz edərək, insanın özünü və dünyanı qəbul etməyinin dəyişilməsi yolu ilə, dünya ilə qarşılıqlı əlaqəsində yüksək irəliləyişə nail olmağa yönəldərək şəxsiyyətin hərtərəfli inkişafı üçün əlverişli şəraitin yaradılmasını təmin edir. Psixoterapiyanın

əsas məqsədi hərtərəfli kamil şəxsiyyətin formalaşmasını təmin etmək, özünə münasibətdə aktiv, yaradıcı mövqeyə malik olmaq, öz həyat və fəaliyyətinə münasibətdə zərərli situasiyaların öhdəsindən gəlmək, qərar qəbul etmək və sosial-mədəni şəraitdə ləyaqətlə hərəkət etməkdən ibarətdir. Qrup və fərdi psixoterapiyanı ayırd etmişlər. Fərdi psixoterapiya kliyentə psixoloji yardım göstərmək üçün psixoterapevtlə kliyent arasında dialoqdur.

Müasir psixoloji ədəbiyyatda psixoloji konsultasiya ilə psixoterapiya arasında münasibəti xarakterizə etmək üçün bir neçə yanaşma mövcuddur.:

1) psixoterapiya və psixokonsultasiya məzmun və fəaliyyət növlərinə görə müxtəlifdir.

2) psixoterapiya və psixoloji konsultasiya eynidir, identik, nəzəri və praktik əsaslara malikdir, amma bəzi detallara görə fərqlənirlər.

3) psixoloji konsultasiya şəxsiyyətlərsi problemlərlə, psixoterapiya isə şəxsiyyətdaxili problemlərlə məşğul olur.

Bu gün 100-ə yaxın psixoterapiya psixotexnikaları vardır. Onlar hamısı insana effektiv psixoloji yardım göstərməyə imkan verir. Psixoterapiyanın bütün formalarının məqsədi insana sağlam, xoşbəxt həyat bəxş etməkdir.

Psixoterapevtik ədəbiyyatın təhlili bunu təsdiq etməyə imkan verir ki, praktik psixologiyanın bu sahəsində psixoterapiyanın əsas istiqamətlərinin müəyyənləşdirilməsində vahid bir yanaşma yoxdur. Bu psixoterapiyaya həm müalicə metodu kimi, həm də kliyentə psixoloji yardım göstərməyin müxtəlifliyi kimi baxılması ilə əlaqədardır. Belə ki, məsələn, Y.Q. Demyanov praktikada psixoterapiyanın aşağıdakı metodlarını müəyyən etmişdir:

- Rasional psixoterapiya;
- Psixoanalitik psixoterapiya;
- Koqnitiv-analitik psixoterapiya;
- Tranzakt analizə əsaslanan psixoterapiya;
- Şəxsiyyətyönlü psixoterapiya;
- Geştalt-psixoterapiya;
- Autogen psixoterapiya;

- Emosional-stress psixoterapiyası;
- Qrup psixoterapiyası;
- Pozitiv psixoterapiya.

Psixoterapiyanın modellərinin müalicəvi fəaliyyətin müxtəlifliyi kimi, təsnifatını X. Remşmidt göstərmişdir. O, psixoterapiya modellərinin aşağıdakı prinsip üzrə təsnif etməyi təklif etmişdir:

- Psixoterapiyanın əsasını təşkil edən nəzəri konsepsiyalarla (psixoanaliz, davranış psixoterapiyası, koqnitiv terapiya və s.);
- müalicənin təşkili formaları ilə (fərdi, qrup və ailə terapiyası);
- Təshih edilmiş pozğunluğun xüsusiyyətləri ilə (psixozlar, autizm sindromu, nevroitik pozuntular, depressiv hallar, qorxu sindromları və s.) (48).

Psixoloji ədəbiyyatda da psixoterapiyanın əsas modellərinin ayrılmasında vahid bir fikir yoxdur. Belə ki, Q.Onişenko və V. Panok psixoterapiyada üç əsas modeli müəyyən etmişlər:

- Psixoanalizə istiqamətlənən psixodinamik model;
- Humanist psixologiya və onun əsas istiqamətləri - Rocers terapiyası, ekzistensial terapiya, geştalt-terapiya;
- Bihevioral (davranış) psixoterapiya.

A.F. Bondarenko isə onlardan bir qədər fərqli yanaşır. O, psixoterapiyada əsas dörd nəzəri yanaşmanı qeyd etmişdir:

- Psixodinamik;
- Humanist;
- Koqnitiv;
- Davranış və ya bihevioral (37).

Psixoloji ədəbiyyatı ümumiləşdirərək göstərmək olar ki, psixoloji yardım praktikasına ən çox təsir edən və aydın ifadə olunmuş terapevtik komponent kimi xarakterizə edilən böyük nəzəri yanaşmalar bunlardır: psixoanalitik (psixodinamik), koqnitiv-biheviorist və humanist. Bu nəzəri yanaşmaların tədqiqində bir-biri ilə sıx bağlı olan üç komponentli struktur müəyyənləşdirilmişdir: konseptual modellər, prosesual modellər və dəyərlər. Tədqiqatdan alınan qənaətə görə, hər

bir psixoterapevtik istiqamətin öz psixotexniki vahidi, diqqət və fəaliyyətinin öz predmeti vardır. Buna uyğun olaraq hər bir istiqamətin nümayəndəsi müəyyən mövqeyə, ünsiyyət moduluna, kliyentin subyektivliyinə olan münasibətə malikdir. Psixoterapiyanın bütün formaları insana effektiv psixoloji yardım göstərməyə imkan verir. Terapevtik idrak nəticəsində prosesin hər iki iştirakçısının qarşısında dəyişilmiş yeni dəyərlər və vəzifələrlə xarakterizə olunan reallıq yaranır.

Göstərilən bu məsələlər təqdim olunan metodik vəsaitdə öz əksini tapmışdır. Kitab üç fəsildən ibarətdir. Birinci fəsildə psixoterapiyanın öyrənilməsində nəzəri-metodoloji yanaşmalar açıqlanır. İkinci fəsildə psixoterapiya və psixokonsultasiya bir proses kimi şərh olunur, üçüncü fəsildə psixoterapevtik istiqamətlərdən, dördüncü fəsildə şəxsiyyət pozuntularının təsnifi və onlara uyğun psixoterapiya metodlarından bəhs olunmuşdur.

Metodik vəsait ADPU-nun Ümumi psixologiya kafedrasında aparılmış elmi tədqiqata əsasən tərtib edilmişdir. Kitabın ərsəyə gəlməsində elmi rəadktorum və elmi məsləhətçim professor Ramiz İbrahim oğlu Əliyevə və hörmətli rəyçilərimə təşəkkürümü bildirirəm.

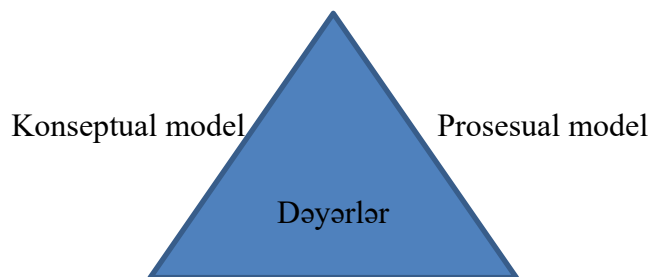
***I FƏSİL: PSIXOTERAPIYANIN ÖYRƏNİLMƏSİNDƏ NƏZƏRİ-
METODOLOJİ YANAŞMALAR
1.1. PSIXODİNAMİK YANAŞMA***

Psixoloji yardım praktikasına güclü təsir göstərən, aydın ifadə olunmuş terapevtik komponentlə xarakterizə olunan daha böyük nəzəriyyələr bunlardır: psixoanalitik (psixodinamik), koqnitiv-bihevioral və humanist nəzəriyyələr. Demək olar ki, bütün psixoterapevtik modellər həkim-xəstə modelinə antitez olaraq yaradılmışdır. Bu modellərin əsas məqsədi orqanik sağlamlığın qorunub saxlanması, şəxsiyyətin integrasiyası, kliyentin iqtisadi, sosial, şəxsi maraqlarının nəzərə alınması, şəxsiyyətin hərtərəfli inkişafı və özünüreallaşdırmasını təmin etmək, peşəni seçməkdə və dəyişdirməkdə ona kömək etmək, başqa insanlarla qarşılıqlı fəaliyyəti həyata keçirmək, kəskin həyat problemlərini həll etmək və davranışın adekvat formalarını həyata keçirməkdən ibarətdir.

M.A. Qulina nəzəri yanaşmaları üç komponentli struktur baxımından nəzərdən keçirməyi irəli sürmüşdür: konseptual modellər, prosesual modellər, dəyərlər.

İstənilən praktika (psixoterapevtik, psixokonsultasiya) özünə-məxsus incəsənətdir. Elə bacarıq və vərdişlər professional hesab edilir ki, fəaliyyətlə onun məqsədi arasında maksimal uyğunluğu təmin edə bilsin.

Belə psixoterapevtik yanaşmaların öyrənilməsində üç komponentli strukturu ayırmaq olar ki, onun hər bir hissəsi bir-biri ilə sıx bağlıdır, amma onlar ayrılıqda müstəqil fəaliyyət göstərə bilirlər.



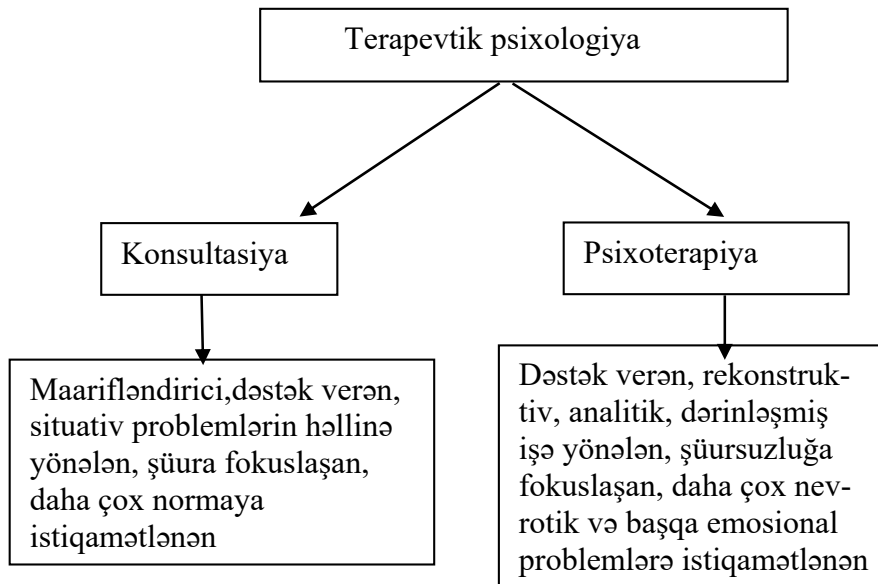
Şəkil 1.1. Psixoterapevtik psixoloji nəzəriyyələrin konseptual çərçivəsi.

Psixoterapiyanın prosesual hissəsinin təsviri və ümumiləşdirilməsi daha çətinidir, çünki, psixologiyada prosesual model bu vaxta qədər hələ kifayət qədər inkişaf etməmişdir. L.M. Bremmer, E.S. Şostrom psixoterapiyada prosesual modelə tibbi və psixoloji istiqamətdə baxmağı təklif etmişlər.

Cədvəl 1.1. Psixoterapiyada prosesual model

İstiqamət	Məqsəd	Metodlar
Tibb: psixoterapiya və nevrologiya	Nevrozların, psixozların müalicəsi	Neyro-psixocərrahlıq, narkosintez, insulin şoku, hormonal müalicə və s.
Psixologiya: klinik konsultasiya	Problemlərin planlaşdırılması və həlli	Psixodiyagnostika, informasiya yığımı, materialların interpretasiyası, sağlamlaşdırma texnikaları, situativ, emosional pozuntularla iş, hadisələrin öyrənilməsi və təsviri.

Müəlliflər həmçinin terapevtik psixologiya sahəsinin daxilində konsultasiya və psixoterapiyanı da ayırd edirlər.



Şəkil 1.2. Terapevtik psixologiyanın daxilində konsultasiya və psixoterapiyanın kontinumu.

Psixoterapiya daha çox öyrənməyə deyil, təkrar öyrənməyə yönəlir. Bu həm şüur, həm də şüursuzluq səviyyəsində özünü göstərir. F.E. Vasilyuk müxtəlif psixoterapevtik istiqamətlərin nəzəri təhlilini aparmışdır. Onun fikrinə görə, hər bir psixoterapevtik məktəbin öz "psixotexniki vahidi", öz "diqqət və fəaliyyətinin" bilavasitə predmeti vardır. Bununla əlaqədar olaraq hər bir istiqamətin nümayəndəsi kliyentin subyektivliyinə, ünsiyyət və münasibət modusuna və müəyyən mövqeyə malikdir.

PSIXODİNAMİK MODEL

Tarixən əzab çəkan insanlara psixoloji yardım təcrübəsində psixoanalitik yanaşma birinci yerdə olmuşdur. Psixoterapevtik konsultasiya insan əzablarının ilk, daha ümumiləşmiş səbəblərini izləməyə

yönəlir və bunlar da yalnız konkret aktual situasiya ilə deyil, kliyentin olduğu, daha çox onun yaşadığı aktual situasiyanın tipik xüsusiyyətləri ilə, onun əvvəl qəbul etdiyi dərkolunmamış qərarlarına əsaslanır. Sonrakı psixoanalitik modelləri belə prinsipcə vacib, amma dərkedilməyən qərarların insanın sonrakı həyat mərhələlərində də qəbul edilməsi imkanını məqbul sayırlar. Burada insanın özü və ətraf mühit haqqında yeni qərarların verilməsi reallığı yüksək olan dövrlər, xüsusilə yeniyetməlik yaş dövrünün rolu, həyat böhranları dövrü, həyat situasiyalarının kəskin dəyişdiyi dövrlər, xüsusi qeyd olunur.

Ziqmund Freyd prinsipial olaraq yeni bir konsepsiya irəli sürmüşdür: insan özü-özü ilə daxili konflikt vəziyyətindədir. Onun mənbələri isə psixi həyatın daha ümumi həcmli sahəsində-onun tərəfindən dərk edilməyən ehtiraslar, motivlər və həyata keçməmiş tələbatlarda yerləşir.

Freyd və onun məktəbinin nümayəndələri insanın şüursuzluğuna ilk dəfə olaraq xüsusi diqqət və ehtiyatla yanaşdılar. Bundan başqa Freyd özü kliyentin şüursuzluğunun interpersiyasını birbaşa və vaxtından qabaq aparmağın qeyri-mümkün olduğunu dəfələrlə qeyd edirdi. Bunu o vəhşi, qeyri-peşəkar psixoanaliz adlandırmışdı. Freydin nevroitik kliyentlərlə gündəlik iş prosesində əldə etdikləri yeniliklərin psixoterapiya və konsultasiya üçün vacibliyi və unikallığı onun nəzəri quruluşunda deyil, onun tərəfindən yeni bir peşənin, həkimlik peşəsindən fərqli olan bir peşənin yaratmağında idi. Yenilik keyfiyyətə yeni bir metodun tətbiqindən - kliyenti dinləməkdən ibarət idi. Danışan və dinləyənlər arasında yeni münasibətlər fəlsəfəsi danışan və qu-laq asanlar arasındakı şüursuz proseslərdə, kliyentlə iş prosesində, mü-qavimət fenomenləri ilə müdafiə mexanizmlərində idi. Bundan başqa psixoanalitik məktəbin çərçivəsində insanın davranışının "normallığı" ideyasına (onun reaksiyaları, təşvişləri, emosiyaları) ilk dəfə olaraq yenidən baxılırdı.

Psixoanalizin fundamental mövqeyini yada salsaq bu daha aydın olar. Bu mövqe ondan ibarətdir ki, şüursuzluq "həqiqi psixoloji reallıqdır", nevrozlar isə ictimai qadağaların nəticəsidir (Z.Freyd).

Baxmayaraq ki, psixi sağlamlıqda Ego və İdin rolu bir-biri ilə əlaqədə olmasındadır, amma onlar əsaslı olaraq bir-birindən fərqlənir. Psixoanalizin nəzəriyyəsi ilə praktikasının bu hissəsi sonralar Ego-psixologiyanın inkişafına gətirib çıxarmışdır. İnsan psixikasının bu vacib komponentinin uyğunlaşdırılmış funksiyaları onun diqqət mərkəzində olmuşdur.

Müasir Ego-psixologiya nöqteyi nəzərinə sağlam şəxsiyyət aşağıdakı Ego-funksiyaları qoruyub saxlayır:

I Reallığa münasibət.

1. Öz hisslərini və reallığı ayıra bilmək;
2. Özünün “Mən” (self) hissi - reallıq kimi vaxtın çox hissəsində (çox vaxt);
3. Özünün “Mən” - ini obyektiv görə bilmək qabiliyyəti (Məsələn, kiminlə öz hisslərini, keçmiş hərəkətlərini, inam və arzularını tədqiq etmək);

II İnstinktiv tələbatlara nəzarət və tənzim etmək.

1. Məmnun olmaq qabiliyyətini təxirə salmaq və arzularını və frustrasiyanı keçirə bilmək;
2. İmpulslar üzərində adekvat nəzarət (insan öz impulslarını dərk etməyə qabildir);
3. Emosiyaları adekvat ifadə etmək qabiliyyəti. Seksual və aqressiv impulslar üzərində nəzarət o qədər kəskin deyil ki, bu hisslər reallıqda ifadə oluna bilsin.

III Obyektiv münasibətlər.

1. Baza inam (insanın öz ətrafında özünü yaxşılığı və ləyaqətliliyinə layiq olan birini tapa bilər);
2. Bağlılıq (insan onun üçün əhəmiyyətli olan adamlarla ünsiyyət prosesində iştirak etmək, emosional olaraq və şəxsi olaraq fəaliyyət göstərmək bacarığına malikdir);
3. Diferensasiya (özünü onun üçün vacib əhəmiyyət daşıyan adamlardan ayırmaq, seçə bilmək qabiliyyəti);
4. Sabitlik (vacib münasibətlərin obyektini realist qavramaq qabiliyyətini saxlamaq);

5. İnteqrasiya (özünə və başqalarına münasibətdə ambivalentliyə qarşı tolerantlıq);

6. Obyektiv münasibətlərin yetkinliyi (bərabər, düzgün münasibətləri yaratmaq və dəstəkləmək qabiliyyəti, eyni zamanda alturistik münasibətlərə qoşulmaq və bu münasibətlərdə ola bilmək təcrübəsinin olması).

IV Fikri proseslər.

Məntiqi və aydın təfəkkür qabiliyyəti.

V Psixoloji müdafiələr.

1. Müdafiənin adekvatlılığı (insan həm müsbət, həm mənfi affektləri ötürdürə bilər: həyəcan, depressiya, günahkarlıq, utanc, qəzəb, məhəbbət, zəiflik, məmnunluq, boşalmaq, bağlılıq və onları dərk etmək qabiliyyətinə malikdir).

2. Müdafiənin çevikliyi.

3. Müdafiənin yetişkinliyi (çox vaxt müdafiənin daha mükəmməl formaları istifadə olunur: sublimasiya, intellektualizasiya, təzyiq, rəşionalizasiya, daha az isə primitiv formaları: proeksiya, inkar etmə, introeksiya).

VI Avtonomluq funksiyası.

1. Konfliktlərdən asılı olmamaq;

2. Konfliktlərdən sonra bərpa oluna bilmək bacarığı;

3. Orqanik (nevroloji) inteqrasiyalılıq;

Beləliklə, Ego-nun funksiyasının dəyişilməsi məqsədilə psixoterapevtik təsir prosesində aşağıdakı qabiliyyətlər formalaşa bilər: reallıq prinsipinə uyğun olaraq davranışı lazım olan qaydaya salmaq; fantaziya ilə reallığı ayıra bilmək; gərginliyin bəzi səviyyəsini saxlaya bilmək; yeni təcrübəyə əsasən dəyişə bilmək və rəşional idrak fəaliyyətini həyata keçirə bilmək. Bu şəxsiyyətin "icraedici orqanına" xidmət edir, ona görə də Ego-psixologiyada şəxsiyyətin psixi sağlamlığının bərpasının yollarından biri Ego-nun enerjisinin bir hissəsinin azad olmasıdır ki, bu zaman psixikanın funksiyasının daha yüksək səviyyələrində insanın psixoloji problemlərini həll etmək mümkün olur.

İkinci alt struktur olan Super-Egonun insanın psixi sağlamlığında rolu İd və Egonun funksiyalarından fərqlənir. İnsanın cəmiy-

yətdə effektiv funksionallaşması üçün o cəmiyyətdə qəbul edilən dəyərlər sisteminə, norma və etikaya malik olmalı və onlara ağıllı şəkildə uyğunlaşmalıdır.

Freyd Super-Eqonun 2 alt sistemini müəyyən etmişdir: vicdan və Ego-ideal.

Vicdan əsasən əsasən valideyn tənbehlərindən yaranır, o insanın lazım olmayan hərəkət edəndə və ya lazımi hərəkət etməli olduğunda özünü günahkar hesab etməyi nəzərdə tutur. Super-Eqonun neqativ rolu fərddə *perfeksionizmin* inkişafında özünü göstərir (mükəmməl, günahsız olmağa can atmaq, bunu başqalarından da gözləmək). Daha sonrakı psixoloji tədqiqatlar da göstərdi ki, perfeksionizm şəxsiyyətin stress və böhranlı situasiyalarda keçirdiyi psixi pozuntuların dərinləşməsinin daha ciddi daxili faktorudur.

Super-Eqonun pozitiv aspekti Ego-idealdır - bu elə bir nümunədir ki, insan həmişə ona çatmağa can atır. Z. Freydin fikrincə "insanın ideal kimi özünü öz qarşısında qoyması, onun uşaqlıqda itirdiyi narsizmin əvəzidir, bu zaman o narsizmi özündə görür (66, s.73). Sonralar o Ego ilə Ego-idealı dəqiq ayırdı və sonuncuda patoloji psixoloji asılılıq kimi təzahürlərə cavab axtarırdı (hipnoz edənin hakimiyyəti, sevgi macəraları, rəhbərin kütlə üzərində hakimiyyəti). Bu zaman subyekt öz Ego-idealının yerinə başqa konkret adamı qoyur. Bu proses eyni zamanda insanlar qrupunun Ego-idealın qurulmasının əsasında durur: kollektiv idealın mənası fərdi Ego-idealın uyğunluğu ilə müəyyən olunur. Bunun nəticəsində onların Ego-idealının özünü göstərməsi baş verir.

Z.Freyd super Eqonun üç əsas funksiyasını təsvir edir: özünü-müşahidə, əxlaqi şüur və ideal. Əxlaqi şüurla ideal arasında fərq onların yaranma mexanizmi ilə və tənzim edilməsi ilə müəyyən olunur. I halda bu günahkarlıq hissidir, II halda natamamlıq hissidir.

K.Yunq şəxsiyyətin inkişafında oxşar mərhələlərlə yanaşı individualizasiya mərhələsini də ayırır. Onu insanın yalnız bioloji yetişməsi ilə deyil, ruhi yüksəlişi ilə əldə etmək olar. K.Yunq hesab edirdi ki, insan bu fazaya 40 yaşa yaxın çata bilər, sonralar bu "orta yaşın böhranı" adlandırılırdı. K.Yunqa görə, şəxsi yüksəliş – insanın özü və

dünya haqqında olan şüurlu və şüursuz olanın integrasiyasıdır. İndividualizasiya tək, yalnız məxluqun olmasını əsas götürür. Belə ki, individuallıq bizim daha çox daxili, daimi heç nə ilə qarşılaşdırılmayan unikallığımızdır. İndividualizasiya özün kimi olmağı nəzərdə tutur.

Yunqun yanaşmasına əsasən konsultasiyada kliyentin rəmzlərindən, qumdan düzəlddikləri kompozisiyalardan, fiqurlar və başqa proyektiv texnikadan geniş istifadə edilir. Yunq tərəfindən təklif olunmuş şüursuzluğun təzahürünün təhlili metodları müasir dövrdə gestalt-terapiyada, art terapiyada, böhran zamanı tətbiq olunan texnikada, qrup analizində geniş istifadə olunur.

İnsanın yaradıcılıq gücü mövzusu psixanalitik yanaşmanın digər görkəmli nümayəndəsi olan A.Adlerin işlərində də inkişaf etdirilmişdir. O, simptomların yaranmasına Eronun özünümüdəfiə strategiyası kimi baxırdı. Həyat situasiyalarında simptomlar və nevroz “üzr istəmək, özünü təmizə çıxarmaq vəziyyətləri, günahsızlıq (alibi)” üsulları kimi təzahür edir. A. Adler hesab edirdi ki, bu bir və ya hər üç həyat məsələləri ilə bağlı meydana çıxır: iş, dostluq və məhəbbət. Bu mənada onun nöqteyi nəzəri K.Horninin nöqteyi nəzərinə yaxın idi. K. Horni, nevroitik şəxsiyyətin davranışını şərtləndirən başqa tələbatları irəli sürmüşdür. Onun konsepsiyası həm fərdi, həm də ailə konsultasiyalarında uğurla tətbiq oluna bilər.

K. Horniyə görə, nevroitiklər sağlam adamlara nisbətən bir çox nevroitik tələbatların olması ilə xarakterizə olunurlar. Bu tələbatlardan onlar psixoloji olaraq asılıdırlar. Bunlara aşağıdakı tələbatlar aiddir:

1) müsbət affektasiya (pozitiv hissləri ifadə etmək) və başqaları tərəfindən qəbul olunmaq tələbatı;

2) partnyora olan tələbat (bu tələbatları olan nevroitik insan məhəbbəti həddindən artıq qiymətləndirir, tərک edilmək qorxusu yaşayır, özündən güclü avtoritetə ehtiyac duyur, bu partnyordan emosional asılı olmağı və ona sadıq olmaq istəyir;

3) öz həyatını çərçivəyə salmaqla kifayətlənmək (belə adamlar təvazökar olmamaqdan qorxurlar, hesab edirlər ki, bu zaman daha təhlükəsiz olmaq olar);

4) qüvvəyə olan tələbat. Bu nevroikin güc, qüvvə simvoluna uyğun olaraq ondan asılı olmağı ifadə edir. Buraya fiziki güc, intellektual, hakimiyyət, pul, müəyyən informasiya aid ola bilər;

5) başqalarından istifadə etmək, onları eksploatasiya etmək tələbatı;

6) prestijə olan tələbat;

7) fəxr olunmaq obyektinə olmaq;

8) öz qazandıqları uğurlarda nevroitik heysiyyət (ambisiyalar);

9) özünü təmin etmək (azla kifayətlənmək) və asılı olmamaq (bela adamlar şüursuz olaraq kimdən və nədənsə asılı olmaqdan qorxurlar və öz həyatlarını buna uyğun qururlar (məsələn, tək canavar);

10) nöqsansızlıq və etibarsızlıq (onlar kəskin şəkildə inanırlar ki, səhv etmək, tənqid olunmaq, uğursuzluğa dözmək olmaz. Bela adamlar həmişə özlərində nöqsan axtarırlar ki, onları düzəltsinlər və həmişə bu yolla nöqsanlarını başqalarından gizlətsinlər).

K.Horni bu nevroitik tələbatları 3 qrupa bölmüşdür. Onun hesab etdiyinə görə, üç əsas hərəkət və davranış tipinə uyğun olan istiqamətə görə (daha doğrusu bunu ətraf aləmdə münasibətlərin quruluş vektoru kimi adlandırmaq olar) və subyektin başqa adamlar münasibətində: başqa adamlara, başqalarından və başqalarına qarşı.

Buna uyğun olaraq Horni psixoloji müdafiənin üç növünü müəyyənləşdirir: güzəştə gedən, aqressiv və kənarlaşdırılmış. Bunlardan birincisi insanlara doğru can atır, ikincisi insanlara qarşı çıxır, üçüncüsü insanlardan qaçır. İnsanlara doğru can atanlar ümid edirlər ki, ətrafdakı adamlarla dil tapmaqla öz komfort həyatlarını qoruya biləcəklər. Burada yeganə problem ondadır ki, subyekt başqa adamların köməyinə daima ehtiyac hiss edir, onlardan tərif, kömək gözləyir, bu olmadıqda nevroz başlayır. Bu adamlar təkliyə dözə bilmir, daim nə vaxtsa tək qalacaqlarından qorxurlar.

Psixoloji müdafiəni öz "Mən"ini başqalarına zorla qəbul etdirmək hesabına quranlar isə, adətən, uğursuzluğa düşər olurlar, bu da nevrozla nəticələnir.

İnsanlardan qaçan tip ətrafdakıların rəyinə əhəmiyyət vermir, öz "Mən"i ilə tək qalmaqı xoşlayır. Onlar dar əhatədə olmaqı, müstəqilliyi üstün tuturlar. Bu insanlar sonda, adətən, tənha qalırlar. Bu da nevroza şərait yaradır.

Horniyə görə, psixoterapiya insana özünü müəyyənləşdirməkdə yardımçı olmalıdır. Bu model psixoterapevtik konsultasiyanın başlanğıc mərhələsində uğurla istifadə oluna bilər.

Ümumiyyətlə, müasir psixoanalizdə şəxsiyyətə onun müxtəlif elementləri arasında incə balansı saxlamağa yönəldilmiş müxtəlif tendensiylərin, cazibə və daxili qadağalar, müqavimət və müdafiə mexanizmlərinin (həm dağıdıcı, həm də özünüqoruyucu) mübarizəsinin dinamik şəkli kimi baxılır. Psixoanaliz şəxsiyyəti "sağlamlıq-xəstəlik" şkalasına görə qiymətləndirmək və diaqnostika etməkdən uzaqdır, belə ki, o ayrıca götürülmüş şəxsiyyətin əzablarının bütün dialektikasına və ambivalentiyyətinə uyğun olaraq inkişafının psixodinamikasına mərkəzləşir. Bu ideyanın kontekstində də müxtəlif psixoanalitiklər tərəfindən irəli sürülən psixoanalitik yanaşmanın konseptual dəyərlərini başa düşmək olar və lazımdır.

Psixoanalitik yanaşmanın konseptual dəyərləri:

1. Sonrakı inkişafda məqsədlərə nail olmaq üçün Ego enerjisinin azad olması;
2. Psixikanın şüurlu və şüursuz komponentlərinin inteqrasiyası;
3. İndividualizasiya (fərdiləşmə) mənəvi yüksəliş prosesi kimi;
4. Öz davranışının determinativ motivlərini dərk etmək;
5. Öz daxili resurslarını, imkanlarını, istedadlarını dərk etmək;
6. Yetkin münasibətlərin inkişafı (qayğı, məsuliyyət);
7. Öz davranışına görə məsuliyyət daşımaq;
8. Başqalarının həyat şəraitini yaxşılaşdırmaq;
9. Ego-nun funksiyalarını inkişafı;
10. Reallığa münasibət;
11. İnstinktiv istəklərin tənzim və nəzarət etmək;
12. Obyekt münasibətləri;
13. Fikri proseslər;

- 14..Adekvat, çevik, yetişkən müdafiənin formalaşması;
 - 15.Avtonomluğun inkişafı;
 16. Özlüyün inkişafı (samost);
 - 17.Məhsuldar həyat tərz, fəaliyyət və münasibətlər;
 18. Daxili və xarici reallığın bölüşdürülməsi;
 19. Keçmiş və indiki təcrübənin inteqrasiyası;
 20. Öz məni başqalarından ayırmaq;
 - 21.Özü ilə dünya arasında münasibət prosesinin dəyəri;
 22. İdentikliyə nail olmaq, izolyasiyanı aradan götürmək, baza inamın formalaşdırılması (fundamental), peşəkarlığın, intimliyin, Ego-nun inteqrasiyası;
 - 23.Hər bir fərdin unikallığı, sosial maraq, həyat tərzinin dərkə və formalaşması, yaradıcı-Mənin inkişafı.
- Dəyərli mahiyyət daşıyan psixanalitik konsultasiyanın əsas prosesual xarakteristikaları aşağıdakılardır:
- 1) modellər (dinamik, iqtisadi, genetik, struktur, adaptiv);
 - 2) prosedurlar (konfrantasiya, aydınlaşdırma, interpersasiya, yenidən işləmə);
 - 3) şüursuzluğun təzahürünün təhlili (yuxugörmə, müqavimət, fantaziya, yaradıcı aktivliyin məhsulları);
 - 4) katarsis;
 - 5) iş alyansı (ittifaq).

1.2. KOQNİTİV-BİHEVİORAL MODEL

Başqa digər fenomen kimi istənilən, hətta ən çətin davranış təhlil oluna bilər. Bunlar B.Ş. Skinnerin və onun davamçılarının çoxsaylı eksperimentləri nəticəsində çox inandırıcı şəkildə təsdiq olunmuşdur. Davranış orqanizmin yaratdığı və müşahidə edilə biləcək bir anlamdır. Daha dəqiq demək olar ki, “Davranış xarici mühitlə birgə qarşılıqlı fəaliyyət göstərən və xarici mühitə təsir edən orqanizmin funksiyalarından bir hissəsidir” (64).

Bihevizmin mövqeyincə, şəxsiyyət B.S. Skinner tərəfindən davranış patternlərinin cəmi kimi müəyyən olunur. Onun insan azad-

lığına münasibətdə nöqteyi-nəzəri daha maraqlıdır və bu suala münasibətdə hətta Freyd psixoanalizminin pessimizminə uyğun gəlir. Belə ki, Skinnerə görə, davranışın səbəbləri fərddən kənarda yerləşir, insan azad deyil, fərziyyəsi insan davranışını öyrənmək üçün ciddi elmi metodlar tətbiq etməyi tələb edir. Ümumiyyətlə, humanist psixologiyadakı yüksək tələbatların roluna diqqət insan davranışında kəskin şəkildə radikal bihevizmizmə yaddır. B.S. Skinner dəfələrlə qeyd edirdi ki, insan davranışı ilə heyvan davranışı arasındakı davranışın mürəkkəbliyindəki fərq, başqa müxtəliflik, yalnız verbal davranışın olmasında və ya olmamamsıdır. Yaradıcılığa da alimlər tərəfindən insan aktivliyinin yüksək təzahürü kimi, daha çox insanın həyat təcrübəsi ilə müəyyən olunan bir çox fəaliyyət növlərindən biri kimi baxılır və bu davranışın səbəbini və əsasını insan dərk etmir. Bu fəaliyyət başqa növlərdən heç də fərqlənmir. Yalnız onun şərti səbəbləri daha çox aydındır və aktual müşahidə üçün daha az əl çatandır, daha çox genetik faktorla, insan həyatının keçmişi ilə, onun əhatəsi ilə bağlıdır.

Bihaviorizm fərdin onun davranışına və həyat fəaliyyətinə təsir edən neqativ faktorları azaltmağa və pozitiv xarici aləmə təsir etmək üçün gərəkli olanları inkişaf etdirmək qabiliyyətini qəbul edir. Bihevizmizmin koqnitiv variantının tərəfdarları bu baxışı inkişaf etdirmişlər. Onlar belə bir tezisi əsas götürmüşlər ki, ətraf mühitin təsirinə nəzarət etmək qabiliyyəti və məqsəd əldə etmək üçün pozitiv və rəsi-onal seçimin əsaslandırılması, davranışın dəstəklənməsi və qabaqcadan müəyyənləşdirilməsinə rəsi-onal fikirləşmək qabiliyyətini inkişaf etdirməyə xidmət edir.

Birincisi, nəzarət dedikdə B.S. Skinner davranışın modifikasiyasını nəzərdə tutur və hesab edir ki, pattern (nümunə) davranışın formalaşmasına ətraf mühitin şəraiti təsir edir: başqa sözlə nəzarət arzuədiləməyən davranış formasının sıxışdırılması yolu ilə deyil, davranışın modifikasiyası vasitəsilə əldə edilir. Bu mövqə proqressiv təlim, psixoterapiya, psixoloji konsultasiya üçün və insan davranışının digər pozitiv modifikasiyası üçün çox vacibdir. İkincisi, B.S. Skinner heç vaxt təsdiq etmirdi ki, davranış yalnız xarici mühitin təsirindən asılıdır. O həm də insan orqanizminin həssaslığının genetik şərtlərinə

də məna verirdi və bu və ya konkret davranış formalarını yüngül və çətin əsaslandırılmasında fərdi fərqləri də qəbul edirdi. Üçüncüsü, o belə bir elmi faktı qəbul edirdi ki, stimulyasiya və reaksiya arasında kəskin asılılıq yoxdur, ona görə də eyni bir stimulyasiya eyni bir davranış törəmə bilməz, bu mütləq deyil. Alim müxtəlif davranış reaksiyalarının assosiasiyası tendensiyasına və bir davranış reaksiyasının başqası ilə qarşılıqlı əvəz olunması imkanına diqqət yönəldirdi. Bihevioral psixoterapevtlər hesab edirdilər ki, psixoterapiya mexanizmləri bir (arzu-olunmayan) davranış növünün başqa (daha düzgün) öyrənmə metodu ilə əvəz olunmasından ibarətdir. Hansı ki, ətraf mühitlə operant və respondent şərtlərlə manipulyasiya etmək vasitəsilə həyata keçirilir.

Xüsusilə, çox möhtəşəm eksperimental təsdiq olan pozitiv möhkəmləndirmənin əksi olan neqativ möhkəmləndirmə ilə əvəz olunmasının rolunu davranışın modifikasiyasında xüsusi qeyd etmək lazımdır. Tədris və islah müəssisələrinin nümunəsində müəyyən olunmuşdur ki, belə neqativ möhkəmləndirmə yalnız cəzalandırılanların davranışını modifikasiya etmir, həm də cəza verənləri cəza vermək dərcəsini daha da artırmağa məcbur edir. Bu faktlar məktəb, xəstəxana, həbsxana və başqa sosial institutların işçiləri və onlara tabe olanlar arasında yeni münasibətlər sisteminin formalaşmasında çox vacib faktlar olmuşdur.

Bu istiqamətin ən görkəmli nümayəndələrindən müasir dövrdə C.Volpe, Q. Ayzenkt, A. Sozarus olmuşlar. Bu yanaşmanın əsas ideyası isə İ.P. Pavlova aiddir.

İndiki dövrdə bir neçə bihevioral öyrənmə metodunu ayırmışlar: klassik şərtlənmə (kodlaşma), operativ şərtlənmə, müşahidə ilə öyrənmə və koqnitiv öyrənmə.

1) Klassik (cavab) şərtlənmə öyrənmə modeli konsultasiyaya və psixoterapiyaya onu dərk etməyə imkan verdi ki, şərti reflektor əlaqələr stimullar onsuz da pozula bilər, o zaman ki, onlar ağrı effekti verirlər (məsələn, postravmatik fobiyalar).

2) Operativ şərtlənmə modeli davranışı onun nəticələrini dəyişməklə modifikasiya etməyə imkan verir. B.S. Skinner, B. Şeldon, B. Qudzon öyrənmədə, yenidən öyrənmədə pozitiv möhkəmləndir-

mənin rolunu müəyyən etmişlər və cəmiyyətdə yeni münasibətlərin yeni keyfiyyətin formalaşmasına böyük təsir göstərmişlər. Məsələn ananın uşağın kaprizlərinə görə şikayətlənməsi. Ana uşağa şirniyyat vermir (ananın əvvəlki davranışı). Uşaq ağlayır (uşağın davranışı), uşaq şirniyyat alır (davranışın nəticəsi). Yəqin ki, ana özü şikayət etdiyi davranışı möhkəmləndirir.

3) Müşahidə aparmaqla öyrənmə modeli kiminsə davranışını, özünün bütün səhvlərdən və yoxlamalardan keçməsinə ehtiyac olmadıqda təkrarlamaqdan ibarətdir. Onun əvvəlki 2 modeldən fərqi odur ki, möhkəmləndirmə vacib deyil. A.Bandura hesab edirdi ki, bu modelləşmənin 3 effekti mövcuddur: yeni bilik və bacarığın əldə edilməsi, imitasiya, qorxu reaksiyalarını azaltmaqla yeni sosial vərdişləri əldə etmək. Bu öyrənmə (sinonimi modeləşmə, eyni zamanda imitativ öyrənmə) həm qabaqcadan tapşırılmış, təşkil edilmiş (məsələn, qrupda inadlı davranışın öyrədilməsi zamanı rollu oyunlardan istifadə olunur, burada qrupun hər bir üzvü məşq edilən vərdişləri təqlid edir), həm də təsadüfi, qeyri-ixtiyari ola bilər, (məsələn, kliyent konsultantın üslubunu təqlid edir, telefonla danışır).

4) Öyrənmənin 4-cü modeli daha gec yaranan koqnitiv modeldir. Onun hazırlanmasına tələbat o zaman yarandı ki, dərin, israrəddici eksperimentlər, axtarışlar və tədqiqatlar biheviyristlərin bunu başa düşməsinə səbəb oldu ki, hər bir insan davranışı yalnız xarici faktorlarla və ətraf mühitin stimulları ilə şərtlənmir, davranış həm də daxili faktorlarla şərtlənə bilər. A.Bandura tərəfindən möhkəmləndirmənin yeni növü müəyyən edilmişdir, bu özünümöhkəmləndirmə (özünügücləndirmə) elə bir prosesdir ki, bu zaman insan özünü həvəsləndirmə ilə mükafatlandırılır və onun üzərində nəzarət edə bilər.

Hər dəfə özü tərəfindən müəyyən edilmiş davranış formasına nail olarkən özünü mükafatlandırır. Özünümüqayisə də adekvatlıq və qeyri-adekvatlığı qiymətləndirmək üçün istiqaməti təklif edir. A.Bandura hesab edirdi ki, keçmiş davranış özünüqiymətləndirməyə təsir edir, əsasən də onun məqsədinin qoyulmasına təsir etməsi yolu ilə.

İnsan davranışının daha yeni xarakteristikası A.Bandura tərəfindən irəli sürülən insan davranışının özünüeffektləşdirmə xarakteris-

tिकासıdır. Özünü effektivləşdirmə konsepsiyasına insanın öz davranışının xüsusi tapşırığa və ya situasiyaya uyğun dəyişdirmək qabiliyyətin dərk etmək bacarığı aiddir. A. Bandura tərəfindən irəli sürülən özünü effektivləşdirmə konsepsiyasına görə, insan onun həyatına təsir edən hadisələrə nəzarət edə bilər. Öz nəzəriyyəsində o motivlərin yaranmasında asılı olan vəziyyəti müəyyənləşdirir, bu da insanın davranışı seçməsinə təsir edir. Özünü qiymətləndirmənin effektivliyi davranış patternlərinə, motivasiyaya, davranışın qurulmasına və emosiyaların yaranmasına təsir edir. Özünü effektivləşdirməni dərk edən və dərk edə bilən insan problemlə situasiyaları həll etmək üçün öz imkanlarına tərəddüd edən insana nisbətən daha çox şey göstərir. Öz növbəsində uğur gözləməklə bağlı yüksək özünü effektivlik adətən uğurlu nəticəyə gətirir və beləliklə özünə hörmət yaranır. Əksinə uğursuzluğu gözləməklə bağlı aşağı özünü effektivləşdirmə çox vaxt uğursuzluğa gətirib çıxarır və insanın özünə hörməti azalır.

Özünü uğur qazanmağa qabil olmayan hesab edənlər daha çox uğursuz səhnələri fikrən təsəvvür edirlər və diqqətlərini ona mərkəzləşdirirlər ki, hər şey pis olacaq. Əksinə “kim ki, yüksək effektivliyə malikdir, fikrən özündə uğurlu səhnəni canlandırırlar, bu da davranışın pozitiv istiqamətdə quruluşunu təmin edir və potensial problemlərin düzgün həllini dərk edərək təkrarlayırlar” (62).

M. Seliqman öyrənmənin operant modelini irəli sürmüşdür və həm insanların, həm heyvanların üzərində tədqiqatlar aparmışdır. Onu həm heyvanlarda, həm də insanlarda özünü göstərən idarəedilməz, travmadan sonrakı psixi vəziyyət-öyrənilmiş köməksizlik fenomeni maraqlandırır. Bu da apatiya ilə və öz öyrənmək imkanlarına inanmamaqla bağlı olan təlim çətinlikləri ilə xarakterizə olunurdu.

Bihevizmizmdən yaranan terapiya müalicədə yeni metodların və yeni texnologiyaların yaranmasına səbəb oldu. Bihevizmal terapiya təribəsində bir çox müxtəlif yanaşmalar vardır: amma, ümumiyyətlə, hesab edilir ki, bihevizmal psixoterapevt kliyentin daxili vəziyyəti və tarixçəsi ilə deyil, onun aktual davranışı ilə məşğul olur.

Terapevt öyrənmə ilə məşğuldur: davranış qabiliyyətlərinin yaranması və rəğbətləndirmə ilə məşğuldur. O, narahat, qeyri-effektiv,

qeyri-rasional qabiliyyətləri kliyentin davranışından uzaqlaşdıraraq onlara qarşı çıxır, effektiv mübarizə aparır. Bihevioral psixoterapiyanın məqsədi-unsana həyat situasiyalarına özü istədiyi kimi reaksiya göstərmək qabiliyyətinə malik olmağa kömək göstərir. Bu arzu edilən davranışın həcmnin artırılması yolu ilə və arzu edilməyən davranışın fikir və hisslərinin silinməsi yolu ilə həyata keçirilir.

Bihevioral psixoterapiyaya bir proses kimi aşağıdakılar xarakterikdir:

1. Onun məqsədi kliyentin emosional sferasının dəyişdirilməsi deyil;
2. Psixoterapiya prosesində pozitiv terapevtik münasibətlər vacibdir, amma psixoterapiyanın effektivliyi üçün kifayət deyildir;
3. Kliyentin şikayətləri ilə simptomları reallıq kimi qəbul edilir, nəinki gizli problemləri və kliyentin şəxsiyyətdaxili konfliktlərinin representatorları kimi;
4. “Psixoterapevtik kontrakt” prinsipinə əməl edilir. Bu zaman psixoterapevt və kliyent işin ilkin mərhələsində konkret məqsədlə bağlı vahid fikrə gəlir və məqsədə çatmaq kriteriyaları ilə bağlı saziş bağlayırlar (Biz necə bilərik ki, dəyişiklik lazımdır).

B.S. Skinner hesab edirdi ki, bihevioral psixoterapiya çox güclü idarəedici faktlara malikdir. Belə ki, kliyentin psixoterapevtlə yaratdığı pozitiv münasibətlər onun əzablarının yüngülləşməsinə səbəb ola bilər.

Müasir **koqnitiv-bihevioral terapiya** bir çox tədqiqatçıların və praktiklərin inkorporsional ideyalarını özünə daxil etmişdir. Bu yanaşma, məsələn, çətin yeniyetmələrlə iş prosesində, nikah münasibətlərindəki problemləri həll edərkən, həyəcanlılığı, depressiyanı aradan götürmək üçün geniş tətbiq edilir.

Koqnitiv-bihevioral terapiya (KBT) –disfunksional fikirlər, davranış və emosiyalara bağlı olan problemlərin həllinə yönələn psixoterapevtik müalicə üsuludur. KBT-də strukturlaşmış, problemlərin

həllinə yönəlmiş psixoterapevtik yanaşma tətbiq edilir. Bu termindən həm koqnitiv, həm də bihevioral texnikalar tətbiq edilən birləşdirilmiş psixoterapevtik metodu ifadə etmək üçün istifadə olunur.

Koqnitiv yanaşmalar A.T.Bekin, A.Ellisin rasiona-emotiv terapiyasında əks olunmuşdur. Bu yanaşmalar koqnitiv modellərə əsaslanır və hesab edilir ki, özün haqqında təfəkkür qabiliyyətlərinin dəyişməsi və dünya haqqında fikrin dəyişməsi yalnız həyəcanların emosional rəngini dəyişmir, həm də real həyatda daha uyğun, daha rasiona olan davranışın da dəyişməsinə səbəb olur.

Koqnitiv-bihevioral yanaşmanın konseptual dəyərləri:

- Rasioanallıq;
- İdarəetmə;
- Anlam;
- Alternativlərin konstruktivliyi;
- Gələcəyi proqnozlaşdırma;
- Adekvat interpretasiya;
- Yeni təcrübəni tətbiq etmək;
- Psixi sağlamlıq: özünə maraq, ictimai maraq, özünüidarəetmə, özünənəzarət, frustrasiya, sabitlik, çeviklik, qeyri-müəyyənliyin qəbulu, yaradıcı planlara istiqamətlənmə, elmi təfəkkür, özünü qəbul etmə, risk edə bilmək qabiliyyəti, uzunmüddətli hədənlizm (etikada həzz almaq, razı qalmaq insanın əsas davranış motivi və məqsədi kimi), realistiklik, öz emosional pozğunluğuna olan məsuluyyyət, dərk olunmuş özünüeffektləşdirmə.

Koqnitiv-bihevioral yanaşmanın psixoterapevtik konsultasiyada əsas prosesual xarakteristikaları:

1. Öyrənmə (respondent, operant, koqnitiv, müşahidə yolu ilə);
2. Möhkəmləndirmə;
3. Özünümöhkəmləndirmə;
4. Tələbatların potensialı;
5. Davranış potensialı;
6. Fəaliyyət azadlığı;
7. Sakitləşmə;

8. Verbal kodlaşdırma;
9. Modelləşmə;
10. Nəzarət lokusunun dəyişilməsi;
11. Obrazlı representasiya;
12. Ətraf aləmin planlaşdırılması.

Bihevioral yanaşma nöqtəyi-nəzərinə psixoterapevtik proses əsas şüursuzluğun təhlili deyil, prosesin müvəqqəti və məzmunlu çərçivəsi (məqsədi, vəzifəsi) dəqiq müəyyənləşdiriliyi şəraitdə öyrənmə və yenidən öyrənmədən ibarətdir. Koqnitiv yenidənqurma emosional fonun dəyişməsinə səbəb olur, sonra isə davranışda dəyişiklik yaranır. Digər psixoterapiya metodlarından fərqli olaraq koqnitiv-bihevioral terapiyada terapiyanın strukturu müddət və məzmun şəklində qurulub. Belə ki, öncə diqqət pasiyentin aktual problemlərinə yetirilir, daha məhdud müddət daxilində daha çox problemi həll etmək hədəf kimi seçilir. Koqnitiv-davranış terapiya təkcə konkret aktual problemlərin həllinə yönəlməklə qalmır, həm də müraciət edənlərin bütün yaşamları müddətində öz problemlərini həll etməkdə kömək olacaq bir sıra vərdislərə yiyələndirir. Bu vərdislər “əyri” düşüncələri təmir etmək, inanclarını dəyişdirmək, ətraf aləmlə yeni əlaqələr qurmaq və davranışla bağlı dəyişikliklərdir.

Hadisələri necə qəbul ediriksə, onlara hansı prizmadan baxırıqsa, həyatımız da həmin yöndə dəyişər. Bu KBT-nin əsas çıxış nöqtəsidir. Yəni “hadisələri olduğu kimi deyil, istədiyimiz kimi görürük”. İnsana ətrafdan üç cür mesaj gəlir: özümüz haqqında məlumat, digər insanlar haqqında məlumat, yaşadığımız dünya haqqında məlumat.

Biz onlara əsas və təməl inanclar deyirik. Əslində heç birimiz bunların fərqi belə deyilik. Lakin sırf bu faktorlar bizim hadisələri təhlil etmək qabiliyyətimizdə və hadisələrə verdiyimiz reaksiyalarda ortaya çıxır.

Psixoterapiya prosesində kliyentlə psixoloq müxtəlif problemləri üzə çıxarmaq və anlamaq üçün əməkdaşlıq edir, bir-birinə yardım göstərir və duyğu və davranışlar arasındakı münasibətləri açmağa çalışır. Bu terapiya növü ümumiyyətlə “indi və burada” prinsipinə, yəni həmin anda aktual olan problem və ya çətinliyə əsaslanır.

Koqnitiv-bihevioral terapiya çətinlik yaradan simptomları hədəfləyən, narahatlığı azaltmağı, düşüncə tərzini yenidən gözədən keçirməyi, problemin həllində yeni metodların, üsulların yaradılmasını aşıl原因, təsirliliyi araşdırmalarla sübut olunmuş bir psixoterapiya növüdür.

Koqnitiv-bihevioral terapiya sahəsindəki daha sonrakı işlərdə insan varlığının təbiətinə daha optimistik yanaşma özünü göstərir, bunu da humanist psixologiyanın təsiri ilə izah etmək olar.

1.3. HUMANİST MODEL

Humanistik psixologiyanın insanın tələbatlarına və onun mövcud olmasının məqsədlərinə münasibətdə əsas müddəaları bihevioral psixologiyaya nisbətən psixoanalitik psixologiyadan daha uzaqdır. Humanist nöqteyi-nəzərinə insanda lap əvvəldən şəxsi inkişafın pozitiv modeli mövcuddur. İnsanın psixoloji təbiəti, əks qüvvələr ona mane olmaq üçün kifayət qədər güclü olmasa, həmişə şəxsi yüksəliş, yaradıcılıq, özünütəmin etmə istiqamətində hərəkət edir. Humanist psixologiyanın nümayəndələri insanları öz həyatının aktiv yaradıcıları kimi, seçim etmək, həyat üslubunu inkişaf etdirmək qabiliyyətinə malik olan kimi baxırdılar.

Humanist psixologiyanın fərqi ondan ibarətdir ki, o inkişaf edən şəxsiyyətin modelinin yaradılmasının əsasını qoydu. Bu zaman humanist psixologiya dünyaya müraciət edərək və özünün aktivlik və özünütənzimləmə mexanizmlərinə malik oldu. Humanist psixologiyada hesab edilir ki, özünütəkmilləşdirmə insan həyatının əsas mövzudur, hansını ki, yalnız psixi pozğunluqları olan insanları öyrənməklə müəyyənləşdirmək olmaz.

Humanist psixoloqlar tərəfindən irəli sürülən ideyalara bir çox psixoloqların, psixoanalitiklərin, filosofların tədqiqatlarında rast gəlmək olar. Amma A.Maslou humanist psixologiyanın nəzəriyyəsinin inkişafında əsaslı, köklü töhfə vermişdir. Onun şəxsiyyətin özünüaktuallaşdırması nəzəriyyəsində göstərilir: "İnsanın həyatını onun

yüksək cəhdlərini nəzərə almadan başa düşmək olmaz. Yüksəliş özünüaktuallaşdırma, sağlamlığa can atma, identiklik axtarışı və avtonomluq axtarışı, gözəlliyi arzulamaq (yüksəlmək üçün geniş yayılmış digər cəhdlər) universal tendensiya kimi sözsüz qəbul etmək lazımdır” (65).

A.Maslounun nəzəriyyəsində insanın unikalılığı (qeyri-adiliyi), özünütənzimetmə və effektiv funksionallaşma potensialının olması nəzərə çarpdırılır. Belə qəbul olunmuşdur ki, bu nəzəriyyə iki böyük istiqamət olan psixologiyada və psixoterapiyada-psixozanaliz və biheviorizmə qarşı nəzəri alternativ kimi yaranmışdır. Qeyd etmək lazımdır ki, onlardan fərqli olaraq humanist psixologiya ayrıca təşkil olunmuş nəzəriyyə, məktəb və ya sistem deyildir. Ona bir hərəkət kimi, şəxsiyyətə nəzəri yanaşmanın və klinik psixologiyanın xüsusi bir qrupu kimi baxmaq lazımdır. Tərəddüd etmədən demək olar ki, humanist psixologiyada ekzistensial fəlsəfənin, L.Binsvanqer, S.Kerkeqor, J.P.Sartr, M.Xaydeqger, K.Yaspers kimi filosof və mütəfəkkirlərin yaratdıqları izlər vardır. Ekzistensial yanaşma öz başlanğıcını müəyyən zaman kəsiyində və müstəvisində mövcud olan ayrıca insanın konkret və spesifik dərkindən, anlamasından götürür. Ekzistensialistlərin nəzərinə, insanın unikal azdlıq təcrübələrinə və həyatın mənasını yaratmaq məsuliyyətinə laqeyd qalmaq olmaz. Bəzən isə azadlıq və məsuliyyət ağır, hətta qorxulu ola bilər. İnsanlar anlayırlar ki, onlar öz talelərinə məsuliyyət daşıyırlar, ona görə də ümitsizlik, tənhalıq və həyəcan keçirirlər. Bi o demək deyildir ki, əgər insanlara seçim azadlığı verilərsə, onlar mütləq öz maraqlarına görə hərəkət edəcəklər. Seçim azadlığı zəmin verir ki, seçim ağıllı və qüsursuz olacaq. Əgər belə olsaydı insanlar yadlaşma, ümitsizlik, həyəcan, cansıxıcılıq, günahkarlıq və digər xoş olmayan hisslərdən əzab çəkməzdilər.

Ekzistensialistlərə görə, sual bundan ibarətdir ki, insan həyatın təsadüfiliyini və qeyri-müəyyənliyini, ardıcılığını dərk edərək görəsən əsl (düzgün, səmimi) həyatını yaşaya bilərmi? Humanist psixologiyanın daha çox məşhur nəzəriyyəçilərindən D. Kelli, R. Mey, Q. Ollport, K. Rocers, B. Satir, F. Frankl və E.Frommu göstərmək olar. Onlar da ekzistensialist filosoflar kimi qeyd edirdilər ki, hər bir insan

öz davranışının və həyat təcrübəsinin yaradıcısıdır, düşünən varlıq, öz təcrübəsini dərk edə bilməyə, qərar qəbul etməyə qabil olan, onlara görə məsuliyyət daşıyan və öz hərəkətlərini, fəaliyyətini azad seçə bilən bir varlıqdır. Hər iki istiqamətin əsas konsepsiyası mövcud olma konsepsiyasıdır. İnsan heç vaxt statik deyildir, həmişə dəyişiklik, inkişaf və təşəkkülətmə prosesində olur. Azad varlıq kimi insan daha çox unikalığının reallaşmasına görə məsuliyyət daşıyır. İnsan yalnız bu şərtləri yerinə yetirdikdə əsl həqiqi həyatını yaşaya bilər.

İnsanlar özünütəkmilləşdirməkdən, ruhi cəhətdən inkişaf etməkdən imtina edirlər. Onlar insan varlığının bütün imkanlarının özlərində olmasından imtina edirlər. İnsan subyektiv olaraq azad deyildir və başqa adamlar qrupu ilə, depersonalizasiyaya can atır, öz fərdiliyini qurban verərək asılılığı seçir. Belə adamlar yadlaşmış, özlərindən uzaqlaşmış olurlar. Belə ki, şərtsiz olmaq, yaşamaq üçün mövcud olmaq, risk, əzmkarlıq tələb edilir.

A.Maslou tərəfindən formalaşdırılmış aşağıdakı konseptual dəyərləri göstərmək olar:

1) Bütövlülük. İnsan orqanizmi özünü həmişə diferensiallaşmış hissələr kimi deyil, tək bütöv kimi aparır, Hər bir hissə də necə olsa bütün orqanizmə təsir edir. A. Maslounun nəzəriyyəsinə görə, motivasiya insanın yalnız ayrı-ayrı hissələrinə deyil, bütövlükdə təsir edir.

2) İnsanın dünyada rolu və yeri. Bəşəriyyətin heyvan aləmi ilə ayrılmaz olduğunu göstərən bihevioralistlərdən fərqli olaraq A.Maslou insana fərqli yanaşır. O hesab edirdi ki, biheviorizm və onun arxasında duran fəlsəfə insanı "dehumanistləşdirib" və yalnız insana xas olan xarakteristikaları ləğv etmişdir (məsələn, ideallar, dəyərlər, cəsarət, məhəbbət, yumor, qıbtə, günahkarlıq), eyni zamanda istifadə etdikləri xarakteristikalar: yaradıcılıqla məşğul olmaq, dövlət qurmaq, elmi kəşflər etmək və s.

3) İnsanın daxili aləmi. A. Maslouya görə, insanlarda olan destruktiv keyfiyyətlər frustrasiyanın və əsas tələbatların ödənilməməsinin nəticəsidir. Çox vaxt onun bu nəzəriyyəsini Freydin ölümə can atmaq kimi interpretiv ideyaları ilə üz-üzə qoyurlar. Həqiqətdə isə

Freyd ilk dəfə olaraq təsdiq etmişdir ki, aqressiya-frustrasiyaya qarşı və maraqların əzilməsinə qarşı reaksiyadır. Başqa tərəfdən humanist psixologiyada psixoanalitik və bihevioral modellərdən fərqli olaraq belə hesab edilir ki, insanın təbiəti ona xas olan struktura malikdir və bu struktur pozitiv yüksəliş və təkmilləşmənin potensial imkanlarından ibarətdir.

4)İnsanın yaradıcı potensialı. Kreativlik insanın daha çox universal xarakteristikasıdır, bu onun ayrılmaz xüsusiyyətidir. A.Maslou yaradıcılığa hər bir insana anadan olandan verilən potensial imkan kimi baxırdı. Yaradıcılıq insanın universal funksiyasıdır və özünüifadənin bütün formalarına doğru aparır.

5)Psixi sağlamlıq. A.Maslou təsdiq edirdi ki, davranışı öyrənən psixoloji yanaşmanın heç biri insanın sağlam funksionallaşmasına, sağlam həyat tərzinə və ya pozitiv həyat məqsədlərinə toxunmur. O həm də hesab edirdi ki, psixoanalitik nəzəriyyə birtərəflidir, belə ki, onda əsas vurğu insan təbiətinin anormal, "xəstə" aspektlərinə yönəlmişdir, insanın pozitiv potensialı isə inkar edilir.

Maslou əmin idi ki, biz psixi sağlamlığın mahiyyətini dərk etməsək, psixi xəstəliyi də anlaya bilmərik. O qərarlı olaraq psixologiyanın daha universal elm sahəsi olan psixologiyanın əsasları kimi psixi cəhətdən sağlam insanların özünüaktuallaşdırmasının tədqiq etməyi israr edirdi.

Humanist psixologiyada hesab edilir ki, özünütəkmilləşdirmə insan həyatının əsas mövzudur, hansını ki, yalnız psixi pozğunluqları olan insanları öyrənməklə müəyyənləşdirmək olmaz. Alim psixoanalitik olmayan metodlardan istifadə edərək belə nəticəyə gəlir ki, xoşbəxt uşaqlıqla yetkin həyatda sağlam olmaq arasında vacib əlaqə olması barədə sübutlar vardır.

Bizim başqalarını sevmək, sevimli olmaq tələbatlarımız kifayət qədər ödənilərsə, onların motivasiya gücü azalar, bu zaman özünə-hörmət tələbatına yol açılar. A.Maslou tələbatların 2 əsas tipini göstərirdi: özünəhörmət və başqalarına hörmət. Birinciyə peşəkarlıq, etibarlılıq, nailiyyətlər, müstəqillik və azadlıq arzularını aid edir. İnsana bilmək lazımdır ki, o ləyaqətli insandır, həyat vəzifələri və tələblərinin

öhdəsindən gələ bilər. Başqaları tərəfindən hörmətə prestij, qəbul edilmə, reputasiya, status, qiymətləndirmə və xoşagəlimli olmaq aiddir. Bu zaman insana lazımdır bilsin ki, o nə edir, nəyi etiraf edir, başqaları tərəfindən necə qiymətləndirilir. Özünəhörmət tələbatının ödənilməsi özünəinam hissi, ləyaqət, problemləri həll edə bilmək qabiliyyəti yaradır və insan dərk edir ki, dünya üçün vacib və lazımlıdır. Əksinə, bu tələbatların ödənilməməsi frustrasiya, natamamlıq hissinə, mənasızlıq, zəiflik, passivlik, asılılıq hissinə gətirib çıxarır. Bu cür neqativ özünü-qavrama öz növbəsində boşluq hissi və həyat tələbatları qarşısında acizlik və özünü başqaları ilə müqayisə etdikdə aşağı özünəqiymətləndirmə yardır. Bu zaman əsasən insanın özünəhörməti nəzarətdən kənar olan xarici amillərə deyil, özünün həqiqi əhəmiyyətli olmasına əsaslanmalıdır.

Əgər əvvəlki yüksək tələbatlar kifayət qədər ödənilərsə, ön plana özünüaktuallaşdırma tələbatı gəlir və insanın kim olmaq istəməsinə, arzulamasına əsaslanır. Özünüaktuallaşdırma insanın öz potensialının zirvəsinə çatmasıdır. Özünüaktuallaşdırmanın yaradıcı fəaliyyətlər kimi özünü göstərməsi vacib deyil: Özünüaktuallaşdırmanın xüsusi formaları çox müxtəlifdir.

Özünüaktuallaşdırma üçün maneə uğur qazanmaq qorxusu, sosial stereotiplər, ətrafın təzyiqi, təhlükəsizliyə olan tələbat ola bilər. Yüksəliş prosesi həm ətraf mühitdən vasitəçi olmağı, kömək etməyi, həm də insandan risk etməyə, uğursuzluğa, səhvlərə, məyusluğa hazır olmağı tələb edir. Özünüaktuallaşdırma tələbatının reallaşdırılması həm də insandan yeni ideyalara və təcrübəyə açıq olmağı tələb edir. A.Maslou təsdiq edirdi ki, təhlükəsiz, dostluq, qayğıkeşlik atmosferində böyüyən, tərbiyə alan uşaqlar yüksəliş hissi haqqında sağlam təsəvvürlər əldə etməyə daha çox meyillidirlər. Sağlam şəraitdə yüksəliş məmnunluq yaradır. O hesab edirdi ki, insanların çoxu özünüaktuallaşdırmaya nail olarlarsa, o zaman dünyəvi tələbatlar dəyişər və insanların öz aşağı səviyyəli baza tələbatlarının ödənilməsi üçün daha çox imkanlar yaranar (41, s.48).

A. Maslou özünün ierarxik motivasiya konsepsiyasına əlavə kimi insanın iki geniş motivlər kateqoriyasını ayırırdı: defisitar motivlər (D-motivlər), varlıq motivləri (V-motivlər) və ya yüksəliş motivləri. Birincilər əsasən özünə aşağı tələbatları aid edir: fizioloji tələbatlar və təhlükəsizliyə olan tələbatlar. D-motivlər davranışın sabit determinantlarıdır. Defisitar motivasiyaya xas olmayan, frustrasiya yaradan və gərginlik yaradan kimi qəbul edilən şəraiti dəyişdirməyə yönəlmişdir.

D-tipli motivlərdən fərqli olaraq yüksəliş motivləri (V-motivlər, metotələbatlar və ya varlıq motivləri) insanın potensialını aktuallaşdırmaqla bağlı uzaq məqsədlərə malikdir. Metotələbatların ödənilməsi həyat təcrübəsini genişləndirmək və zənginləşdirmək, yeni həyəcanlı və müxtəlif narahatlıqlarla gərginliyi yüksəltməyə yönəldilmişdir. Yüksəliş motivasiyası defisitar vəziyyətlərin asanlaşdırılması deyil, (gərginliyin azaldılması), daha çox ətraf dairənin genişləndirilməsi ilə bağlıdır. Beləliklə də yüksəliş motivi əsasən D-motivlərinin ödənilməsi nəticəsində məna kəsb edir. A. Maslou göstərilən tələbatlarla bağlı iki maraqlı fərziyyə irəli sürür:

1) Metotələbatlar defisitar tələbatlardan fərqli olaraq eyni dərəcədə vacibdirlər və prioritet qaydada yerləşirlər, ona görə də onlar birbirini qarşılıqlı əvəz edə bilirlər.

2) Metotələbatlar defisitar tələbatlar kimi instinktivdir və ya bioloji kökləri vardır. Onlar eyni zamanda psixi sağlamlığı və şəxsi yüksəlişi saxlamaq üçün ödənilməlidirlər. Psixoterapevtik kömək göstərmək üçün, humanist psixologiyanın ideyalarını praktikaya tətbiq etmək çox vacibdir. İnsanın öz metotələbatlarının ödənilməsini dərk edib və etməməsindən asılı olmayaraq onların frustrasiyası sağlam şəxsiyyətin yüksəlişi və funksionallaşmasını aşağı salır.

Şəxsi inkişaf üçün, eyni zamanda psixoterapiya prosesinə humanist nəzəriyyəyə uyğun olaraq metotələbatlara və dəyərlərə misal kimi aşağıdakı nümunələri göstərmək olar (41, s.50):

1. **Bütövlük** (birlik, inteqrasiya, qarşılıqlı əlaqə, sadəlik, təşkilat, struktur, qayda-qanun, transendentliyin dixotomiyası, bərabərliyə eyniliyə olan tendensiya);

2. **Mükəmməllik** (vaciblik, ədalətlik, dəqiqlik, qaçılmazlıq, mü-hakimə, borc, yerinə uyğunluq);
3. **Tamlıq (sonluq)** (bitirmə, final, təsdiq, yerinə yetmə);
4. **Qanun** (ədalətlik, qayda-qanunilik, ləkəsizlik, öhdəlik);
5. **Aktivlik** (proses, hərəkət, spontanlıq, özüntənzim etmə, funksi-onallaşma);
6. **Zənginlik, müxtəliflik** (diferensasiya, mürəkkəbli);
7. **Sadəlik** (düzlük, açıqlıq, mahiyyət, abstraksiya, əsas struktur);
8. **Gözəllik** (düzlük, forma, canlılıq, sadəlik, zənginlik, bütövlük, tamlıq, unikallaq, nəciblik);
9. **Yaxşılıq** (düzlük, arzulamaq, borc, ədalət, öz istəyinə bağlılıq);
10. **Unikallıq** (xüsusiyyət, fərdilik, müqayisəedilməzlik, yenilik);
11. **Gərgin olmamaq** (yüngüllük, gərginliyin olmaması, mükəmməllik, lütfkarlıq);
12. **Oyun** (məmnunluq, maraq, sevinc, əyləncə, yumor, bolluq, yüngüllük);
13. **Həqiqət, vicdan, reallıq** (aclıq, sadəlik, borc, gözəllik, mükəmməllik, mahiyyət).
14. **Kifayətlənmək** (avtonomiya, asılı olmamaq, başqalarına ehti-yacın olmaması, özünüməyyənləşdirmə, sərhədlərin geniş-lənməsi, ayıqlıq, öz qaydalarına əməl etmək).

Göstərilən nümunələr bir tərəfdən tam deyil, digər tərəfdən çox-dur, üçüncü bir tərəfdən onlarda metotələbatla xarakteristikaların qar-şılıqlı əlaqəsi yoxdur. Lakin onlar A.Maslounun yanaşmasına aydınlıq gətirməyə və şəxsiyyətin patoloji problemlərinin həllinə imkan yara-dır.

Əgər insanın aşağı metotələbatlar heç olmasa hissə-hissə ödə-nilməyibsə, insanın həyatında az-az hallarda dominantlıq təşkil edir. Amma metotələbatların deprivasiya və frustrasiyası insanda psixi xə-s-təlikləri törədə bilər. A.Maslou metotələbatların ödənilməməsi nəti-cəsində, metopotalogiya kimi xəstəlikləri xarakterizə etmişdir. Bu za-man məsələn, apatiya, qaçış, getmək, depressiya, pessimizm və s. nə-zərdə tutulurdu. Bundan başqa-metopotalogiyaya o aşağıdakıları aid edirdi: qeyri-etik davranış, yaxşı münasibətlər qura bilməmək, sevinə

bilməmək, həyat dəyərlərinin olmaması, sinizm, inamsızlıq, skeptizm, nifrət, düşmənçilik, vulqarlıq, tələsməmək, hissiyatsızlıq, gözəlliyə qarşı ümitsizlik, gülmək və yumor hissinin olmaması, məsuliyyəti başqalarının üstünə atmaq, həyatın mənasının itirilməsi və s. Metopotalogiya həyatın dəyərlərini məhv edə bilər: bir çox adamlar yaxşılığın və pisləyin kriteriyalarını itirmişlər, ona görə ki, onların metotələbatlarını inkişaf etdirməmişlər (məsələn, mükəmməllik, yaxşılıq, düzlük). Bu sosial hisslərin yaxşılaşmasına gətirib çıxarır, başqalarının hüquqlarına hörmət etməmək və nəciblik və şəfqət kimi etik dəyərlərə biganəlik.

Defisitar həyat metotələbatlara olan defisiti və ya ətrafdakıların tələbatlarını yerinə yetirməyə doldurmağa yönəlib. Bu həyat üslubu gərginliyin azaldılmasına, homeostaza və impulsiv məmnunluğa yönəlmişdir.

Mövcud olan həyatı insanın öz qabiliyyətlərini bütün gücü ilə istifadə etdiyi anlar kimi göstərmək olar. Bu zaman o daha toplanmış, vasitəsiz, həyəcanlara açıq olur. Bu insan həyatını daha xoşbəxt, həyəcanlı, eyni zamanda yetkinliyə çatmaq, fərdiyyəti mükəmməlliyi əldə etmək anlarıdır.

Psixoterapiyada müxtəlif yanaşmalarla bağlı diskussiyalarda əsas geniş yayılmış kənarçıxmalar humanist terapiya ilə bağlı olan, onun adının humanist sözü ilə bağlı olması ilə əlaqədardır. Psixoanaliz və ya humanist bihevioral istiqamət heç də az humanist deyillər. Koqnitiv-bihevioral yanaşmada münasibət kliyentin xeyrinə olaraq başa düşməklə qurulur. Amma bu yanaşmada münasibət terapevt tərəfindən çox aktivdir və bəzən də direktiv ola bilər, bu əsasda da onların az humanist olmasından danışmaq olmaz. Eyni zamanda "mənəvi" sözünün açılması da düzgün deyildir. Psixoanaliz-şüuraltının psixologiyasıdır, insanın mahiyyəti ilə identifikasiya olunur, biheviorizm-xarakterin psixologiyasıdır, fəaliyyət üslubunun insan mahiyyəti kimi qəbul edilir.

Humanist psixologiya-şəxsiyyətin psixologiyasıdır. İnsanın öz məqsədi kimi özlüyünün, mənəvi psixologiya-insan psixologiyasıdır, belə ki, onda psixoloji silah xidmət etməyə uyğunlaşıb.

Etika məsələləri alimlərin ağıllarını, inkişaf edən nəzəriyyələri və psixoterapevtik yardım təcrübəsini məşğul etmişdir. Z. Freyddən başlayaraq bu sahədə olan peşəkar tələblərin səviyyəsi aşağı düşməmişdir. Humanist psixologiyanın fərqi ondan ibarətdir ki, o inkişaf edən şəxsiyyətin modelinin yaradılmasının əsasını qoydu. Bu zaman humanist psixologiya dünyaya müraciət edərək və özünün aktivlik və özünütənzimləmə mexanizmlərinə malik oldu.

Humanist psixologiyanın güclü tərəfləri içərisində aşağıdakıları qeyd edirlər: insanın fərdi təcrübəsinə olan vurğu, sağlam şəxsiyyətə maraq, ciddi elmi yanaşmaya alternativ olan metodlara diqqət (intervyu, keyfiyyətləri təsvir etmə, xatirələrin öyrənilməsi), psixoloji praktika ilə daha çox vasitəsiz əlaqə.

Beləliklə, psixoterapevtik konsultasiyaya aid humanist psixologiyanın konseptual dəyərləri aşağıdakılardan ibarətdir:

- Metadəyərlər: həqiqət, yaxşılıq, gözəllik, ədalətlik, mükəmməllik;
- Şəxsi yüksəliş,
- Fokuslaşma;
- Varlıq məhəbbəti;
- Yüksək həyəcanlar;
- Kreativlik;
- Konkretlik;
- Həyəcanlanmaya açıq olmaq;
- Bütöv funksionallaşmış insan;
- Özünüaktuallaşmağa can atmaq;
- Ekzistensial mövcud olmaq ("burada və indi");
- Azadlıq hissini subyektiv keçirmək;
- Özünüaktuallaşdıran insan (özünü, başqalarını və dünyanı qəbul etmək), reallığı effektiv qəbul etmək və onunla konkret münasibətlər, spontanlıq, sadəlik, təbiilik, məsələyə mərkəzləşmək, bəzən başqalarından ayrılmaq, avtonomluq, mühitdən asılı olmaq, qiymətləndirmənin təzəliyi, yüksək həyəcan təcrübəsi, birgə iştirak hissi, başqaları ilə birləşmək, dərin şəxsi-

yətlərərası münasibətlər, demokratiklik, yumor, yaradı-cılıq, məqsəd və vasitənin ayrılması.

Bundan başqa humanist psixologiyada fərd üçün dəyərli olan tələbatları ayırmaq olar, Bu tələbatlar, məhəbbətə, şəxsi aktivliyə, doğruluğa, mənəvi inkişafa, identikliyə, "kökə", öz varlığına, transendentliyi və əlaqələrin yaradılmasına, baxışlar sisteminə, özünü nəyəsə həsr etməyə olan tələbatlardır.

Qeyd etmək lazımdır ki, psixanalitiklərin insanın vəziyyətsiz həyəcan keçirmək tələbatlarına baxışlarında yaxınlıq vardır: doğruluğa can atmaq, öz aktivliyinə, özünü nəyəsə həsr etməyə yönəlmək (Z. Freyd və b.) mənəvi inkişaf (K. Yunq və b.), identiklik (E. Erikson və b.) başqaları ilə bağlılıq və məhəbbət.

Beləliklə, psixoterapevtik konsultasiyanın humanist yanaşmasında aşağıdakı prosesual xarakteristikalarını göstərmək olar:

1. Empatiya;
2. Hörmət;
3. Diqqət;
4. Rəqabətlik;
5. Konkretlik;
6. Həyat vərdisləri;
7. Çətinliklərə sinə gərmək vərdişi;
8. Qəbul etmə;
9. Özünüdərk etmə;
10. Başqalarına qarşı (qeyri-şərti) şərti pozitiv münasibət;
11. Özünə şərtsiz (şərti) pozitiv münasibət;
12. Özünügücləndirmə;
13. Başqalarını gücləndirmə;
14. Sağlam mikro və makrosistem yaratmaq.

Psixoterapiya nəzəriyyələrində olduğu kimi, konsultasiya nəzəriyyələrində müxtəlif məktəblərin nümayəndələri arasında diskussiyalar davam edir. Prosesual xarakteristikaya münasibətə görə bu diskussiyanı belə ifadə etmək olar: konsultasiya etmək, təhlil etmək yoxsa öyrətmək.

**II FƏSİL: PSIXOTERAPIYA VƏ PSIXOKONSULTASIYA
PROSES KİMİ
2.1. PSIXOTERAPIYA PROSES KİMİ**

Psixoterapevtik konsultasiya elə bir prosesdir ki, bu zaman insan şəxsi səriştəliyinin daha yüksək səviyyəsinə çatır. M. Koy göstərir ki, konsultasiya etmək insanları yalnız ağıllı qərarların qəbul edilməsinə öyrətmir, həm də qərarları ağıllı qəbul etməyi öyrədir. Konsultasiya zamanı belə bir situasiya yaranır ki, kliyent özünü qəbul edilən, eşidilən, hörmətə layiq olan, yüksək qiymətləndirilən şəxs kimi hiss edir. Bu onun özünə inamın inkişaf etməsinə səbəb olur və onun özünün öz qərarlarını qəbul edə bilmək qabiliyyətlərini artırır.

Psixoloji lüğətdə psixoterapiya “insanı (klienti) psixoloji təsir üsulları ilə müalicə etmək” kimi müəyyən olunur. Daha geniş isə “sağlam adamlara müxtəlif psixoloji çətinlik situasiyalarında, eyni zamanda öz şəxsi həyatının keyfiyyətini artırmaq tələbatı olduqda psixoloji yardım göstərmək” kimi göstərilir (49, s. 287).

Psixoterapevt-psixoloji və ya tibbi təhsili olan, psixoterapiyanın bir və ya bir neçə sahəsində xüsusi peşə hazırlığı keçən insandır. O özünün praktikasında uyğun olan biliklərə, təsəvvürlərə əsaslanır, kliyentə təsir etməyin düşünülmüş strategiyasına, konkret təsir texnikalarını bilərək və öz terapevtik fəaliyyətini dəqiqləşdirmək, təsvir etmək və izah etmək qabiliyyətinə malikdir (40, s. 44).

Psixoterapevtik konsultasiyanın heç bir məktəb və nəzəri istiqamətləri məsləhətçi və klientin bütün mümkün qarşılıqlı təsir situasiyalarını əks etdirmir. Ona görə də konsultasiya prosesinin elektik adlanan ən ümumi struktur modelinə baxış keçirək. Bu psixoloji məsləhətin və psixoterapiyanın hər cür istiqamətinin universal xüsusiyyətlərini əks etdirən 6 bir-biri ilə bağlı olan mərhələləri əhatə edən sistemli modeldir.

1. Problemin tədqiqi. Bu mərhələdə psixoterapevt klientlə əlaqə qurur və qarşılıqlı inama nail olur: öz problemlərindən danışan kliyentə diqqətlə qulaq asmaq, qiymətləndirmə və manipulyasiyaya

qaçmadan maksimal səmimiyyət, empatiya, qayğı göstərmək mütləqdir. Kliyentə onda yaranan problemlərə ciddi şəkildə yanaşması üçün rəğbətləndirmək və onun hisslərini, fikirlərini, qeyri-verbal davranışını qeyd etmək lazımdır.

2.Problemlərin ikiölçülü təyini. Bu mərhələdə psixoterapevt kliyentin problemlərinin emosional olduğu kimi, koqnitiv aspektlərini müəyyənləşdirməklə onları dəqiq xarakterizə etməyə çalışır. Dəqiqləşdirmə kliyent və psixoterapevtin eyni anlayışa nail olmalarına qədər aparılır, problemlər konkret situasiyalarla müəyyənləşdirilir. Problemlərin dəqiqi müəyyənləşdirilməsi onların səbəblərini anlamağa imkan yaradır, bəzən isə həlli yollarını göstərir. Əgər problemlərin müəyyənləşdirilməsi zamanı çətinliklər, anlaşılmazlıqlar yaranırsa, o zaman tətbiqi mərhələsinə qayıtmaq lazımdır.

3.Alternativlərin eyniləşdirilməsi. Bu mərhələdə problemlərin həllinin mümkün alternativləri aydınlaşdırılır və açıq şəkildə müzakirə olunur, açıq suallardan istifadə etməklə məsləhətçi kliyenti onun uyğun və real hesab etdiyi variantları söyləməyə istiqamətləndirir, əlavə alternativləri irəli sürməyə yardım edir, lakin öz qərarını qəbul etdirmir. Söhbət zamanı variantların yazılı siyahısını təşkil etmək olar ki, onları maqyisə etmək asan olsun. Problemlərin elə alternativ həllərini tapmaq lazımdır ki, kliyent onlardan bilavasitə istifadə edə bilsin.

4.Planlaşdırma. Bu mərhələdə seçilən alternativ həllərin tənqidi qiymətləndirilməsi həyata keçir. Məsləhətçi kliyentə hansı alternativlərin uyğun gəldiyini və gələcək təcrübə baxımından realistik hesab olunduğunu anlamaqda yardım edir. Problemlərin realistik həllinin təşkil olunmuş planı kliyentə həmçinin bütün problemlərin həlledici olmadığını anlamaqda yardım göstərməlidir. Bəzi problemlər həddindən artıq çox vaxt tələb edir; digər problemlər isə destruktivlik, pozuntu yaradan davranış təsirlərinin qismən azaldılması yolu ilə həll oluna bilər. Problemlərin həlli planında nəzərə almaq lazımdır ki, kliyent hansı üsul və vasitələrlə qərarın realistikliyini yoxlayır (rollu oyunlar, hərəkətlərin məqsədi və s.)

5. Fəaliyyət. Bu mərhələdə problemin həlli planının davamlı həyata keçirilməsi baş verir. Məsləhətçi kliyentə şəraiti, zamanı, emosional problemləri, həmçinin məqsədə nail olmaqda mümkün uğursuzluqları nəzərə almaqla fəaliyyətini qurmağa yardım edir. Kliyent dərk etməlidir ki, cüzi uğursuzluq - bu hələ fəlakət deyil və fəaliyyəti son məqsədə bağlayaraq problemlərin həlli planını həyata keçirməyə davam etmək lazımdır.

6. Qiymətləndirmə və əks əlaqə. Bu mərhələdə kliyent psixoterapevt ilə birgə məqsədə nail olma (problemlərin həlli mərhələsi) səviyyəsini qiymətləndirir və nail olduğu nəticələri ümumiləşdirir. Ehtiyac yaranarsa həlli planını dəqiqləşdirmək olar. Yeni və gizli problemlər meydana çıxarsa, növbəti mərhələyə keçmək lazımdır (30, s.22).

Konsultasiya prosesini əks etdirən bu model, konkret konsultasiyanın necə baş verdiyini anlamağa kömək edir. Konsultasiyanın real prosesi olduqca genişdir və çox vaxt verilən alqoritmə tabe olmur. Mərhələlərin bölüşdürülməsi şərtidir, belə ki, praktik işdə bir mərhələ digər mərhələ ilə birləşir və onların qarşılıqlı asılılığı təqdim olunan sxemə nisbətən daha çətindir.

Psixoterapevtik situasiya özü-özlüyündə spesifikdir. Onun mahiyyəti öz ekzistensial mənasına görə, daha yaxşı “görüş” anlayışı ilə açılır. Kliyentin terapevt ilə görüşü - aralarındakı münasibət qarşılıqlı maraq, səmimlik və qəbul edilməklə müəyyən olunan iki şəxsiyyətin görüşüdür.

Amma müxtəlif psixoterapevtik məktəblərdə konsultantın daxili, psixoloji mövqeyi haqqında müxtəlif fikirlər mövcuddur. Kliyentə yönəlmiş terapiya kimi məşhur olan Rocersin baxışları klassik psixozanaliz nöqtəyi nəzərinə görə ziddiyyətli ola bilər. Klassik psixozanalizə dialoji (əməkdaşlıq) deyil, əksinə direktiv, hətta avtoritar fəaliyyət üslubu xasdır. Anonimlik və neytrallıq psixozanalitikin əsas keyfiyyətlərindəndir.

Başqa sözlə desək, psixozanalizdə psixoterapevtik görüş-professional fəaliyyətlə məşğul olan subyektlə görüşdür, psixoterapevtin real şəxsiyyəti ondakı təcrübə və peşəkarlıqla nümayiş olunur.

Yunqun analitiki, bunlardan əlavə həm də etnoqrafiya, mifologiya, dinlərin tarixi, ədəbi-bədii yaradıcılıq sahəsində geniş erudisiyaya malik olmalıdır. Neyrolinqvistik proqramlaşdırma sahəsində mütəxəssisin linqvistikanın əsaslarını bilməməsini təsəvvür etmək çətindir.

Bədənə-istiqlamətlənmiş yanaşmalar terapevtin fiziki formasına, onun çevikliyinə plastikliyinə, hərəkətlərinin zərifliyinə yüksək tələblər verir.

F.Perlzın fikrincə, geştalt-terapevtin peşəkarlığının əsasında ağıla, sağlam fikirə arxalanmaq durur.

R.Mey şəxsi cazibənin və insanlara öz şəxsi önyarğı prizmasından baxmağın vacibliyini qeyd etmişdir. Yaxşı konsultant insanları özünə cəlb etməyi, istənilən cəmiyyətdə özünü rahat hiss edə bilmək, empatiyaya qabillik, xeyirxahlıq, insanlara maraq göstərmək bacarığına malik olmalıdır. Daxili azadlıq - bu müxtəlif, çox vaxt öz konseptual təsəvvürlərinə görə bir-birinə zidd olan psixoterapiya məktəblərinin və istiqamətlərin də effektiv terapevtin əsas atributu hesab olunur. Azadlıq və spontanlıq, hətta etibarlıq, bəzən də uyğunluq kimi adlandırılaraq psixoterapevtin hissləri, fikirləri və hərəkətləri arasındakı uyğunluğa əsaslanır. Öz işində o hər zaman elə adamlarla rastlaşır ki, bir şey fikirləşir, başqa bir şey deyir və üçüncü bir şeyi edir. Bütövlülük və ruhi həyatda vahidlik nümunəsi olmazsa, psixoterapevt bu xoşbəxtlik və harmoniya həyəcanlarını təqib edən bütövlükdən uzaq olacaqdır. Effektiv psixoterapiya ona gətirib çıxarır ki, əvvəlcə psixoterapevtik seansla məhdudlaşan azadlıq məkanı sonralar kliyent üçün daha da genişlənir.

Psixoterapevtik seans xüsusi bir məkan yaradır ki, orada kliyent (tam təhlükəsizlik şəraitində, terapevtin qayğıkeş nəzarəti altında və onun köməyi və iştirakı ilə) həyəcanlana, yeni həyəcan təcrübəsi yaşaya, fəaliyyət göstərmək, hiss etmək və düşünməyin yeni üsullarını təcrübədən keçirə bilər. Psixoterapevtin kabinetini məhdudlaşdırılmış, sərhədi olan bir məkandır. Konfidesiallıq, inam və təhlükəsizlik inkişafa yönəldir, konsultantın qayğısı isə lazımi dəstək və dayaq yaradır.

Prosesual xarakteristika dedikdə bir tərəfdən psixoanalitikin, psixoterapevtin, konsultantın və kliyentin öz üzərinə götürdüyü texniki prosedurlar, digər tərəfdən isə terapeutik prosesin sonrakı inkişafını və həyata keçirilməsi məqsədilə qarşıda duran vəzifələr nəzərdə tutulur. Hipnoz, sərbəst assosiasiyalar, interpertasiya, konfrontasiya, diqqətin bərpa edilməsi, reaksiya vermək, katarsis, insayt və s. bunlar texniki prosedurların nümunəsidir.

“Psixoterapevtik proses” termini psixoloji hadisələrin qarşılıqlı seriyalarına, hissələrinə, psixi təzahürlərin və hərəkətlərin ardıcılığına münasibətdə istifadə olunur ki, hansılar ki, müalicəvi məqsəd daşıyır və müalicəvi effekte malikdir və çox vaxt texniki prosedurlar vasitəsilə yaranır.

Təhlil etmək özünə dörd müxtəlif proseduru daxil edir: konfrontasiya, aydınlaşdırma, interpertasiya və diqqətli araşdırma.

Psixoterapevtik prosesin təşkili söhbətlər seriyasından ibarət olur və adətən həftədə bir dəfə, bəzən də daha tez-tez görüşmələrdən ibarətdir.

Psixoterapevtik konsultasiyada həyata keçirilən aşağıdakı prosesləri ayırırlar:

1. Psixoterapevt maraq və birgə iştirak nümayiş etdirir. Kliyent materialı daha sərbəst çatdırır.
2. Kliyent köçürmə münasibətlərinə qoşulur, çünki bütün kliyentlərdə konsultantla transfer münasibəti yaratmaq qabiliyyəti vardır. Köçürmə normal bir prosesdir, bu zaman insanın ümidləri və arzuları aktual situasiyaya cavab olaraq səfərbər olunur.
3. Psixoterapevt prosesi müşahidə edir, onu nəzəri biliklərin əsasında başa düşür, özünün kontr-köçürmə və affektiv reaksiyalarını tədqiq edir.
4. Kliyent psixoterapevtin komentariyaları haqqında düşünür və onları özünün tələbatlarına uyğunlaşdırır.
5. Kliyent özünün köhnə yanaşmalarını dəyişir və beləliklə özü haqqında yeni biliklərə uyğunlaşır.

Nəzəriyyəçilər və praktiklərin çalışmaları psixoterapevtik xidmətdə ümumi təsviri modellərin yaradılmasına istiqamətlənmişdir. K. Karxaf K. Rocersin ideyalarını yaymış və psixoterapevtik prosesin elektik modelini yaradaraq onu 8 mərhələyə qədər genişləndirmişdir: problemə daxil omaq; klassifikasiya; strukturlaşdırma; qarşılıqlı münasibətlərin yaradılması; tədqiqat; konsolidasiyalar; planlaşdırma; sonlandırma.

Burada onu da qeyd etmək lazımdır ki, psixoterapevtik konsultasiya prosesində nəinki sxemlər, həmçinin məsləhətçinin professional və şəxsi təcrübəsi vacibdir. Onun əsasını aşağıda sadalanacaq bir sıra elementlər təşkil edir. Məsləhət prosesini struktulashdıran və onu effektiv edən məsləhətçinin ümumi qayda və yönəlişlikləri aşağıdakılardan ibarətdir:

1. Məsləhətin iki eyni cür kliyenti və vəziyyəti olmur. İnsani problemlər yalnız kənardan oxşar görünə bilər, bir halda ki, onlar nadir insan həyatının kontekstində yaranır, inkişaf edir və mövcud olur, o zaman problemlərin özləri də həqiqətdə nadirdirlər. Ona görə də hər psixoterapevtik konsultasiyada qarşılıqlı təsir nadir və təkrarolunmazdır.

2. Məsləhət prosesində kliyent və məsləhətçi münasibətlərinə müvafiq olaraq daima dəyişirlər; psixoloji konsultasiyada sabit situasiyalar yoxdur.

3. Şəxsi problemlərin ən yaxşı eksperti kliyent hesab olunur, ona görə konsultasiya prosesində ona problemlərin həllində məsuliyyət daşmasına yardım etmək lazımdır.

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

- gündəlik seçimlərin və yaxınlaşmaqda olan nəticələrin motivlərini araşdırmaq;

- çoxsaylı emosional problem və qarışıq şəxsiyyətlərarası münasibətlərə icazə vermək;

- daxili xaos hissini üstələmək - anlaşılmazlığı və dəyişikliyi pozitiv və məqsəduyğun etmək (30).

Ona görə psixoterapevt dərk etməlidir ki, o kimdir, nəçi ola bilər və klient onu necə görməyi ümid edir. Başqa sözlə desək, məsləhətçinin rollarını təyin etmək məsələsi yaranır. Məsləhətçini klientin həyatı çətinliklərində onun professional məsləhətçisi, müəllimi, ekspert kimi görmək mümkündürmü? Bir çoxunu, əsasən yeni başlayan məsləhətçiləri psixoloji yardımda məsləhətçinin rolu məsələsinə olan universal cavabı qarışıqlığa gətirib çıxarır. Bu rol adətən məsləhətçinin ümumi nəzəri istiqamətindən, onun təcrübəsindən, şəxsi xüsusiyyətlərindən, nəhayət, klientin gözləmələrindən asılıdır.

Mütəxəssisin fəaliyyətinin effektivliyi daha çox onun məsləhətdə tutduğu yerlə şərtlənir. Belə aydınlıq olmadıqda məsləhətçi öz işində müəyyən nəzəri prinsiplərə deyil, yalnız klientin gözləmələrinə və tələbatlarına əsaslanacaqdır, onun istəklərini yerinə yetirəcəkdir. Klientlər çox vaxt gözləyirlər ki, onların gələcək həyatlarındakı müvəffəqiyyətlərə məsləhətçi cavabdehdir və məsləhətçi onların harada oxumaq, işdə yaranan konfliktləri necə həll etmək, həyat yoldaşından ayrılmaq lazımdırmı və s. kimi problemləri həll edəcəkdir.

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

göstərməliyik...” (30, s.26).

Məsləhətçinin rolu haqqında ən ümumi cavab məsləhət prosesi anlayışında özünü göstərir. Məsləhətçinin əsas vəzifəsi klientə özünün daxili ehtiyaclarını aşkara çıxartmağa və onların istifadəsinə mane olan faktorların kənarlaşdırılmasına yardım etməkdir. Məsləhət prosesində klientlər öz davranışlarını, həyat tərzlərini ürəkdən qiymətləndirməli və öz həyatlarını nə cür və hansı istiqamətdə dəyişmək istədiklərinə qərar verməlidirlər.

M.Cox (1988) bunu “terapiya prosesinin strukturlaşdırılması” adlandırır ki, bu da birinci və ikinci ola bilər. Birinci strukturlaşma adı altında məsləhətçinin (psixoterapevtin) terapevtik mühitdə şəxsən iştirakı və bu iştirakın klient üçün nə dərəcə mənə daşması nəzərdə tutulur. İkinci strukturlaşma - bu, klientlərin maksimal dərəcədə açıq olmasını təmin edən məsləhətçinin fəaliyyətidir. Birinci halda biz, məsləhətçi kimdir? İkinci halda isə - o, nə edir? sualına cavab veririk. Terapevtik prosesi strukturlaşdıraraq məsləhətçi klientə səmimi olmaq təşəbbüsü verir. Bəzən məsləhətçinin klientin həmin an olduqca enerjili olmasını hiss etməsi zamanı təşəbbüsü məhdudlaşdırmaq lazım gəlir. Başqa sözlə, məsləhətçi klientlərin “səmimi olma potensialını” aktivləşdirir və nəzarətdə saxlayır.

Məsləhət prosesinin belə anlayışını rəhbər tutaraq, C.Vrenn (1965) məsləhətçinin vacib rollu funksiyalarını formalaşdırmışdır:

- klientlə qarşılıqlı inam əsasında münasibətlərin qurulması;
- özünü anlama alternativlərinin və klientlərin fəaliyyət imkanlarının aşkara çıxarılması;
- klientlərin həyat şəraitlərinə bilavasitə daxil olmaq və onların özləri üçün böyük mənə kəsb edən insanlarla münasibəti;
- klientlərin əhatəsində sağlam psixoloji iqlimin yaradılması;
- məsləhət prosesinin daimi təkmilləşdirilməsi.

Belə olan halda məsləhətçinin rollarının tərkibini ümumi xüsusiyyətlərlə təqdim etsək, o zaman aydın olur ki, məsləhət prosesinin əsasını psixoterapevtin şəxsiyyəti təşkil edir.

2.2.PSIXOTERAPEVTİN ŞƏXSİYYƏTİNƏ QOYULAN TƏLƏBLƏR

Kliyəntə mərkəzləşmiş yanaşmaların əsasları K.Rocers tərəfindən qoyulmuşdur. Bu yanaşmalar koqnitiv-bihevioral yanaşmalardan fərqli olaraq öz təbiətinə görə direktiv deyildir, kliyəntin öz problemlərinin həll etməsinə münasibətdə böyük aktivlik göstərməsini nəzərdə tutur.

K.Rocers hələ özünün elmi fəaliyyətinin başlanğıcında effektiv psixoterapevtik yardım üçün psixoterapevtin peşəkar şəxsi keyfiyyətləri haqqında fərziyyə irəli sürmüşdür. Bu keyfiyyətlərə aşağıdakılar aiddir:

- Şərtsiz pozitiv (təmənnasız) diqqət və hörmət göstərməyə qabiliyyət və səmimiyyət (psixoterapevt kim olmağından nə deməsindən və nə etməsindən asılı olmayaraq kliyənti diqqət və hörmətə layiq olan bir insan kimi qəbul etməlidir);
- Konqruentlik (uyğunluq). Psixoterapevt konsultasiya prosesində öz hisslərindən istifadə etməlidir, bu zaman onun verbal və qeyri-verbal davranışı kliyənt üçün açıq və ardıcıl olmalıdır;
- Öz davranışında təbiilik nümayiş etdirmək, düz olmaq, açıq olmaq və öz "fasad"ı arxasında gizlənməməlidir;
- Empatiya göstərə bilmək qabiliyyətinə malik olmalı, kliyəntə anlatmağa çalışmalıdır ki, onun fikirlərini və hisslərini başa düşür və dünyanı kliyəntin gördüyü kimi görə bilir, eyni zamanda psixoterapevt kliyəntin dünyasından özünün ayrı olmasını saxlamalıdır;
- Psixoterapevtin fəlsəfəsinin və etikasının olması;
- Həm özünə münasibətdə, həm də kliyəntə münasibətdə nəzəri və praktik səriştəlik;
- Konkretlik, kliyəntin şərtlərinə münasibətdə konkret və müəyyənədiçi ola bilmək (67, s.6-16).

K.Rocers tərəfindən təklif olunmuş keyfiyyətlər çox vacibdir, amma konsultasiya və psixoterapiyanın effektivliyini təmin etmək üçün

kifayət deyildir. Psixoterapevt özü təlimli olmalı və kliyenti də çətinliklərə sinə gərmək üçün ciddi həyati bacarıqlara və strategiyalara öyrətməlidir.

Psixoterapiyanın və konsultasiyanın nəzəriyyəsi ilə məşğul olan mütəxəssislər belə bir fikrə əsaslanırlar ki, psixoterapevtlə və ya konsultantla kliyent arasındakı qarşılıqlı münasibətlərin keyfiyyəti onların hansı fəlsəfəni, metod və ya texnikanı istifadə etmələrindən daha vacib faktorlardan biridir.

Məsləhət prosesində psixoterapevtin şəxsiyyəti demək olar ki, bütün nəzəri sistemlərdə vacib faydalı vasitə kimi fərqlənir. Onun gah bu, gah da digər xüsusiyyətləri qeyd olunur. Məşhur ingilis psixanalitiki M.Balint 1957-ci ildə söyləmişdir ki, bu, nəzəri biliklər deyil, şəxsiyyətin bacarıqlarıdır. Onun fikrini humanistik psixologiyanın nümayəndəsi C.Rocers (1961) bu fikri təsdiqləmiş və söyləmişdir ki, məsləhətçinin nəzəriyyə və metodları onun rollarını həyata keçirməsinə nisbətə çox da vacib deyil. A.Gombs və nümayəndələri (1969) bir sıra tədqiqatlar əsasında müəyyən etmişlər ki, müvəffəqiyyətli məsləhətçini uğursuz məsləhətçidən fərqləndirən şəxsiyyət xüsusiyyətləridir. Z.Freyd psixoterapevtin müvəffəqiyyət meyarları məsələsinə cavab olaraq bildirmişdir ki, tibbi təhsil psixanalitik üçün vacib deyil, vacib olan müşahidəçilik və klientin qəlbinə daxil olmaq bacarığının olmasıdır.

A.Storr (1980) qeyd edir ki, psixoterapiya və psixoloji məsləhəti qeyri-adi sənət kimi qəbul etmək adət halını almışdır, belə ki, çox insanlar fikirləşirlər ki, bütün günü başqalarının bədbəxt həyat hekayələrinə və çətinliklərinə necə qulaq asmaq olar. Ona görə bu sənətin nümayəndələrini insani məhdudluqlara sinə gərən anormallar və ya dünyəvi müqəddəslər kimi baxırlar. Nə birincilərin, nə də ikincilərin söylədikləri düzgün deyil. Buradan belə bir sual meydana çıxır: “Məsləhətçi kimdir, daha doğrusu bir insan kimi məsləhətçi özü nəyi təmsil edir, bir şəxsiyyət kimi ona hansı tələblər verilir irəli sürülür, digər insanların qarışıq problemlərində onlara necə professional yardım edir?” (40, s.28).

Ən əvvəl onu demək lazımdır ki, heç kəs anadan psixoterapevt

və ya məsləhətçi kimi doğulmur. Tələb olunan keyfiyyətlər anadangəlmə deyil, həyatın gedişində inkişaf edir. Deyilənləri ümumiləşdirərək qeyd edək ki, məsləhətçinin effektivliyi şəxsiyyətin xüsusiyyətləri, professional bilikləri və xüsusi bacarıqları ilə müəyyənləşir. Bu faktorlardan hər biri psixoloji məsləhətin əsasını təşkil edən keyfiyyətli məsləhətləşmə əlaqəsini təmin edir. Nəticədə məsləhətin son effekti - məsləhətçinin konstruktiv hərəkət prosesində klientin şəxsiyyətinin dəyişdirilməsi məsləhətləşmə əlaqəsindən asılı olur. Nəzəri və praktik hazırlığın əhəmiyyətini azaltmadan biz üstünlüyü psixoterapevtin şəxsiyyət faktoruna veririk. M.Balint və E.Balint öz dövrlərində yazırdılar: “Biliyi kitablardan və ya mühazirələrdən almaq olar, təcrübələr isə iş prosesində əldə olunur, lakin onların dəyəri psixoterapevtin şəxsiyyət təkmilləşməsi olmadan məhdudlaşır. Əgər psixoterapiyanı psixoterapevtin şəxsiyyət keyfiyyətinə müvafiq professional səviyyəyə qaldırmasalar, o, səmimi niyyətlərlə döşənmiş sənətə çevrilir”.

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

Bu sahədə tədqiqatların kifayət qədər olmasına baxmayaraq, məsləhətçinin effektiv işinə uyğun gələn şəxsiyyət xüsusiyyətləri haqqında birmənalı cavab çox təəssüf ki, yoxdur. Çox vaxt müvəffəqiyyətli məsləhətçini təsvir edərkən həm professionallar, həm də klientlər məişət anlayışından istifadə edirlər: “səmimi”, “mehriban”, “zirək”, “ürəyiaçıq”, “səbirli”. Məsləhətçinin həmkarlarla birgə işləməsi üçün vacib olan şəxsiyyət xüsusiyyətlərini ayırmaq cəhdlərinə təşəbbüs göstərilirdi. ABŞ-ın professional istiqamətinin milli assosiasiyası növbəti şəxsiyyət xüsusiyyətlərini ayırır:

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

1964-cü ildə ABŞ-ın məsləhətçilərin nəzarəti və hazırlığı üzrə

komiteti məsləhətçiyə vacib olan 6 şəxsiyyət keyfiyyətini qeyd etmişdir:

- insanlara inam;
- başqalarının şəxsi dəyərlərinə hörmət etmək;
- fərasət;
- mənfi rəylərin yoxluğu;
- özünü anlama;
- professional borcun dərk edilməsi.

L.Volberq (1954) belə xüsusiyyətləri nəzərə çarpdırır: dəqiqlik, obyektivlik, zirəklik, empatiya və şəxsi vacib problemlərin olmaması. O, psixoterapevtin ən zərərli xüsusiyyətlərinə avtoritarlığı, passivliyi və asılılığı, qapalılığı, klientlərdən öz tələbatlarının təmin olunmasında istifadə etmək, klientlərin müxtəlif niyyətlərinə qarşı səbirli olmaq, pula münasibətdə nevroitik yönəlişliyi daxil edir.

A.Gombs öz tədqiqatlarında müəyyənləşdirmişdir ki, müvəffəqiyyətli məsləhətçi başqalarını öz problemlərini həll edə bilmə bacarığının olması kimi qavrayırdı.

H.Strupp “yaxşı məsləhətçinin” xüsusiyyətlərini klientlərin mövqeyindən tədqiq edərək, dost məsləhətlərində diqqətcilliyə, dinləmə qabiliyyətinin olmasına, səmimiliyə, mehribanlığa, təcrübəliliyə önəm verirdi.

A.Storrun (1980) fikrincə cazibəli, başqalarının hisslərinə açıq və səmimi olan; ən müxtəlif insanlarla özünü eyniləşdirə bilən; mehriban, amma sentimental olmayan, özünü təsdiq etməyə can atmayan, ancaq öz fikri olan və onu müdafiə edə bilən; klientlərinin xeyrinə xidmət etməyi bacaran insan psixoterapevt və ya məsləhətçi ola bilər.

Əgər məsləhətçinin yardım göstərməsi üçün lazım olan şəxsiyyət xüsusiyyətləri haqqında çoxsaylı ədəbi mənbələrin xülasəsini davam etsək, o zaman biz effektiv məsləhətçinin şəxsiyyəti modelinə yaxınlaşırıq. Şəxsiyyətin xüsusiyyətlərinin müvafiq siyahısı məsləhətçinin hazırlıq proqramının əsasını təşkil edə bilərdi. Söhbət əlbəttə ki, “çevik” modeldən gedir, belə ki, hər bir məsləhətçi onu tamamlamaq imkanına malikdir. Belə modelin əsasını təşkil edə biləcək faktorlara baxaq:

Mötəbərlik. J.Bugental (1965) mötəbərliliyi psixoterapevtin mühüm keyfiyyəti və vacib ekzistensial dəyəri adlandırır. O, mötəbərliliyin 3 əsas əlamətini ayırır:

- indiki anın tam dərk olunması;
- indiki anda yaşam tərzinin seçilməsi;
- öz seçimi üçün cavabdehlik daşımaq.

Mötəbərlik hansısa dərəcədə bir çox şəxsiyyət xüsusiyyətlərini birləşdirir. Ən əvvəl bu, klientə qarşı münasibətdə səmimiyyətin ifadəsidir. O, özünə əgər onları həqiqətən bilmirsə, bütün həyatı suallara cavab axtarmağa icazə vermir. Əgər indiki anda o, ədavət hissi yaşayırsa, özünü aşiq bir insan kimi aparmır. Bir çox insanların problemləri ondan ibarətdir ki, onlar öz enerjilərini real problemlərin həllinə sərf etməkdənsə, rol oynamağa, zahiri görünüşün qurulmasına sərf edirlər. Əgər məsləhətçi vaxtının çoxunu professional rolunun arxasında gizlənməklə keçirərsə, o zaman klient də ondan qaçar. Əgər psixoterapevt öz şəxsi reaksiyalarından, dəyərlərindən, hisslərindən uzaqlaşmış texniki ekspert rolunu oynayarsa, o zaman məsləhət steril, onun effektivliyi isə şübhəli olacaqdır. Biz yalnız canlı insan olaraq qalmaqla klientin həyatı ilə təmasda ola bilərik. Ziraq davranışa malik olan mötəbər məsləhətçi klientlər üçün daha uyğun modeldir.

Öz təcrübəsinə açıq olmaq. Burada açıq olmaq sözü digər insanlar qarşısında səmimi olmaq mənasında yox, şəxsi hisslərinin dərk olunmasında səmimi olmaq mənasında gedir. Sosial təcrübə bizə hisslərimizi inkar etməyi, kənara atmağı öyrədir, xüsusən də mənfi hisslərimizi. Uşağa deyirlər: “Kəs səsinə, böyük uşaqlar (və ya oğlanlar) ağlamazlar!”. Böyüklərə də həmçinin ətrafdakılar deyirlər: “Ağlama!” və ya “Həyəcanlanma!”. Ətrafdakıların təzyiqi əsəbiliyi, qəmi, qəzəbi sıxışdırmağa məcbur edir. Effektiv məsləhətçi hisslərini - hətta mənfi hisslərini özündən uzaqlaşdırmamalıdır. Ancaq o halda insan öz davranışına uğurla nəzarət edə bilər, belə ki, sıxışdırılmış hisslər irrasionallaşır, idarə olunmayan davranışın mənbəyinə çevrilir. Biz öz emosional reaksiyalarımızı dərk etdikdə hər hansısa situasiya zamanı dərk edilməmiş hisslərin bizim davranışımızı idarə etməsinə

icazə verməyərək, özümüz bu və ya digər davranış üsulunu seçə bilərik. Əgər məsləhətçi öz emosional reaksiyalarına və başqalarının müxtəlifliklərinə səbirli yanaşarsa, o zaman klientin pozitiv şəkildə dəyişməsinə təsir göstərə bilər.

Özünü dərk etmənin inkişafı. Məhdud özünüdərk etmə azadlığın məhdudluğunu bildirir, dərin özünüdərk etmə isə həyatda seçim imkanlarını artırır. Məsləhətçi özü haqqında nə qədər çox bilirə, o zaman öz klientlərini də yaxşı anlayacaqdır və əksinə - məsləhətçi öz klientlərini nə qədər çox dərk edərsə, özünü o qədər dərin anlayacaqdır. E.Kennedi (1977) demişkən, daxilimizdə baş verənləri eşidə bilməməyimiz stressə olan meyilimizi artırır və bizim effektivliyimizi məhdudlaşdırır, bundan əlavə, dərk edilməyən tələbatların məsləhəti prosesində məmnunluğun qurbanı olmaq ehtimalı artır. Özümüzlə qarşı realistik yanaşmağımız çox vacibdir. Başqa insanlara necə kömək etmək olar, sualına cavab məsləhətçinin özünüqiymətləndirməsində, onun öz bacarıqlarına və ümumiyyətlə həyata olan münasibətinin adekvatlığında gizləyir.

Şəxsiyyətin gücü və eynilik. Məsləhətçi bilməlidir ki, o kimdir, nəçi ola bilər, həyatdan nə istəyir, əslində onun üçün vacib olan nədir. O, həyata suallarla müraciət edir, həyatın ona qoyduğu suallara cavab verir və hər zaman öz dəyərlərini yoxlamaya məruz qoyur. Profesional işdə olduğu kimi, şəxsi həyatda da psixoterapevt başqa insanların ümidlərinin sadəcə əksi olmamalıdır, o, şəxsi daxili mövqeyini rəhbər tutaraq hərəkət etməlidir. Bu, ona şəxsiyyətlərarası münasibətlərdə özünü güclü hiss etməsinə imkan verəcəkdir.

Qeyri - müəyyənliyə olan səbir. Çox insanlar strukturun, aydınlığın, müəyyənliyin olmadığı situasiyalarda özlərini narahat hiss edirlər. Bir halda ki, şəxsiyyət olmağın ilkin şərtlərindən biri insanın şəxsi təcrübəsindən adət etdiyi ilə "xudahafızlaşmış", "yad əraziyə" girməkdir, o zaman qeyri - müəyyən situasiyalarda məsləhətçinin özünə olan inamı çox vacibdir. Əslinə qalsa məsləhətin məğzini məhz belə situasiyalar təşkil edir. Axı biz bəzən bilmirik ki, necə klientlə və problemlə qarşılaşacağıq, hansı qərarları verməli olacağıq. Öz intu-

isiyasına inam və hisslərin adekvatlığı, qəbul edilən qərarların düzgünlüyünə əmin olmaq və risk etmək bacarığının olması - bütün bu keyfiyyətlər klientə olan qarşılıqlı təsir zamanı yaranan gərginliyə qatlaşmağa yardım edir.

Şəxsi məsuliyyətin qəbulu. Bir halda ki, psixoterapiyada bir çox situasiyalar məsləhətçinin nəzarəti altında baş verir, o zaman bu situasiyalarda o, öz hərəkətlərinə qarşı məsuliyyət daşmalıdır. Öz məsuliyyətinin dərki məsləhətin hər anında öz seçimini müstəqil və düşünlü şəkildə həyata keçirməyə imkan verir - klientin dəlilləri ilə razılaşmaq və ya səmərəli qarşıdurmaya daxil olmaq. Şəxsi məsuliyyət tənqidi daha konstruktiv qəbul etməyə yardım edir. Belə situasiyalarda tənqid psixoloji müdafiə mexanizminə səbəb olmur, əksinə fəaliyyətin effektivliyini və hətta həyatın təşkilini yaxşılaşdıran faydalı əks əlaqəyə xidmət göstərir.

Digər insanlarla münasibətlərin dərinliyi haqqında. Məsləhətçi insanları qiymətləndirməlidir - onların hisslərini, baxışlarını, özünəməxsus şəxsiyyət xüsusiyyətlərini, ancaq bunu heç bir məzəmmətsiz və damğa yapışdırmadan etməlidir. Klientlərlə belə münasibət xarakteri olduqca vacibdir, həmçinin bir çox insanların başqaları ilə yaxın, mehriban münasibət qurarkən keçirdiyi qorxu hisslərinə də diqqət yetirmək lazımdır. Bəzilərinə elə gəlir ki, müsbət hisslərin ifadəsi azadlığı məhdudlaşdırır, zəiflədir. Kiməsə müsbət hisslərin partnyoru tərəfindən qəbul edilməyəcəyi, inkar ediləcəyi qorxudur, ona görə şəxsiyyətlərarası münasibətlərin vaxtının uzadılması daha təhlükəsiz hesab olunur. Effektiv məsləhətçiyə belə qorxular yaddır, o, digər insanlar, həmçinin klientləri qarşısında öz hisslərini müstəqil ifadə etməyi bacarır.

Həqiqi məqsədlərin qoyuluşu. Adətən uğur insanı qarşısına böyük məqsədlər qoymağa, uğursuzluq isə əksinə - iddia lövhəsini aşağı salmağa təhrik edir. Bəzən bu özünümüdafiə mexanizmi pozulur və o zaman böyük məqsəd əvvəlcədən uğursuzluğa düşər olacaq və ya əhəmiyyətsiz məqsədə istiqamətlənmək heç bir zövq verməyəcəkdir. Beləliklə, effektiv məsləhətçi öz imkanlarının məhdudluğunu

anlamalıdır. Ən əvvəl, unutmaz ki, hər bir məsləhətçi professional hazırlığından asılı olmadan qüdrətli deyil. Reallıqda heç bir məsləhətçi hər bir klientlə düzgün qarşılıqlı münasibət qura və bütün klientlərə öz problemlərini həll etməyə yardım göstərə bilməz. Belə sadə optimizm gündəlik məsləhətdə “soyuq ürəyə” və həmişə günahkarlıq hissinə səbəb ola bilər. Məsləhətçi reallıqdan uzaq olan mü-kəmməl olmaq arzusundan imtina etməlidir. Məsləhətdə biz həmişə öz işimizi ideal yox, “yaxşı” yerinə yetirə bilərik. Öz imkanlarının məhdudluğunu qəbul edə bilməyənlər, illüziyalarla yaşayırlar ki, başqa insanları tamamilə dərk edə və anlaya bilsinlər. Belə məsləhətçi həmişə öz səhvlərindən faydalı nəticə çıxarmaq əvəzinə özünü günahlandırır və nəticədə onun fəaliyyəti effektiv olmur. Əgər biz şəxsi məhdudluqlarımıza yol veririksə, o zaman biz lazımsız gərginliklər və günahkarlıq hissindən qaçmış oluruq. O zaman klientlərlə münasibət daha dərin və həqiqi olur. Şəxsi imkanların düzgün qiymətləndirilməsi qarşıya əl çatan məqsədlərin qoyulmasına imkan verir.

Empatiya haqqında. Effektiv məsləhətçinin vacib şəxsiyyət xüsusiyyətlərindən biri olan empatiya haqqında məsləhət prosesində qarşılıqlı münasibətlərin müzakirəsi zamanı daha ətraflı danışırıq.

Məsləhətçinin şəxsiyyətinə təqdim olunmuş yuxarıda müzakirə olunan tələbləri ümumiləşdirsək, iddia etmək olar ki, effektiv məsləhətçi - bu, hər şeydən öncə kamil insandır. Məsləhətçinin şəxsi və professional həyatı nə qədər rəngarəngdirsə, onun fəaliyyəti bir o qədər effektiv olacaqdır. Bəzən hissləri ifadə etmək və klientin nə dediyinə sadəcə qulaq asmaq - bu ən yaxşıdır, lakin belə məsləhət taktikası ilə məhdudlaşmaq təhlükəlidir. Bəzən klientlə konfrontasiyaya girmək mütləqdir. Hərdən onun davranışını interpretasiya etmək, bəzən isə klienti öz davranışının mənasını anlamasına təhrik etmək lazımdır. Bəzən məsləhətdə rəhbərlik və strukturlaşdırma tələb olunur, bəzən isə müəyyən struktursuz söhbətə aludə olmaq olar. Məsləhətdə həyatda olduğu kimi, formullara deyil, şəxsi intuisiyaya və situasiyanın tələblərinə əsaslanmaq lazımdır. Kamil məsləhətçinin vacib yönəlişliklərindən biri belədir.

K.Şneyder (1992) təcrübəli psixoloji məsləhətin və psixoterapiyanın 3 vacib postulatını fərqləndirir:

1. Məsləhətçinin şəxsi kamilliyi. Güman edilir ki, məsləhətçi öz həyatı problemlərini uğurla həyata keçirir, ürəyiaçıq, səbirli və özünə qarşı səmimidir.
2. Məsləhətçinin sosial kamilliyi. Güman edilir ki, məsləhətçi başqa insanlara onların problemlərini effektiv həll etməkdə yardım edə bilər, ürəyiaçıq, səbirli və klientlərə qarşı münasibətdə səmimidir.
3. Məsləhətçinin kamilliyi - bu, vəziyyət deyil prosesdir. Güman edilir ki, hər zaman və hər yerdə kamil olmaq mümkün deyil.

Təsvir olunan effektiv məsləhətçi modeli ilk baxışdan olduqca əzəmətli və reallıqdan uzaq görünə bilər. Bu zaman belə bir fikir yada düşür ki, effektiv məsləhətçinin xüsusiyyətləri müvəffəqiyyətli məsləhətçinin xüsusiyyətləri ilə üst - üstə düşür. Əgər psixoterapevt texniki sənətkar deyil, psixoloji məsləhətin rəssamı olmaq istəyirsə, o zaman bu modelə istiqamətlənməlidir. Nəhayət, effektiv məsləhətçinin şəxsiyyət xüsusiyyətləri də psixoloji məsləhətin məqsədi ola bilər – klientdə bu xüsusiyyətlərin yaranması bu halda effektiv məsləhətin göstəricisinə çevrilir.

2.3.PSIXOTERAPEVTİK KONSULTASIYA PROSESİNDƏ DƏYƏRLƏR SİSTEMİ

Hər bir insan özünün dəyərlər sisteminə malikdir ki, bu da onun qərarlarını, ətraf aləmi və digər insanları necə qavramasını müəyyənləşdirir. Məsləhətçinin dəyərlər sistemi məsləhətin çıxış nöqtəsini təyin edir. R.May (1967) qeyd etdiyi kimi, şəxsiyyətin hər hansı problemi mənəvi problemdir, başqa cür desək, şəxsiyyətin hər bir problemi özünün mənəvi gizli mənasına malikdir. Məsləhət və psixoterapiyada artıq tez - tez verilən “Mən necə yaşamalıyam?” sualı bütün mənəvi sistemlərin əsasını təşkil edir. Buradan da ikinci sual meydana çıxır: məsləhət prosesi hansı səviyyədə müzakirə dəyərlərinin xarakterinə

malik olmalıdır, həmçinin məsləhət prosesində məsləhətçinin dəyərləri hansı səviyyədə “iştirak” etməlidir. Əgər birinci suala cavab az və ya çox dərəcədə aydınsa - klientin problemlərini mənaviliyin predmeti kimi yox, psixi və ruhi pozğunluğun nəticəsi kimi qavramaq lazımdır, o zaman ikinci suala iki müstəsna mövqe meydana çıxır.

Onlardan biri - məsləhətçi “obyektiv”, dəyərcə neytral olmalıdır və məsləhətləşmə münasibətlərinə öz həyat fəlsəfəsini və dəyərlər sistemini daxil etməməlidir. O, bütünlüklə klientin dəyərləri üzərində mərkəzləşməlidir. Bu o demək deyil ki, şəxsi dəyərlər sistemində malik olmayan ideal məsləhətçi hesab olunur, sadəcə olaraq məsləhət zamanı o, mənavi və dəyərlər aspektindən ibarət müəyyən mövqe tutmamalıdır. Məsləhətçinin mexanizminin mənası ona əsaslanır ki, məsləhət prosesində klient kənardan həvəsləndirmə sayəsində öz davranışlarının çıxış nöqtəsini dəyişməyi öyrənir; özünüqiymətləndirmə kənardakıların qiymətləndirilməsi interiorizasiyasına əsasən formalaşır. C.Patterson (1958) həmçinin bir sıra səbəb göstərir ki, buna əsasən məsləhətçi klientin dəyərlərinə təsir göstərməkdən qaçmalıdır.

- hər bir fərdin həyat fəlsəfəsi nadirdir və onu başqaları ilə bağlamaq arzu edilməzdir;

- heç bir məsləhətçi iddia edə bilməz ki, tam inkişaf etmiş, adekvat həyat fəlsəfəsinə malikdir;

- dəyərlərin mənimsənilməsi üçün daha uyğun yer - məsləhətçinin kabinetidir deyil, məhz ailə, məscid və məktəbdir;

- fərd şəxsi etik sistemini bir gün ərzində və bir mənbədən istifadə edərək deyil, uzun zaman kəsiyində və bir çox həyat faktorlarının təsiri altında inkişaf etdirir;

- heç kəs başqasına nadir həyat fəlsəfəsini formalaşdırmaqda mane ola bilməz;

- klient etik prinsipləri və başqasının həyat fəlsəfəsini qəbul etməmə hüququna malikdir.

Qarşı qütbə - E.Villiamsonun fikrinə görə, məsləhətçi öz dəyərlər mövqeyini məsləhətçiyə açıq - aydın nümayiş etdirməlidir, belə ki, dəyərlər situasiyasında neytral olmaq cəhdi klientdə belə bir

fikir oyadır ki, məsləhətçi davranışın sosial, mənəvi və hüquqi nöqtəyi-nəzərindən zərərini məqbul və haqlı hesab edir. Məsləhətçinin bu mövqeyi - nəyin yaxşı və nəyin pis olduğunu bilən tərbiyəçinin mövqeyidir.

Hər iki müstəsna fikirlə razılaşmaq çətindir. Əgər məsləhəti mexaniki və ya proqramlaşdırılmış bir şey kimi deyil, iki insanın münasibəti kimi anlasaq, aydın olar ki, məsləhətçinin dəyərlərini, dünya-görüşü aspektlərini qarşılıqlı münasibətlərdən tamamilə kənarlaşdırmaqla klientlə bacarmaq mümkün olmayacaqdır. Məsləhətçi öz dəyərlərini dəqiq bilməlidir, onları klientdən gizlətməməli və məsləhətləşmə görüşlərində dəyərlərə aid müzakirələrdən qaçmamalıdır, belə ki, bir çox problemlər məhz klientlərin dəyərlər konfliktlərində və ya onların şəxsi dəyərlər sistemini anlamamalarında gizlənir. Ancaq məsləhətçinin əhəmiyyətli mövqeyi öyüd və nəsihəti nəzərdə tutmur. Hər halda məsləhətçinin dəyərlərinin klientə təsirinin etik tərəfi vardır, əgər etiraf etsək ki, məsləhətçinin irəli sürdüyü məqsədlər və istifadə etdiyi metodlar həm də onun həyat fəlsəfəsini əks etdirir. Hətta bilavasitə klientə öz dəyərlərimizi qəbul etdirməyib, işdə müəyyən fəlsəfəni tutub saxlamaqla biz qaçılmaz olaraq öz nöqtəyi-nəzərimizi məsləhətin həyatın əsas sualları sisteminə “daxil edirik”.

Klient xanım: qadın 30 yaşındadır, üç uşağı var, böyük uşağının 10 yaşı var. Yardım almaq məqsədilə müraciət etdiyi problem-qərar qəbul etməkdə çətinlik çəkməsidir: nikahı qoruyub saxlamaq və ya ərindən tamamilə boşanmaq, belə ki, əri onu, uşaqların qayğısına qalmayan, tamamilə öz işinə yüklənmiş, darıxdırıcı və özündən razı kimi xarakterizə etmişdir. Ər ailə problemlərini həll etmək üçün məsləhətdə iştirak etməkdən imtina etmişdir, iddia edir ki, onda hər şey qaydasındadır, müalicə olunmaq isə onun arvadına lazımdır, belə ki, bu onun problemidir. Xanım isə uşaqlar olmasaydı dərhal ayrılacağını söyləyir, onun fikrincə uşaqlara ata lazımdır. Ən başlıca çətinliyi isə qərar qəbulundadır, sabitliyi seçərək, əri ilə münasibətlərinə laqeydlik göstərərək ailəni saxlamaq və ya həqiqətdə risk edib öz həyatını dəyişməklə boşanmaqdır. Öz emosional və fiziki tələbatlarının təmin edilməsində məqbul çıxış yolunu isə o, ailənin qorunub saxlanması və

başqa kişi ilə (və ya kişilərlə) əlaqədə görür.

Belə konkret hadisə ilə qarşılaşarkən məsləhətçidə çoxlu suallar meydana gəlir. Klient xanımın ailəni saxlamağının səbəblərindən biri - uşaqların maraqlarıdır. Psixoterapevt bu haqda nələr düşünür – qadınla kişinin qarşılıqlı münasibətlərinin uğursuz modeli şərtlərində uşaqların hər iki valideynə sahib olmaları faydalıdır və ya onların, valideynlərinin boşanmalarına şahid olmaları daha yaxşıdır? Ümumiyyətlə məsləhətçi nikah, ailə, boşanma, ailədə uşaqların vəziyyəti haqqında nə düşünür? Klient xanım kəbinsiz əlaqələrdən danışır. Məsləhətçi bu qanunauyğunluq haqqında nə düşünür? Klient xanımın həyatı üçün bu faydalıdır və ya dağıdıcıdır? Suallara verilən cavablardan məsləhət prosesi və onun nəticəsi asılı olacaqdır.

Başqa bir nümunə: kliyent psixoloqa müraciət edir və onu qapı arxasında sevdiyi gənc oğlan gözləyir. Müraciət edən gənc qadındır. Birinci ailəsi uğursuz olmuşdur, bir qız övladı var, valideynləri ilə birgə yaşayır. Gənc qadın indi onu gözləyən oğlanla sevgi yaşayır. Onlar artıq 3-4 ildir ki, bir yerdədirlər. Dediyinə görə, onlar bir-birini sevirlər, lakin gənc oğlan rəsmi olaraq subaydır və valideynləri onun bu qızla evlənməsinin əleyhinədir. Gənc qadın oğlandan yaşca da böyükdür. Onlar tanış olmuş və bir-birinə bağlanmışlar. Belə bir vəziyyətdə qadın çıxış yolu axtarır. O, necə etsin? Bu münasibətlər davam etsinmi? Onu gələcəkdə nə gözləyir? Ayrılıqımı, yoxsa sevgisinə qovuşmaqımı? Bu həqiqətən sevgidirmi? Yoxsa gənc oğlan üçün bir alışqanlıqdır? Valideynlərin bu əlaqədən narazı olması gələcəkdə onların xoşbəxt olmasına mane ola bilərmi? Gənc qadın bu kimi fikirlərlə psixoloqa müraciət edir və bir çıxış yolu axtarır. Əgər psixoloq öz dəyərlərindən çıxış edərək, bu vəziyyətə münasibət bildirərsə, əlbəttə bu nikahın əleyhinə ola bilər. Çünki o da bir valideyndir, anadır və oğlunun belə bir qadınla evlənməsinə razı olmaz. Hər bir valideyn istəyər ki, (xüsusilə bizim cəmiyyətdə) oğlu keçmiş olan, boşanmış bir qadınla deyil, ailə qurmamış bir qızla evlənsin. Lakin psixoloq olaraq o öz dəyərlərini, bir tərəfə qoyub müraciət edən şəxsin problemini həll etmək üçün çıxış yolu tapmaqda ona kömək etməlidir. Bu

zaman o, məsləhət verməkdən çəkinməklə, kliyentin özünün konsultasiya prosesində bir qərara gəlməyinə nail olmalıdır. Əgər psixoloq öz dəyərlərindən çıxış edərək məsələyə yanaşarsa, bu zaman nəticə uğursuz olar və konsultasiya prosesi yarımçıq kəsilər.

G.Corey (1986) düşünür ki, məsləhətçi və psixoterapevt məsləhət prosesində əhəmiyyətli toqquşmalardan qaçaraq, bəzi suallar üzrə dəqiq mövqeyə malik olmalıdır. Məsləhətçinin mövqeyinin vacib olduğu sahələr ailə, seks, abortlar, din, narkotiklərdir.

Məsləhətçi klientlərə öz şəxsi mexanizmini qəbul etdirməmək üçün öz dəyərlərinin məsləhət prosesinə necə təsir göstərdiyini bilməlidir. Hər bir insanın həyat fəlsəfəsi və dəyərləri nadirdir. “Yaxşı və ədalətli həyat”ın nə olduğunu təkcə məsləhətçi bilir desək özündən razılıq olar. Digər tərəfdən məsləhətçinin neytrallığı onun dəyərlərə qarşı ya ambivalentliliyini bildirir, ya da o, məsləhət prosesini öz dəyərlərindən “qorumağa” çalışır. Məsləhət prosesində biz klientlərə öz dəyərlər sistemini tamliqlə aşkara çıxarmalarına və onların buna əsaslanaraq müstəqil qərar qəbul etmələrinə yardım etməliyik. Beləliklə, məsləhətçi ortaya suallar qoyur, klient isə öz dəyərləri əsasında onlara cavab axtarır. Məsləhətçi öz dəyərlər sisteminə istiqamətlənərək, həmçinin klientin bəzi qərarların nəticələrini daha yaxşı anlamasına yardım edir.

Əgər insan öz davranışını dəyərlər üzərində qurursa, özünün və başqalarının dəyərlərini tanıyırsa, sağlam sistemlər naminə işləyirsə, bu zaman onun fəaliyyəti proaktiv xarakter daşıyır (keçmişə deyil, gələcəyə istiqamətlənmiş), o başaqa adamlara öz potensialını genişləndirmək və istifadə etmək imkanı yaradır.

Dəyərlər onu müəyyən edir ki, insan nəyin naminə məqsədlərini dərk edir, formalaşdırır, formulə edir, informasiya əldə edir və lazım olan bacarıqları əldə edir. İnformasiya elə bir materialdır ki, subyekt ondan özünü və ətraf aləmi dərk etmək, eyni zamanda öz məqsədlərini formalaşdırmaq üçün istifadə edə bilər.

Bu hərəkətlər (dərək etmə, məqsəd və dəyərləri formalaşdırmaq) müəyyən bacarıqlar tələb edir. Bacarıqlar və onların formalaşması üzərində işlər bizim arzu etdiyimizin nəticəsinə və effektiv psixoterapevtik konsultasiyanın əsas faktoruna çevrilir.

Bununla əlaqədar olaraq peşəkar psixoterapevtik konsultantın bacarıqlarını inkişaf etdirmək vacib məsələlərdəndir.

Psixoterapevt bacarmalıdır:

- İnsana öz tərəfindən reaksiya verməyərək, axıra kimi danışmağa imkan yaratmaq lazımdır,
- Söhbətin məzmununun və hissləri dəqiqi əks etdirmək və yəni-dən yaratmaq;
- Başqası tərəfindən deyiləni təkrar söyləmək;
- İntervyu mərhələsini elə ümumiləşdirmək lazımdır ki, söhbəti daha da uzatmaq mümkün olsun;
- Həmsöhbətə öz rolunu aydınlaşdırmaq;
- Açıq suallardan istifadə etmək;
- Həmsöhbətin hisslərində xəyal qırıqlığı olduqda təhlükəsiz şərait yaratmaq;
- Problemin, situasiyanın eksperimental anlaşılmasını təklif etmək (təsəvvür edilən deyil, real təcrübədən çıxış edərək);
- Hiss etmək;
- Susqunluğa qarşı tolerant olmaq;
- Öz şəxsi həyəcanına nəzarət etmək, boşalamaq;
- “Orda və o vaxt”a olduğu kimi həm də "burada və indi"yə mərkəzləşmək;
- İstiqaməti müəyənləşdirmək və söhbətin gedişində fokusu saxlamaq;
- Ambivalentliyin, ardıcılığın yaranmasını müəyyənləşdirmək və lazım gələndə onlara qarşı çıxma bilmək;
- Ümumi məqsədlər tapmaq və qarşıya qoymaq;
- Ağrılı mövzulara qarşı tolerant olmaq;
- Alternativ hərəkət planını yaratmaq və müzakirə etmək;

- Məqsədə çatdıqda qazanılanı və itiriləni qiymətləndirmək;
- Hər bir sessiyanı və bütün kontaktı başlamaq, davam etmək və bitirmək.

Beləliklə, terapeutik konsultasiya elə bir prosesdir ki, bu prosesdə insan şəxsi səriştəliyinin yüksək səviyyəsinə çatır. Humanist və kliyentə yönəlmiş yanaşmalara görə, psixoterapiya insanın gündəlik həyatındakı münasibətlərdən heç də fərqlənməyən “qarşılıqlı münasibətlərin xüsusi bir növü” deyildir (K.Rocers -1957).

III FƏSİL: PSIXOTERAPEVTİK İSTİQAMƏTLƏR

3.1. GEŞTALT FƏLSƏFƏSİ

Gestalt terapiya insana həyatda həqiqi yaşamağa, indiki anda, “burada və indi” həyatdan zövq almağa, sevinc və xoşbəxtliyi qeyri-müəyyən bir vaxta saxlamamağa kömək edir. Terapiyanın məqsədi kliyenti davranışı və qərarları üçün məsuliyyətə cəlb etmək, bu qərarlara əməl etməyi və həyatın sonsuz seçim zəncirindən xəbərdar olmağı öyrətməkdir: sağlam və xoşbəxt olmaq, özündən razı olmaq, öz güclü tərəflərinə arxayın olmaq, dostlarını və qohumlarını sevmək, onlara bəhanələrlə, özünə isə əbədi şübhələlərə əziyyət verməmək, məsuliyyətli və yetkin olmaq, şən və spontan olaraq qalmaq.

Geşalt terapiyanın nəzəri əsaslarını bədəni və ruhu (ağlı) yekdil bir sistemin ayrı-ayrı tərəfləri kimi qəbul etmək təşkil edir. Başqa sözlə, ruhla bədən arasında heç bir uçurum axtarmaq lazım deyil (23, s. 284).

Gestalt bütöv bir fəlsəfədir (ekzistensial mənada), bu həyatın həqiqiliyinin praktik bir fəlsəfəsidir. Onun əsasında insan həyatını necə yaxşılaşdırmaq barədə müəyyən bir fikir dayanır (40, s. 52).

Gestalt terapiyasını üç cəhətdən nəzərdən keçirmək olar. *Birincisi*, patoloji modelə - problemi və ya çətinliyi olan bir insanın normaya cavab verməyən bir xəstə kimi qəbul edildiyi təsəvvürünə əsaslanır. Ona ixtisaslı bir mütəxəssisin köməyi lazımdır və terapiya tibbi modelə (həkim-kliyent) uyğun olaraq aparılır. Öz-özünü müalicə etmə (müvafiq kitabları oxumaq, dostlarla “səmimi” söhbətlər aparmaq) heç bir şey etməməkdən yaxşıdır, amma bunun heç bir xüsusi faydası ola bilməz. Bura, məsələn, klassik psixozanaliz daxildir.

İkincisi, yüksəliş modelidir, bu zaman kliyent normaya uyğun sayılır, lakin həmişə daha çox şey əldə etmək imkanı vardır. Normal şəxsiyyət daima inkişaf etməli və böyüməlidir, əks halda durğunluq yaranır və tədricən deqradasiya baş verir. Yüksəlişin olmaması həyəcanverici bir əlamətdir və normadan yuxarı olmağa can atmaq isə norma hesab olunur. Kənardan kömək arzuolunandır, amma o qədər də zəruri deyil, çünki yüksəliş arzusu hər hansı bir canlı kimi bir insanın

təbii xüsusiyyətidir. Şəxsi yüksəliş müəyyən güc tələb edir və həmişə mükafatlandırılır, çünki normadan yüksək olmaq sadəcə normal olmaqdan daha yaxşıdır. Bu qrupa özünüaktallaşdırma ideyasına əsaslanan terapiya, psixosintez, Rocersin terapiyası daxildir.

Üçüncü aspekt, əsas diqqətin normanın olmaması, bir yerə getmək və ya bir şey etmək ehtiyacı olmadığı bir modelə əsaslanır. Bu model çərçivəsində həqiqi xoşbəxtlik və rifah hissi əldə edilən nailiyyətlərin səviyyəsindən, problemlərin mövcudluğu və ya olmamasından, təəssürat üçün uğurlu idarəetmə strategiyasından asılı deyildir. Lazım olanların hamısı özünü qavramaqda olan bir dəyişiklikdir. Bu, özünə nə edilə biləcəyi və ya edilməli olduğu nöqteyi-nəzərdən baxmağı deyil, hazırda, burada və indi nəyin olduğunu görməkdən və ondan həzz almaqdan ibarətdir. Gestalt terapiyadakı bu proses özünüdərk etmə adlanır. Özünüdərk etmə, özünü tənqid etməkdən uzaq olan bir insanın öz təcrübəsi ilə təbii, davamlı təmasıdır. Bu, həmin anda özünü və ətrafı bilavasitə dərk etməkdir, şəxsiyyətin yaşadığı bütün hisslər bu barədə fikir və qiymətləndirmələrdən uzaqdır. Belə görüncə bilər ki, dərk etmə ən sadə bir şeydir, amma bu heç də belə deyil. İnsanların əksəriyyəti tez-tez nə etdiklərini və necə etdiklərini, hər dəqiqədə onlara və onlarda nə baş verdiyindən tamamilə xəbərsizdirlər.

Gestalt terapiyada dünya ilə üç əlaqə zonasını ayırmaq qəbul edilmişdir: öz bədənindən gələn duyğularla meydana gələn daxili (əzələ gərginliyi, boğazdakı boşluqlar və ya mədədəki ağırlıq, bir insanın oturduğu və ya durduğu vəziyyətdə olması, baş ağrısı, susuzluq, yorğunluq); xarici - ətrafdakı gerçəkliyin xüsusiyyətləri (yaşıl otlardakı boz daşlar, avtomobil əyləclərinin səsi, yağışlı bir gündə metroda yaş paltarların qoxusu) və ortada - təsəvvür və fantaziya sahəsi, habelə bir çox zehni oyun oynayan bir sahə. İnsan özü ilə oynayarkən, özünə uduzur. Bir insan: "Mən soyuqam" və ya "Sənin təbəssümünü görürəm" deyəndə, daxili və ya xarici zonadadır. Amma insan: "Mən sizin pis niyyətlərinizi (isti, dərc edən, dost, axmaq, təmkinli, mehriban, günahkar) gülümsəməyinizi görürəm" deyəndə, o artıq orta zonada, şərh zonasındadır və əsas olan bu deyildir ki, əslində insan nə görür,

gülümsəməyi, yoxsa, qorxularını, fantaziyalarını, qərəzlərini, gözləntilərini və qiymətləndirmələrini.

Orta zona yalnız bizə xas olan qorxu və qərəz, həsəd və qürurun mövcud olduğu bir məkan deyil, həm də zehni oyunların, fantaziyaların arenasıdır. Bu fantaziyalar aşağıdakı kimi ola bilər: "Mən nə pis adamam", "Sən olmasaydın", "Suda boğulan bir insan kimi şanslı", "Ay allah, şahzadə görəsən nə deyəcək". Bu (və bir çox digər) oyunların təsvirlərini gestalt terapiyası ilə əlaqədar hər hansı bir kitabda tapmaq mümkündür. Belə monoloqa mane olmağın ən asan yolu özünü bir neçə qısa sual verməkdir: Mən indi nə edirəm? Mən nə düşünürəm? Hazırda nə hiss edirəm? Mən nə istəyirəm?

Gestalt terapiyasında əlaqə anlayışı vacibdir. Əlaqə dərk etmədən də mümkündür, ancaq dərk etmə təmas olmadan mövcud deyildir. Yaşamaq və ehtiyaclarını ödəmək üçün insan gerçək dünya ilə əlaqə qurmalıdır. Ancaq dərk etmədən əlaqə psixi həyəcanlara səbəb olmur: təəssüratlar, düşüncələr və hisslər. Yuxu zamanı örtükləri hiss etmədiyimiz kimi, ətrafımızdakı dünyanı da dərk etmədən qəbul etmirik. Orta zonada olan bir insan yalnız özünün icad etdiyi şeylərdən xəbərdardır və belə bir xəyali reallıq onu dünyadan çıxarır və başqa bir xəyali dünyaya aparır.

Gestalt terapiyanın müvəffəqiyyətlə aparılması üçün əsas şərt şəxsin hal-hazırkı anda ümdə tələbinin nədən ibarət olmasını aydın təsəvvür etməsidir. Perlsin bu prinsipi "burda və indi" adı altında məşğullaşmışdır. Bu barədə Perlz yazırdı: "Burada və indi" anlayışından vacib heç nə ola bilməz. "İndi hal-hazırkı an deməkdir, keçmiş artıq yoxdur, gələcək isə hələ görünmür" (22, səh. 284).

Buna görə də, "burada və indi" prinsipi ilə yanaşı, F. Perls bu düsturun Gestalt yanaşmasının mahiyyətini daha yaxşı çatdıracağına inanaraq "indi və necə" ifadəsini istifadə etdi. Belə terapiya şeylər haqqında düşüncələrdən və söhbətlərdən uzaqlaşmağa imkan verir. Bu fenomen ebautizm adlanır (ingilis dilindən, haqqında - bir şey haqqında). Ən başlıcası, bu anda baş verənlərə aid olan həyəcanların ardıcılığını itirməməkdir.

Gestalt, fərdin tələbatlarının onun öz fəallığı və ətraf mühitin ehtiyacları ilə vəhdətini və qarşılıqlı asılılığını izah edən vahid bir strukturdur. Normal fəaliyyət göstərən bir şəxs, hər birində "burada və indi" prinsipi ilə iştirak edərək dövrən-dövrə keçir. Qanun pozuntuları və uğursuzluqlar gestaltı yarımçıq buraxır, dövrü kəsilir və mövzu "orada və sonra" qalmağa məcbur edilir. Bir nevroitik, keçmiş təcrübəsi ilə təmasda olan, indiki vəziyyətdə həyatdan zövq almayan bir insandır. Yarımçıq, yaşanılmayan situasiyalar aktual situasiyaların enerjisini, şəxsiyyətin isə özünəinam hissini mənimləyərək, onun hesabına yaşamağa çalışacaq.

Natamam gestalt insan həyatını tədricən həll edilə bilməyən problemlərin xaosuna çevirir. Nevrotiklər davranışlarını lazımi ehtiyaclar iyerarxiyasına uyğun olaraq təşkil etmək qabiliyyətini itirirlər. Onlar konsentrasiya edə bilmirlər. Terapiyada gestaltı tamamlamaq və digər məsələlərə keçmək üçün insan öz tələbatlarını müəyyənləşdirməyi və onlarla birlikdə olmağı, hər zaman nə etdiyinə cavabdeh olmağı, situasiyada qalmağı öyrənməlidir.

Tərk etmək və əlaqə sağlam və ya əksinə ağırlı deyildir. Nevroz, tam təmasın və ya gedişin mümkün olmamasıdır. Məcbur edilən hərəkətlər ayrılmağın bir nümunəsidir və cansıxıcılıq (nevrotiklərin tez-tez şikayət etdiyi), bir adam, maraq oyatmayan bir şeylə təmasda olmağa çalışdığı hallarda meydana gəlir.

Gestalt terapiyanın müəllifi Perls hesab edirdi ki, nevrozun başlıca səbəbi ödənilməyən və ya ödənilməsi mümkün olmayan tələblərdir. Şəxs nə qədər yetkin və psixoloji baxımdan çevikdirsə, o öz problemlərini daha tez həll etmək iqtidarındadır. Psixoterapevtin məqsədi pasiyentin öz imkankarından istifadə edərək, tələbatının həcmi təyin etməsini müəyyənləşdirmək, onu baxımlı formaya salmaq, yəni gestalta-fiqura çevirmək və onu neytrallaşdırmaqdır (23, səh.135).

Gestalt psixologiyasının müəllifi və qurucusu F. Perls, nevroitik müdafiə mexanizmlərinə uyğun dörd əlaqə pozuntusunu təsvir etdi: introeksiya, proyeksiya, birləşmə və retrofleksiya. Sonradan onlara defleksiya və izolyasiya da əlavə edildi.

Introeksiya, araşdırmaq və tənqidi düşünmək istəmədən, hər hansı bir norma, davranış standartları, münasibət, fikir və dəyərləri qeyri-müəyyən dərəcədə mənimsəməkdir. Bu mexanizm, F. Perlsin ilk kitabı olan "Ego, aclıq və aqressiya" da (1947) etdiyi kimi, yeməklə əlaqəli metaforalarla da izah etmək daha yaxşı olar. Bir-birlərinə münasibət və fikirlərin uyğun gəlməməsi ustanovkası tərəddüd, qeyri-müəyyənlik, narahatlığa səbəb olur. Introeksiya edən şəxs bütün enerjisini inkişaf və böyüməyə deyil, daxili ziddiyyətləri uzlaşdırmaq üçün uğursuz cəhdlərə sərf edir. Introektlərin tipik nümunələri valideyn təlimləri, müəllimlərin fikirləri, bir insanın konform davranışa təşviq edən sosial standartlardır.

Proyeksiya, introyeksiyanın əksinə olaraq, daxildən gələn proseslərin və ya onların səbəblərinin xarici olması, ətraf mühitin insanın özündən qaynaqlandığı üçün cavabdeh olmaq cəhdi əks etdirir. O, dünyanı və digər insanları soyuq, düşmən, təcavüzkar görür, əslində isə bu onun öz hissləridir. Proyeksiyada insanın özü ilə dünyanın qalan hissəsi arasındakı sərhəd bir az "xeyrinə" dəyişir, bu şəxsiyyətin bu cəhətləri üçün məsuliyyətdən azad olmağa imkan verir. Lakin bununla barışmaq çətindir, çünki onlar cəlbədic, aşağı, ibtidai görünürlər.

Proyeksiyanın bir neçə növü var:

- güzgü, bu zaman insanın başqalarında özünün bəyəndiyi və arzuladığı əlamətlərini və ya xüsusiyyətlərini tapır;
- əlavə (tamamlayıcı), bu zaman başqalarına elə xüsusiyyətlər aid edilir ki, bununla insan öz hərəkət və davranışlarına bəraət qazandırır;
- katartik, insanın öz mənfi xüsusiyyətlərini başqalarının adına çıxaraq onlardan azad olur;
- atributiv, bu zaman ətrafdakılar öz motivləri və tələbatları ilə bölüşürlər.

Proeksiya və introyeksiya bir-biri ilə sıx bağlıdır, bu iki proses bir-birini tamamlayır və daxili sərbəstsizlik və xarici məhdudiyyət boşluğu təşkil edir. Introektlərin çoxu "lazımdır" və "etməlisiniz" ilə əlaqədardır ki, insan öz məhdudiyyətlərini hiss edərək xarici dünya

(valideynlər, müdir, dövlət) üçün məsuliyyət daşıyır - bu elə proyeksiyadır. İntroyeksiya edən fərd, başqalarının "hissəciklərini" yığaraq şəxsi identikliyi itirir, proyeksiya edən isə, əksinə, öz identikliyi özünə sərf edir.

Birləşmə (konflyuensiya), insanın öz Məni ilə qeyri-Məni arasındakı sərhəddi hiss etməməsidir. O belə hesab edir ki, ətraf mühitlə özü bütöv bir ayrılmaz hissələrdir. Bu birləşməyə xas olanı əlaqəni kəsmək (getmək) mümkün deyildir. Bu zaman sonrakı kontaktlar bloklanır və subyekt artıq olmayanlardan "yapışır".

Birləşmə mexanizmi bir çox nevrotik təzahürlərin əsasını təşkil edir: buna misal olaraq bilmədən uşağının yetkinləşməsinə mane olan ananın davranışını və ağırlı qısqanclığı, bu zaman ər və ya arvadın bir-birindən ən azı bir neçə boş saat keçirməyə ixtiyarı yoxdur və "bizimkiləri döyürlər" dedikdən sonra, yeniyetmələr arasında ümumi dava baş verməsini göstərmək olar. Xüsusilə tez-tez patoloji birləşmə ailə (ər-arvad və uşaq-valideyn) münasibətlərində özünü göstərir. "Qırılmaz bağlar" yalnız romanlarda gözəl görünür, çünki həqiqi münasibətlər yalnız özümüzdən fərqli birini hiss etdiyimiz hallarda yaxşıdır. Belə vəziyyətlərdə, "birləşmə razılaşmasını" yerinə yetirməməyi dayandıran insan günah və narazılıq yaşayır, bunu yerinə yetirməyə davam edəndə ağrı və kin hiss edir. Bütün bunlar ailə xoşbəxtliyindən çox uzaqdır.

Retrofleksiya sözün həqiqi mənasında "özünü arxa çevirmək" deməkdir, təmas həddü sanki şəxsiyyətin özünün ortasında keçir və bu zaman subyekt özünə başqa bir şəxs kimi yanaşmağa başlayır. İki fərqli prosesi müşahidə etmək olar: ya bir insan başqalarına etmək istədiyi şeyi özünə edər (töhmət edər, günahlandırır, cəzalandırır), ya da başqalarından almaq istədiyi şeyi özü üçün edər (peşman olur, fəxr edər). Retrofleksiyanın tipik ifadələri: "Özümü idarə etməliyəm", "Özümdən utanıram", "Mən bədbəxtliklərimə (uğurlarıma) layiq deyiləm". F. Perlsin fikrincə, introeksiya edən şəxs başqalarının ondan istədiklərini edir; proyeksiya edən şəxs özünün başqalarını ittiham etdiyi şeyi başqalarına da edir; patoloji birləşmədə olaraq

kimin kimə nə etdiyini bilmir və retrofleksiya edən başqalarına nə etmək istədiyini özünə edir (40, s.57).

Defleksiya (yayınma) istenmeyen təmaslardan (müəyyən bir insanla və ya gerçəkliyin bir tərəfi ilə, çox yaxın və ya təhdidlə) qaçınmağa imkan verir. Bəzən defleksiya öz istəkləri və ya hissləri ilə təmasdan qaçmaq məqsədi daşıyır.

İzolyasiya əlaqə sərhədinin pozulmasının ən ağır növüdür. Subyekt həm xarici aləmdən, həm də daxildən təcrid olunmuşdur, o həm digər insanları onların hissləri və davranışları ilə birlikdə, həm də və özünün dərin impulslarını rədd edir.

Gestalt terapiyasının məqsədi şüurun bloklaşmasının qarşısını almaq, təmas sərhədini şüurlu şəkildə tənzimləmək bacarığıdır. Gestalt bir sıra texnikaların yığını deyil. Varlığın əsası və gestaltın vəziyyəti şüuru daha böyük inteqrasiya, daha böyük bütövlük, daha çox daxili əlaqə yaratmaqla genişləndirməkdən ibarətdir.

Varlığın əsası olaraq gestalt çox sadədir. Bu dünyanı olduğu kimi görmək, orda olmağın hər dəqiqəsindən sevinc hissi keçirmək, qorxu ilə həyatdan uzaqlaşmamaq və özümüzün iştirakı olmadan hər şeyin öz-özünə dəyişə biləcəyinə ümid etməməkdir. Bir insan hansı nevroitik müdafiə mexanizmi seçirsə seçsin bu orijinal, həqiqi həyatla bir yerə sığmaz. M.K. Mamardashvili yazır: "Əsl dünya yalnız bu saat, indi və bütövlükdür və bu bütövlükdən qorxmaq olmaz, qorxarsansa dünyanı görə bilməzsən"(43).

Bir texnika olaraq gestalt, mövcud olanın və varlığın əsas reallığı kimi özünü - "burada və indi"ni dərk etmənin müxtəlif yollarıdır. Demək olar ki, hər bir gestalt texnikası və ya çalışmaları tam, təmiz və aydın bir dərk etməni öyrədir.

Gestalt terapiyasının əsas üsulları aşağıdakılardır:

1. Şüurun genişlənməsi;
2. Ziddiyyətlərin inteqrasiyası;
3. Hisslərə diqqətin artırılması;
4. Xəyallar, fantaziyalar və yuxularla işləmək;
5. Öz üzərinə məsuliyyət götürmək;
6. Müqavimətlərlə işləmək.

3.2. PSIXODRAMA

Psixodramanın yaradıcısı C. Moreno onu insanın daxili dünyasını və sosial davranışını əks etdirən rollu oyun sistemi kimi yaratmışdır. Psixodrama tarixən qrup psixoterapiyasının ilk formasıdır. Bu gün psixodramatik üsullar yalnız tibbdə uğurla istifadə olunmur: bütün rol treninqləri, pedaqogikadakı bütün oyun yanaşmaları klassik psixodramadan yaranmışdır. Onun elementlərini düzgün istifadə edərək, müalicə etmək, öyrətmək, şəxsi yüksəlişi tərbiyə etmək və stimullaşdırmaq olar. Daxili ziddiyyətləri aşkarlamaq və dərhal onlarla işləmək, gələcəyi modelləşdirmək, itkiyə kədərlənmək, eyni zamanda özünüdə yeni imkanlar kəşf edə bilərsiniz (37, səh. 58).

Bu, öz tarixi, nəzəriyyəsi və dəyişiklikləri, həmçinin ənənələri və aydın standartları olan möhkəm bir metoddur. Ancaq eyni zamanda bu, peşəkardan spontanlıq, yaradıcı ixtiraçılıq, fikir aydınlığı, faciə və yumor hissi tələb edən, çox vaxt da bunların hamısının bir yerdə olduğu canlı metoddur.

Bununla birlikdə, psixodram əsasən öz üzərində, birbaşa təcrübə yolu ilə, müxtəlif vəzifələrdə psixodramatik hərəkətlərdə iştirak etməklə: müşahidəçi, köməkçi şəxs, baş qəhrəman olmaqla uzun müddət öyrənilməlidir. Üstəlik, digər psixodinamik yanaşmalarda olduğu kimi, peşə üçün özünü psixodramatik cəhətdən təhlil etmək tələbi məcburidir. Psixodramatist müxtəlif nəzəri istiqamətlərə riayət edə bilər: bihevioraldan humanist nəzəriyyəyə qədər, çünki bir metod olaraq psixodrama heyvətəməz dərəcədə integrativdir və fərqli yanaşmalarla maraqlı və məhsuldar birləşmələr meydana gətirir.

Psixodramanın əsas üstünlüyü onun supervizor qabiliyyətidir: hər hansı bir peşəkar fəaliyyətin təhlili üçün əlverişli və təsirli bir vasitədir, çünki imitasiyalı modelləşdirmə metodun tərkib hissəsidir.

Dünyagörüşü nöqteyi nəzərindən psixodrama, bir insanın və ya sosial həyatın hər hansı bir travmatik vəziyyətinə baxmayaraq, həyatın mənasının və sevincinin axtarışına yönəldən çox həyati təsdiqləyən bir üsuldur.

Adi dram əsərindən fərqli olaraq psixodramanın dəqiq ssenarisi olmur. Eləcə də iştirakçıya artistin qarşısında qoyulan konkret tələblər verilmir. Spontan hərəkətlər, monoloqlar, "burda və indi" prinsipinə əsasən ən müxtəlif - gözlənilməz formalarda təzahür edə bilər. Psixodramanın başlıca məqsədlərindən biri də katarsisə (hissi oyanıqlıq və daxili təmizlənmə) və insayta (hadisələrin mahiyyətini anlamaq) nail olmaqdır (23, səh. 330).

Rol oyunu C. Moreno tərəfindən "icad edilməmişdir", o insan mədəniyyəti tərəfindən yaradılıb və bu mənada psixodrama demokratik bir üsuldən daha üstündür. C. Moreno teatr fəaliyyətində müalicənin psixoterapevtik təsirini görmüşdür (40, səh. 59).

Psixodrama psixoterapevtik işin qrup şəklinə aid olduğundan, qrup normalarının özünəməxsus qaydalarına malikdir:

1. Qrupun iştirakçıları psixodramatik seansda baş verən hər şeyə münasibətdə ciddi məxfiliyə riayət edirlər. Qrupun iştirak etdiyi dərslər istisna olmaqla, seansların məzmununu müzakirə etmək olmaz. Qrup üzvləri "dəhliz" müzakirələrini dəstəkləməmək və onları ləğv etmək məsuliyyətini daşıyırlar.

2. Psixodramatik qrupun iştirakçıları bir-birlərinə fiziki zərər vermirlər.

3. İştirakçıların özlərinin fiziki və emosional təhlükəsizliyi üçün məsuliyyət daşıyırlar.

Psixodram aşağıdakıların olmasını vacib sayır:

- psixodramanın quruluşçu rejissoru (direktor) - xüsusi təlim keçmiş psixoterapevt;
- protaqonist - dramın baş qəhrəmanı, hazırda problemi, vəziyyəti ifa olunan şəxs;
- Köməkçi oyunçu və ya köməkçi Ego - baş qəhrəmanın psixodramadakı tərəfdaşları: ya rejissorun özü, ya da onun köməkçiləri, xüsusi müxtəlif rolları yerinə yetirmək üçün tam hazırlıqlı olanlar və ya qrup üzvləri. Köməkçi oyunçular baş qəhrəman tərəfindən seçilə bilər və ya rejissor tərəfindən təyin edilə bilər. Onlara, məsələn, əhəmiyyətli bir insanın (ata, ana,

aşiq və s.) ; hər hansı əşyanın (saat, oyuncaqlar, pilləkənlər, dəhliz və s.); duyğuların (qorxu, qəzəb, açıqlıq) rolu tapşırıılır.

- tamaşaçılar - qrupun bütün digər üzvləri;
- səhnələr - psixodramatik hərəkətlərin məkanı

Psixodramda üç mərhələni ayırmaq olar:

1. *İsinişmə* - rejissorun dramın quruluş verdiyi qəhrəmanı seçəcəyi mərhələdir. Bu mərhələdə rejissor, indi baş qəhrəmanın kim ola biləcəyini və ya lazım olduğunu və bu anda baş qəhrəman və qrup üçün ən çox hansı problemin ən aktual olduğunu hiss etmək üçün empatiya göstərməlidir. İştirakçılara baş qəhrəmanın rolu üçün könüllü olmaq təklif edilir. Bir qayda olaraq, əksər iştirakçıların işləmək istədiyi situasiya seçilir.

İsinişmə mərhələsində rejissor baş qəhrəmanı psixodramada oynanılacaq həyat situasiyası ilə tanış etmək üçün bir çox texnikalardan istifadə edir. Rejissorun əsas məqsədi təqdim olunan problemi real həyata mümkün qədər yaxınlaşdırmaqdır ki, baş qəhrəman bu hekayədə iştirak edəcək və onun üçün əhəmiyyətli olan insanları adını çəksin.

2. *Fəaliyyət* - baş qəhrəmanı katarsis və insayta ideal şəkildə aparan psixodramanın dramatikləşmə mərhələsidir. Məhz bu mərhələdə müxtəlif texnikalar tətbiq olunur.

3. *Duyğuların mübadiləsi* - baş qəhrəmanın qrupdan təcrid olunma hissini və ya uzun müddət göz qabağında olmaq kimi xoşagəlməz bir hissdən uzaq olmasına kömək etmək üçün iştirakçıların emosiya və həyəcanlarının bölüşdüyü bir integrasiya mərhələsidir. Bu iştirakçıların ürəyini açması və dialoq mərhələsidir, fəaliyyət dövründə aşkar edilmiş kəşflərin yekunlaşdırılması, başa düşülməsi mərhələsidir. İştirakçılara hisslərini bölüşmək həmişə asan olmur, çünki bu emosional "çöküntülər" çox vaxt onların şəxsi problemlərini əks etdirir. Hisslərin mübadiləsi mərhələsi qəhrəmanın sakitləşməsi və yaşadığı təcrübə tamamlanması üçün vacibdir və buna görə də bu mərhələdə digər iştirakçılardan aldığı əks əlaqə, yeni problemlərə yol

açmamalıdır. Protoqanist (baş qəhrəman) insan təcrübəsi və həyəcanlarının ümumiliyini və universallığını hiss etməlidir. Baş qəhrəmanın məsləhət və tənqidinə yer yoxdur, hər kəs yalnız öz hisslərindən və özündə yaranan assosiasiyalardan danışır. Bu mərhələ hər bir iştirakçının psixodram üçün öz materiallarının yaranması üçün də lazımdır. Uğurlu hisslər mübadiləsi ilə qrupda birləşmə həyəcanı güclənir.

Psixodramın texnikalarına nəzər salın.

1. Rolların dəyişdirilməsi. Rolların dəyişdirilməsi, psixodramda iştirak edən iki iştirakçı arasında rol mübadiləsidir, onlar bir-biri ilə əlaqə qurmaq üçün müəyyən təcrübə toplayıb özlərini bir-birlərinin yerinə qoymağı, C. Morenoya görə "öz gözlərini çıxartmağı və yerinə başqasının gözünü qoymağı" öyrənirlər.

1) Rolların klassik əvəzlənməsi - iki real və indiki anda iştirak edən şəxs rollarını mübadilə edir, buna görə baş qəhrəman (P) köməkçinin rolunu (A) oynayır və Köməkçi (A) isə baş qəhrəmanın rolunu ifa edir. Məsələn, iki mübahisəli oyunçunun yerləri dəyişdirilir və amma başqasının mövqeyindən mübahisəni davam etdirmələrini xahiş edirlər. Öz rollarına qayıdaraq, öz portretlərini düzəldə və ya detallasdırırlar.

2) Rolların natamam dəyişdirilməsi - protoqanist (baş qəhrəman) real, lakin hazırda olmayan şəxsin rolunu oynayır. Məsələn, bir ana qrupun üzvü olmayan qızının rolunu, köməkçi oyunçu isə ananın rolunu oynayır.

3) Rolların sosial-dramatik dəyişdirilməsi - baş qəhrəman mücərrəd və ya fantastik bir personajın rolunu oynayır, məsələn: arxetip, ümumiləşdirilmiş bir nəfərin, qar adam, tanrı, zalım sehrbaz, ideal ana, təcrübəsiz müəllim və s.

Baş qəhrəman üçün əhəmiyyətli bir insan rolunu oynayan köməkçi oyunçunu "isinişləndirmək" üçün baş qəhrəman köməkçi Eqonun arxasında dayanır, hər iki əlini çiynlərinə qoyur və bu şəxsin adından monoloq deyir. "İsinişmənin" başqa bir variantı - baş qəhrəman roldan danışmır, əksinə hər rolu oynayaraq göstərir.

4) "Stullar texnikası" bir stula (və ya bir neçə stula) əhəmiyyətli adamların və ya özlərinin hər hansı bir hissəsinin (inamlı, utancaq və

s.) rolu (və ya rolları) verilir. Stul neytral köməkçi bir ego kimi xidmət edir, ona bir şey söyləmək və üzərinə bir şey qoymaq asandır və eyni zamanda, iştirakçılara canlı Ego köməkçilərin şəxsi xüsusiyyətləri təsir etmir. Stul ilə yerləri dəfələrlə dəyişdirə bilərsiniz, stullar emosiyaların təzahürünə imkan verir, onları itələyə, döyə, qucaqlaya, vura bilərsiniz. J. Moreno, bu texnikanın real köməkçi oyunçuların varlığına həssas olan uşaqlar və böyüklər üçün xeyirli olduğunu qeyd edirdi. "Stullar texnikası" həm də bir şəxsin şəxsiyyətlərarası situasiyada iki və ya daha çox əks tendensiya ifadə etdiyi hallarda da istifadə oluna bilər. Alternativlərin hər birini təmsil etmək üçün də stullar istifadə olunur. Baş qəhrəman fərqli rollara girir, fərqli stullarda oturur və rejissor hər rolda onunla söhbət edir. Bu texnika baş qəhrəmanın qərar qəbul etməsinə kömək edə bilər. Boş stullar psixosintez, gestalt terapiyası, tranzakt analiz və digər psixoterapiya növlərində istifadə olunur.

5) "İdeal başqa birisi" İ. Qrinberqin təsvir etdiyi rolların dəyişdirilmə variantlarından biridir. Baş qəhrəman üçün əslində mövcud olan insan, onun üçün daha əhəmiyyətli, lakin əvvəl heç vaxt olmayan və belə bir insanın yanında olmasını arzu etdiyi insanın fantastik obrazı ilə əvəz olunur. Bu üsul ümumiyyətlə gərginliyi azaltmaq üçün psixodramın tamamlanması mərhələsində tətbiq olunur.

Rol əvəzetmə texnikalarından istifadənin məqsədləri kliyenti digər perspektivləri görməyə və insanlar arasındakı fərqləri qiymətləndirməyi öyrənməyə təşviq etməkdir. İnsan buna müxtəlif əks rolları və nöqtəyi-nəzərləri yaşamaqla nail olur. Rolların dəyişdirilməsindən qısa müddət ərzində istifadə edilə bilər ki, köməkçi oyunçu təsvir etdiyi şəxsin baş qəhrəmana nə qədər acı çəkdiyini və bunun necə baş verdiyini başa düşsün.

2. Dublikat. Köməkçi oyunçu baş qəhrəmanın ifadə etməkdə çətinlik çəkə biləcəyi fikir və hissləri şifahi şəkildə ifadə edir.

Adətən protaqonistin qeyri-verbal hərəkətlərini diqqətlə izləmək üçün oxşarı ona yaxın (ya arxa arxada, ya da baş qəhrəmanın yanında) yerdə dayanır. Oxşarın vəzifəsi baş qəhrəmana onunla empatik ünsiyyət vasitəsilə lazımı dəstəyi verməkdir.

3. Güzgüdə əks olunma. Köməkçi oyunçu baş qəhrəmanın bəzi davranışlarını şışirtərək ikinci dəfə oynayır və bunu baş qəhrəman tamaşa zalında oturarkən seyr edir. Baş qəhrəmanın xarakterik xüsusiyyəti "güzgü" də şışirdilmiş kimi əks oluna bilər ki, o bu xüsusiyyəti daha ətraflı öyrənə bilsin.

Güzgüdə əks olunma texnikası bizə yeni davranış növlərini təqlid etməyə imkan verir və köhnə davranış formalarının disfunksional cəhətlərini nümayiş etdirir. İştirakçının psixoloji baxış zonasını genişləndirir və hərəkətlərinin ətrafdakılar tərəfindən necə qəbul edildiyini ona nümayiş etdirir.

Təcrübədə güzgü əks etdirmə texnikası bir psixodram zamanı dəfələrlə istifadə edilə bilər. Bununla birlikdə, bu texnika konsentrasiya etməyə, tamaşaçının diqqətini baş qəhrəmanın davranışının müəyyən cəhətlərinə yönəltməyə imkan verir. Bu üsul hər hansı bir qrup işində istifadə edilə bilər.

4. Monoloq. Baş qəhrəman fikirlərini və hisslərini yüksək səslə tamaşaçılara şifahi şəkildə ifadə edir. O bu anda oynanılan səhnəni tərk edir və indi səhnənin onda hansı daxili reaksiyaların yaratdığı barədə monoloqla çıxış edir.

Fikirləri ucadan səsləndirmək iştirakçıya emosional reaksiyalardan uzaqlaşmağa və probleminə yeni bir tərzdə nəzər salmağa imkan verir. Bu üsul problemin dərk olunmasına və koqnitiv cəhətdən yenidən işlənilməsinə kömək edir.

5. "Arxada". Baş qəhrəmanın hərəkətlərini, düşüncələrini və hisslərini sanki onun burda olmadığı kimi müzakirə etmək, əslində isə o tamaşaçılar arasında iştirak edir.

Bu üsul "Budur sizin haqqınızda belə bir şeyə var idi" oyununa bənzəyir. Baş qəhrəman digər bütün iştirakçılara arxasını çevirərək bir stulda oturur və müzakirədə iştirak edə bilmir və qrup üzvləri ona olan hisslərini, münasibətlərini göstərir. Bu üsul güzgüdə əks olunma üsuluna bənzəyir, lakin ondan iştirakçının digər insanlar tərəfindən necə qəbul olunduğunun daha dəqiq bir vurğulanması ilə fərqlənir. "Arxada" metodu paradoksal olaraq bir qrup üzvünün qrupa üz tutmasına və qrupun bu iştirakçı ilə üzləşməsinə kömək edir.

6. "Ona tərəf arxanı çevir". Sıxılan, utancaq və ya özünə-inamsız baş qəhrəman öz düşüncələrini və hisslərini özündə qorxu oyandıran qrup üzvlərinə bildirir.

7. "Heykəl". Baş qəhrəman hisslərini, fikirlərini və ya digər daxili vəziyyətlərini, reallığın ayrı-ayrı elementlərini özündə birləşdirən qrup üzvlərindən ibarət görünən obrazlar vasitəsilə ifadə edir. Məsələn, ailənin hər bir üzvü "heykəltəraşlığın" köməyi ilə ailənin gələcək həyatında, baş verəcəyini istədiyi və ya əksinə, onu ən çox qorxudan anı yaradır. Texnika iştirakçıları problemi fəal şəkildə araşdırmağa, onu konkretləşdirməyə təşviq edir. Gizli düşüncələri və hissləri aşkar etmək məqsədi daşıyır. "Heykəl" bir adamdan, bir qrup həmkarlarından, dostlardan inşa edilə bilər. Bir "heykəl" in yaradılması prosesi nəticədən heç də az vacib deyil.

8. Fotoqrafiya. İştirakçılara bir ailənin şəklini xatırlatmaq və sonra köməkçi oyunçularla birlikdə yenidən səsləndirmək tövsiyə olunur. Bu üsul psixodramatik qrupun inkişafının ilk mərhələlərində istifadə olunur.

9. Yuxugörmə. Baş qəhrəmanın rəyasını səhnədə oynamaq, ona yuxunu indi xatırladığı kimi təşkil etmək və yuxudakı personajları canlandırmaq üçün köməkçi eqo seçmək imkanı verir. Psixodramatik sessiya mərhələlərində qrup üzvlərinin gördüyü yuxuların və ya insanın çox mənalı və ya təkrarlanan kimi görünən yuxularından istifadə etmək təklif olunur.

10. Fizikalizasiya. Konfliktlərin səhnələşdirilməsi zamanı fikirlərin və hisslərin həqiqi hərəkətlərə çevrilməsi yalnız belə aktiv işləmə üsulunu tələb edir. Fizikalizasiya, öz rolunuzu daha dərinlən araşdırmağa, problemin qəbulunu aydınlaşdırmağa imkan verir. İştirakçını duyğularından və hərəkətlərindən uzaqlaşmağa deyil, onları daha dolğunlaşdırmağa, duyğuları oyatmağa və bloklanmış enerji mənbələrini azad etməyə təşviq edir.

11. Psixodramatik bodibildinq. Baş qəhrəman bədəninin müxtəlif hissələrinin rollarını oynamaq üçün köməkçi bir eqo seçir. Rejissor, bu hissənin hər birinin rolunu müvəqqəti olaraq yerinə

yetirən bir qəhrəmandan müsahibə alır, bu hissənin necə işlədiyini və bədənin qalan hissəsinə necə təsir etdiyini müəyyənləşdirməyə çalışır. Sonra, rejissor bütün bədən quruluşuna qədər digər hissələrə keçir. Bədən hazır olduqda, baş qəhrəmandan kənara çəkilmək və fərqli hissələrin necə qarşılıqlı fəaliyyət göstərməsini izləmək istəyir. Sonra rejissor baş qəhrəmana onu qane etməyən hissələri müəyyənləşdirməyi və daha böyük harmoniya əldə etmək üçün yenidən qurmağı təklif edir. Eyni zamanda bədənin hissələrinin başqa cür hərəkət edə biləcəyi situasiyanı da oynamaq olar. Duyğuların mübadiləsi mərhələsində diqqəti bədəndəki pozuntulara və çətinliklərə yönəldir.

12. Özünüreallaşdırmaq. Qrup üzvlərinə həyat planlarını təsvir etmək tövsiyə olunur və sonra bu planlar köməkçi bir Eqonun köməyi ilə qurulur.

13. Reallıqdan kənar. Reallıqdan kənar vəziyyət - situasiyanı ona xas olan adı qaydadan kənarda genişləndirməyi nəzərdə tutur. Bu onun üçündür ki, subyektə və qrupa mövzu və qrupa problemini "yaxından" nəzərdən keçirmək, daha yaxşı öyrənməyə imkan yaradır. Təsəvvür və oyun baş qəhrəmanın reallıqdan kənar vəziyyəti araşdırmağın əsas üsullarıdır. E.E. Goldman reallıqdan kənar transsendental ortaya çıxması üçün əhəmiyyətli bir obyektə, məsələn, bir saat, şəkil, bir ayıdan istifadə etməyi təklif etdi. Baş qəhrəmana onun üçün vacib predmetə "çevrilməsi" təklif olunur və sonra bu rolda ondan intervyu alırlar.

14. Təzyiq dairəsi. Qrupun digər üzvləri əl-ələ verərək baş qəhrəmanı əhatə edirlər və ona dairədən çıxmağa imkan vermirlər. Dairə baş qəhrəmanın yaşaya biləcəyi təzyiqi simvollaşdırır. Hər hansı bir şəkildə dairədən keçmək üçün rejissordan təlimat alır. Texnikanın başqa bir təcəssümündə, başqalarını ifadə etmək üçün stullardan istifadə olunur. Baş qəhrəmanın özünə stullar dairəsi qurmağa və stulların hər birini kimin və ya nəyi təmsil edəcəyini təklif edilir. Baş qəhrəman onu sıxan dairədən azad olmaq üçün stulları istədiyi yerə itələməlidir. Bu texnikaya bəzən "kənara çıxma" texnikası deyilir.

15. Rahatlıq dairəsi. Bu prosedur ən çox kədər, ümitsizlik, faciə səhnəsindən sonra istifadə olunur və həyata keçirilir. Qrup üzvləri qəhrəmanı əhatə edir, həm verbal, həm də qeyri-verbal vasitələrlə ona olan sevgi və rəğbətlərini ifadə edirlər. Bu prosedur psixoterapiyanın son mərhələsində istifadə edilə bilər.

16. Dostların dairəsi. Keçmişdən, indiki və arzulanan gələcək dostlar qəhrəmanın ətrafında gəzir və yuxusunu dinləyirlər.

17. Divar və ya maneə. Qrup üzvləri baş qəhrəmanını onun üçün önəmli olan şəxsdən ayıran daxili maneələrini əks etdirən bir divar meydana gətirirlər. Baş qəhrəmanı divarı sındırmağa və divarın o biri tərəfində olan adamla görüşməyə yönəldirlər. Bu texnika "daxilə yönəlmə" texnikası adlanır.

18. "Hündür stul". Baş qəhrəman elə bir stulda oturdurlar ki, o özünü qrupun digər üzvlərindən üstündür hiss etsin. Bu baş qəhrəmanın nüfuzlu fiqurlarla qarşılıqlı təsir prosesində özünü daha güclü hiss etməsi üçün edilir. Bu məşq inamlı davranışın inkişafına səbəb olur.

19. Məhkəmə. Baş qəhrəmanın hər hansı bir insana (əhəmiyyətli digərinə) çox qəzəbli olduğu təqdirdə bağışlamaq qabiliyyətini inkişaf etdirmək üçün istifadə olunur. Baş qəhrəmandan hakim rolu üçün köməkçi bir oyunçu seçməsi istənilir. Sonra baş qəhrəmanın bu qədər qəzəbləndiyi əhəmiyyətli bir başqasının azadlığa çıxması ilə bağlı qərar üçün məsuliyyəti öz üzərinə götürməyi təklif edir. Bu texnika digər münaqişə vəziyyətlərində təkrar istifadə olunur.

20. İmploziv psixodrama. Bu metod, imploziv terapiya (koqnitiv terapiya növü) kimi, hər hansı bir dəyişikliyin baş verməsi üçün güclü emosional reaksiyanın zəruri olduğu fikrinə əsaslanır. Hər iki metodda, emosional reaksiyanın ilk ortaya çıxdığı mühit müəyyən edilir və bir duyğu oyandıran və ya həyəcan doğuran cavabın verilməsinə cəhd edilir.

Psixodramatik bir sessiya zamanı, şərtləndirilmiş stimullar, yəni, emosional oyanışa səbəb olan hadisələr baş qəhrəman tərəfindən ifa edilir ki, artıq daha etibarlı bir mühitlə əlaqə qursunlar, bunun nəticəsində narahatlıq reaksiyaları azalır. Psixodramatik şok texnikası

adlandırılan bu prosedur zamanı baş qəhrəman mənfi gücünü itirənə qədər dəfələrlə travmatik mənzərəni oynayır.

21. Sosiodrama. Sosiodrama qruplararası münasibətlər və kollektiv ideologiyalarla işləmək üçün dərin, aktiv bir metoddur. Bu qrup normalarının aydınlaşdırılmasına yönəlmiş psixodramatik dramatizmin bir formasıdır. Qrup üzvlərinin fərdi problemlərinə diqqət yetirmir, qrupun diqqət mərkəzində şəxsiyyət deyil, roldur (37, s.66).

Müəyyən olundu ki, rolumuzu daha az dəyərləndirməyə başlayanda özümüzü daha az dəyərləndirməyə başlayırıq. Bir insanın məmnuniyyətlə əvəzlənən başqa bir rolu yoxdursa, bu, emosional problemlərə və hətta psixosomatik xəstəliyə səbəb ola bilər.

3.3. *SIMVOLDRAMA*

Bu metodun banisi uzun illər Gottingen Universitetinin psixiatrik klinikasında psixoterapiya və psixosomatika şöbəsinə rəhbərlik edən Hanscarl Leyner. Onun tədqiqat maraqları intensiv və texniki cəhətdən mürəkkəb olmayan psixoterapiya metodlarının inkişafına, psixolitik terapiyaya (dərin psixoloji yönümlü terapiya üçün halüsinogenlərin istifadəsi) və obrazların katatim yaşanmasına mərkəzləşmişdir.

Rusiyada psixoterapiyanın bu istiqaməti, Moskva psixosomatik psixoterapiya mərkəzinin rəhbəri Y.L.H. Leynerin tələbəsi Obuxov - psixoloq, psixoterapevt, Peşəkar psixoterapiya Liqasının vitse-prezidenti tərəfindən fəal şəkildə həyata keçirilir.

Simvoldrama (həmçinin katatim-imaqinativ psixoterapiya, görüntülərin katatim yaşanması və ya "yuxuların oyanması" metodu kimi də tanınır) nevroz və psixosomatik xəstəliklərin qısa müddətli müalicəsində və şəxsiyyətin nevroitik inkişafı ilə əlaqəli pozğunluqların psixoterapiyasında klinik cəhətdən yüksək effektiv olduğunu sübut edən dərin psixoloji yönümlü psixoterapiya metodudur. Bir metafora olaraq, katatim-imaqinativ psixoterapiyanı "obrazlardan istifadə edən psixoanaliz" kimi xarakterizə etmək olar.

Simvoldrama-yaranmış psixoloji problemlərdən azadolma, şəfatapma yoludur. Onun motivi-özünüfəallaşdırmaadır. Bunun üçün müxtəlif vizuallıdırma texnikaları yaradılmışdır (7, s.103).

Metodun adı yunan dilindən "uyğun", "asılı" və "timos" mənasını verən "kata" sözlərindən gəlir - "ruhun" işarələrindən biridir (bu vəziyyətdə "emosionallıq" mənasını verir). Metodun adı dilimizə "obrazların yaşanmasının emosional şərtlənməsi" kimi tərcümə edilə bilər.

Metodun əsası obrazlar şəklində sərbəst təsəvvür, terapevt tərəfindən təyin edilmiş bir mövzuda (motiv) "şəkil" dir. Eyni zamanda, psixoterapevt nəzarət edici, müşayiətçi, rəhbər funksiyaları yerinə yetirir. Metodun konseptual əsaslarını dərin psixoloji psixoanalitik yönümlü nəzəriyyələr, şüursuz və şüüroñcəsi münaqişələrin təhlili, affektiv-instinktiv impulsların, proseslərin və müdafiə mexanizmlərinin müvafiq emosional və fərdi problemlərin təzahürü olaraq təhlil edilməsi, erkən uşaqlıq münaqişələrinin ontogenetik formalarının təhlili təşkil edir.

Metodun təsviri. Obrazları təqdim edən müştəri yaşadığı həyəcanlar barədə yanında oturan psixoterapevtlə danışır. Psixoterapevt olduğu kimi kliyenti onun obrazlarında "müşayiət edir" və lazım gəldikdə müalicə strategiyasına uyğun olaraq istiqamətləndirir.

Psixoterapevtin iştirakı xarici olaraq onda ifadə olunur ki, müəyyən bir vaxtdan sonra "bəli" sözlərinin köməyi ilə "Bu budur!" kimi çağırışlar, müştəri təsvirlərini təkrarlamaqla yanaşı obrazın təfərrüatları və xüsusiyyətləri ilə bağlı sualları da diqqətlə izlədiyini göstərir.

Psixoterapevtin sualları açıq olmalıdır, çünki artıq sualın özündə bəzi təlqin elementləri ola bilər. Məsələn, əvvəlcədən müəyyən bir cavab gözlədiyini ifadə edən: "Ağac böyükdür?" və ya "Bu ağac uzaqdır?" deyər soruşmaq əvəzinə soruşmalısınız: "Ağac hansı ölçüdədir?" Və ya "Bu ağac nə qədər uzaqda yerləşir?".

Obrazların təqdimetmə müddəti müştərinin yaşından və təqdim olunan motivin xarakterindən asılıdır. Yeniyetmələr və yetkin müştərilər üçün orta hesabla 20 dəqiqə, ancaq 35 - 40 dəqiqədən çox

olmamalıdır. Uşaqlar üçün obrazların təqdim etmə müddəti uşağın yaşından asılı olaraq 5 - 20 dəqiqə arasında dəyişir.

Kurs, bir qayda olaraq, 8 - 15 seansdan ibarətdir, xüsusilə çətin hallarda bəzən 30 - 50 seansdan ibarət ola bilər. Bununla birlikdə, əsaslı dəyişikliklər yalnız bir neçə seansdan sonra özünü göstərir. Bir seansın müştərini ağırlı bir simptomdan xilas edə biləcəyi və ya problemlə bir situasiyanın həllinə kömək edə biləcəyi hallar da rast gəlmək olar.

Seansların tezliyi həftədə 1-dən 3-dəkdir. Simvol drama metodu dərin bir emosional təsirə malikdir və seans zamanı yaşanan təcrübənin daxili psixoloji yaşantının mürəkkəb prosesindən keçməsi üçün vaxt tələb olduğundan günəşir və gündə bir neçə dəfə məşğələlərin aparılması tövsiyə edilmir. Ayrıca həftədə bir dəfədən az sessiya keçirməməlisiniz.

Simvoldram fərdi, qrup şəklində və cütlərin psixoterapiyası şəklində, görünüşlər eyni zamanda ya həyat yoldaşı (tərəfdaşlar) ya da valideynlərindən biri olan bir uşaq tərəfindən təqdim edildiyi zaman həyata keçirilir. Simvoldrama da ailə psixoterapiyasının ayrılmaz hissəsi kimi də istifadə oluna bilər.

Standart motivlər. Simvolik dramın xarakterik bir xüsusiyyəti, kliyentə - təqdim olunan obrazın motivi adlandırılan onun yaradıcı fantaziyasının “kristallaşması” üçün təklifin edilməsidir.

Psixoloji baxımdan obrazların katatim yaşanması proyektiv bir üsuldur. Bununla birlikdə, bütün məlum proyektiv metodlardan fərqli olaraq, simvolik dram hər hansı bir maddi quruluşdan asılı olmayaraq müstəqillik ilə xarakterizə olunur. Buna görə dərin zehni proseslər, problemlər və münaqişələr birbaşa xəyali obrazlarda əks olunur, bu da bizə katatim görüntüləri “mobil proyeksiya” adlandırmağa imkan verir.

Simvoldramda istifadə olunan motivlər uzun bir eksperimental iş zamanı hazırlanmışdır. Kliyentlər arasında çox vaxt kortəbii olaraq ortaya çıxan bir çox mümkün motivlərdən, diaqnostik baxımdan daxili psixodinamik vəziyyətini ən uyğun şəkildə əks etdirən və eyni zamanda ən güclü psixoterapevtik təsir göstərənlər seçilmişdir.

Simvoldramanın əsas motivləri olaraq H. Leyner aşağıdakıları təklif edir:

1) çəmənlik - hər bir psixoterapevtik seansın ilkin görüntüsü kimi;

2) landşaftın mənzərəsini yuxarıdan görmək üçün dağa qalxmaq;

3) çayın axınının yuxarı və ya aşağı axınını izləmək;

4) evdə müayinə;

5) həqiqi və ya simvolik geyimlərdə (heyvan, ağac və s.) xüsusilə əhəmiyyətli bir insanla (ana, ata, qardaş və bacılar, kumir, müəllim və s.) görüşmək;

6) meşənin kənarını seyr etmək və canlılığın meşənin qaranlığından çıxmasını gözləmək;

7) uşağın gəzməyə getdiyi bir gölməçə və ya gölün sahilində görünən bir qayıq;

8) ilk növbədə simvolik bir məxluqun ortaya çıxacağını gözləyən bir mağara, uşağın istəyi ilə orada qalmaq və ya onun dərinliklərini araşdırmaq üçün daxil ola bilərsiniz.

Bu motivlərlə yanaşı son illərdə üç əlavə motiv də geniş istifadə edilmişdir:

1) uşağın ailəsindəki problemlər barədə bir təsəvvür əldə etmək, eləcə də onların düzəldilməsini həyata keçirmək üçün heyvanlar ailəsi ilə müşahidə və əlaqə;

2) bir şey becərmək və ya əkmək üçün torpaq sahəsi almaq;

3) özünü təxminən 10 yaş böyük olan təsəvvür etmək.

Yeniyetmələr üçün öz şəxsi avtomobili və ya motosikletinin olmasını da motiv kimi təklif edə bilərsiniz.

Bundan əlavə, psixodiagnostika baxımından aşağıdakı motivlər xüsusilə təsirli oldu.

- ağac;
- üç ağac;
- çiçək.

Bəzi hallarda simvoldramanın xüsusi motivləri istifadə olunur:

- Məktəbdə və ya evdə real vəziyyətin təqdimatı;
- Keçmiş təcrübələrdən xatirələr;
- bir gecə yuxusundan son mənzərənin təqdimatı və inkişaf etdirilməsinin bir psixoterapevt nəzarəti altında oyaq vaxtı davam etdirilməsi;
- Bədənin iç tərəflərinin introspeksiya (bədəninizə dərin səyahət);
- Xüsusi emosional əhəmiyyətə malik olan bəzi obyektlərin, məsələn, oyuncaqlar, sevimli kuklalar, tüklü ayı və ya digər yumşaq oyuncaqlar.

Bütün motivlər, bir qayda olaraq, geniş diaqnostik və terapevtik tətbiqlərə malikdir. Eyni zamanda, obrazda hər hansı bir konkret motiv və psixoseksual inkişaf mərhələlərindən keçmək çətinlikləri.

Cədvəl 1. Müəyyən bir problematikadakı standart motivlərlə uşaq inkişafının mərhələləri arasındakı uyğunluq

Problem	Uyğun motivlər
1	2
Aktual konfliktlər, aktual əhval	Çəmənlik motivi, mənzərə motivləri, buludlarda "fiqurlar"
Oral mövzu	Çəmənlik, dərə, inək, evdəki mətbəx motivi
Aqressiv-ekspansiv mövzu: a) anal-aqressiv b) oral-aqressiv v) geniş açıqlama və inkişaf	Pəncərələr (bataqlıqdakı, vulkandakı dəliklər) motivi; Aslan motivi; Axın boyunca izləmək, qatar, gəmi ilə səyahət etmək, at minmək, bir xalça-təyyarədə, təyyarədə və ya quş obrazında getmək motivi
edipal mövzu	Dağ motivi

Nailiyyət və rəqabət mövzuları (introyektə çatmağa can atanlarla identifikasiya)	Dağa qalxma və yuxarıdan açılan panoram motivi
Öz şəxsiyyətini qiymətləndirmə: a) ünsiyyət və sosial təmaslara hazırlıq, ümumi əhval-ruhiyyə, genetik materialın açıqlanması baxımından b) sıxışdırılmış instinktiv və davranış tendensiyaları, o cümlədən introekt səviyyəsi baxımından c) bir şeyə tamamilə təslim olma qabiliyyətinin qiymətləndirilməsi	Evin içinə girmək və hərtərəfli araşdırmaq motivi Bir meşənin mağaranın qaranlığından, mağaradan, bir bataqlıqdakı və ya dənizdəki dəlikdən çıxan simvolik bir varlığın motivi. Bir axan çayın motivi, qayıqda kürəksiz suya getmək təklif edildikdə, ümumiyyətlə suda üzmək və üzmək motivi.
İdentiklik və ideal-Mən problemi. Keçmişdən (indroject) və ya bu gündən xüsusilə vacib bir emosional mənə daşıyan bir insanla münasibət.	Eyni cinsdən olanın adını seçmək və bu insanı təsəvvür etmək motivi: a) bütün landşaft motivlərinin simvolik şəklində (dağ, ağac və ağac qrupları, bitkilər); bir heyvan şəklində (və ya heyvanlar ailəsi) və çəmənlərdə görünən, meşənin qaranlığından və ya yerdəki dəliklərdən (mağaradan, bataqlıqdakı bir çuxurdan, dənizin dərinliklərindən) meydana gələn simvolik bir varlıq b) həqiqi bir şəxs kimi (valideyn, qardaş və bacı, nənə, baba, uşaqlar, müəllim, patron, rəqib və s.)
Seksual və edipal mövzu	Evdəki yataq otağının, pəncərələr (bataqlıqdakı dəliklər), meyvələri yeyilən meyvə ağacı, gül kolu, bir

	çiçək (kişilər üçün) götürməyiniz lazım olduqda, bir avtomobildə, araba və ya pramda (qadınlar üçün) səyahət etmək, diskotekalar, çimərliyə və ya hamama getmək motivi.
Psixogen və psixosomatik xəstəliklərdə orqan orqanlarının libidonez tamamlanmasının təmsil olunması	Bədənin iç tərəfinin şüşədən hazırlanmış və ya bədənə girərək, kiçik bir insanın ölçüsünə qədər enməsi yolu ilə içəri girmə.

Rəsmlə iş. Almaniyadakı Katatim-imaqinativ Psixoterapiya İnstitutunun mütəxəssisləri müştərinin yaşadığı obrazın görüntüsünə əsaslanaraq psixodiyagnostikanın aparılması üçün xüsusi metodologiya hazırlamışlar. Bu metod simvoldramda mühüm yer tutur.

Rəsm, demək olar ki, bütün müştərilər kliyentlər kateqoriyası ilə, xüsusən də fantaziyası inkişaf etməmiş, verbal nitqdə çətinliyi olan, maneələrə və komplekslərə meyilli olan insanlarla işdə istifadə olunur. Birinci halda rəsm fantaziyanı stimullaşdırırsa, ikinci halda insan fantaziyasına məhdudlaşdırıcı və sistemləşdirici təsir göstərir.

Yaşadığını çəkmək tapşırığı çox vaxt kliyentə obrazı təsəvvür etdikdən sonra verilir. Bu özünəməxsus xüsusi psixoterapevtik ev tapşırığıdır. Rəsmi müzakirəsi, bir qayda olaraq növbəti seansın əvvəlində aparılır.

Şəkili təhlil edərkən bir sıra obyektiv diaqnostik meyarlar istifadə olunur.

- seçilmiş kağız vərəqinin ölçüsü və formatı. Böyük kağız vərəqləri, bir qayda olaraq, özləri haqqında şişirdilmiş fikirləri olan, narsisizmə və isterik reaksiyalara meyilli insanlar, həmçinin uşaqlar tərəfindən seçilir. Eksperiment zamanı kliyent hətta masadakı kağız vərəqindən kənarda da çəkməyə davam edir. Kiçik kağız vərəqləri, ümumiyyətlə, depressiv və obsessiv (ölçəkməyən, zəhlə tökən) şəxsiyyət quruluşu olan

kliyətlər, habelə özünə hörməti aşağı olanlar, "kiçik", "təvazökar" olanlar tərəfindən seçilir;

- Vərəqinin vəziyyəti. Üfüqi format, mümkün qədər həyatın daha çox sahəni eyni vaxtda əhatə etməyə çalışan insanlar tərəfindən seçilir. Bu ekstensiv bir şəxsiyyət tipinə xasdır. Adətən rəsmdə bir neçə predmeti təsvir edir. Şaquli bir formatın seçilməsi məqsədyönlülüüyü, hər hansı bir işdə mərkəzləşmə qabiliyyətini göstərir. Bu intensiv bir şəxsiyyət növüdür. Adətən, rəsmdə yuxarıda olan predmetin şəkili təsvir edilir;
- Kliyətin rəsmi çəkmək üçün seçdiyi vasitə. Qeyd etmək vacibdir ki, material seçimi böyük olmalıdır. Kliyənt, məsələn, bütün materiallardan sadə bir qələmi seçirsə, bu, boyalar vasitəsilə özünü ifadə etmə qorxusunu (qeyri-müəyyənlik qorxusu) göstərir. Çox vaxt belə kliyətlər obsessiv zəhlə tökən, bezdirən) əlamətlərlə xarakterizə olunurlar. Tuş (xüsusilə qara), bir qayda olaraq, aqressivliyə uyğundur. Əgər kliyənt rəsm üçün müxtəlif çeşidli alətlərin içərisindən diyircəkli qələmi seçirsə, belə qələmlə rəsm çəkmək müəyyən bir müdafiə xarakteri daşıyır və bu obsessiv, həddən artıq konkret olan bir insan olduğunu göstərir. Daxili boşluq əlaməti və daxili sərbəstlik dərəcəsinin artması zamanı təsviri vasitələrin seçilməsinin aşağıdakı ardıcılığı ola bilər: rəngli qələmlər, mum rəngli qələmlər, pastellər, quaş, akvarel.

Bir kağız vərəqində rəsm elementlərinin yerləşməsinin şərhə klassik rəsm testlərinin işlənməsinə uyğundur (məsələn, "Mövcud olmayan heyvan" testi). Diaqnostik baxımdan, kliyəntin sonra nə deməsindən asılı olmayaraq ən vacib olanı şüursuz olaraq mərkəzdə yerləşdirməsidir. Rəsmi təhlil edərkən rəng və nömrələrin simvolizmini nəzərə almaq lazımdır. Üstəlik, eyni rəng eyni vaxtda müxtəlif bir-birinə zidd olan həyəcanlara səbəb ola bilər.

Buna görə kliyəntin özünün şəkil obyektlərinə və rəng çalarlarına investisiya qoyması vacibdir.

Bir şəkil ilə işləməyin altı mərhələsi:

1. Kliyentin nə ilə işləyəcəyini öyrənin: bütün şəkil ilə və ya şəkilin elementləri ilə.

2. Onun özünün çəkdiyinə emosional münasibətini öyrənmək.

3. Hansı hissənin daha çox və ya daha az xoşuna gəldiyini, hansı hissənin sonuncu, hansının birinci çəkildiyini tapın.

4. Kliyentdən sifətlərin köməyi ilə şəkilin ona mənfi, xoşagəlməz duyğulara səbəb olan hissəsi barədə fikirlərini bildirmələrini xahiş etmək və onları yazmaq. Kliyentə həyatındakı situasiyaları bu sifətlərlə və ya insanlarla münasibətləri ilə əlaqələndirməyi təklif et.

5. Kliyenti şərhə yönəldin.

6. Müştərinin özü bunu edə bilmirsə, yalnız ehtimal səviyyəsində öz şərhinizi verin.

Metodun effektivliyi. Simvoldrama digər psixoterapiya üsulları ilə müqayisədə bir sıra üstünlüklərə malikdir. Gunter Horn simvoldrama metodunun aşağıdakı üstünlüklərini vurğulayır:

1. Simvoldrama oyun və söhbət psixoterapiyasının çatışmazlıqlarını kompensasiya edir və üstünlüklərindən səmərəli istifadə edir.

2. Simvoldrama öz konfliktlərimizi və problemlərimizi simvolik səviyyədə həll etməyə imkan verir. Beləliklə, kliyentin hələ hazır olmadığı hallarda, öz problemlərini intellektual təhlil etməkdən yayınmaq mümkündür.

3. Simvoldrama metodunun xüsusi plastikliyi səbəbindən, tətbiqini fərqli psixoloji terapiya üsulları ilə birləşdirərək keçirmək mümkündür. Simvoldrama həm terapiyanın əsas forması olaraq, həm də digər formalarla birlikdə, ilk növbədə oyun psixoterapiyası ilə birlikdə istifadə edilə bilər ki, bu da terapeutik prosesi əhəmiyyətli dərəcədə dinamikləşdirməyə və dəyişikliklərin gedişi ilə bağlı vacib diaqnostik nəticələr çıxarmağa imkan verir.

4. Simvoldrama həm fərdi psixoterapiya şəklində, həm də cütlər üçün psixoterapiya şəklində istifadə edilə bilər. Bu metod ailə konsultasiyasında da istifadə olunur.

5. Çox vaxt obrazlar, xüsusən də onların rəsmdə əks olunması, digər danışq və inandırma formalarından daha çox daxili inkişaf proseslərini və spesifik problemləri açıb göstərir.

3.4.NEYROLİNGVİSTİK PROQRAMLAŞDIRMA

Neyrolinqvistik proqramlaşdırma (NLP)-akademik psixologiya nümayəndələri tərəfindən ciddi qəbul edilmir. Psixoterapiya və praktik psixologiyada isə həyatda uğur əldə etməyə səy göstərən insanların nitq hərəkəti, bədən və hafizəsi, bir sözlə, verbal və qeyri-verbal davranışının modelləşdirilməsidir. Real hərəkət, düşüncə və fikirlərin sürətinin çıxarılması, köçürülməsidir. "Neyro" - ağıllı, insanın necə düşünməsini öyrənir. Bu anlayış onu ifadə edir ki, insan hafizədə informasiyaların qorunmasına, işlənməsinə və ötürülməsinə xidmət edən "beyin" dilini bilməli, anlamalıdır. Bu sahədə ən böyük uğurlar daxili qavrayışın quruluşunun aşkar edilməsidir.

Linqvistika (dilçilik, dilşünaslıq) - dil, dilçilik, onun ictimai təbiəti və funksiyaları, daxili quruluşu, funksiyalarının qanunauyğunluqları, tarixi inkişafı, konkret dillərin təsnifatı haqqında elmdir. Psixologiyada "lingvistik" anlayışı altında dil və təfəkkür mexanizmlərinin, davranışın təsviri, eləcə də kommunikasiya proseslərinin təşkili başa düşülür.

"Proqramlaşdırma" - arzu etdiyimiz nəticələri əldə etməkdən ötrü öz hərəkətlərimizi necə qurmağımızı planlaşdırmaqdır. Psixoloji proqramlaşdırma - bir insanın, yaxud onun mənsub olduğu soyun ayrıca inanclar sistemi əsasında yaradılır (7, s.100).

Neyrolinqvistik proqramlaşdırma (NLP) 1975-ci ildə iki amerikalı tədqiqatçı - Richard Bandler və David Grinder tərəfindən hazırlanmış psixoterapiya, pedaqogika və idarəetmə sahəsində istifadə olunan müxtəlif ünsiyyət üsulları və davranış elementləri toplusudur. Bu model neobiheviarist yönümün integrativ konsepsiyasıdır və aşağıdakılara əsaslanır: (40, s.75).

- 1) M. Erikson, V. Satir, F. Perls və bir sıra digər Amerika psixoterapevtlərinin terapevtik təcrübəsinə;
- 2) beynin funksional asimmetriyası sahəsində tədqiqatlara;
- 3) G. Beytsonun "ağlın ekologiyasına" həsr olunmuş fəlsəfi və antropoloji əsərlərə;

- 4) dilin dərin quruluşlarını, rabitənin təşkili və transformasiya qaydalarını vurğulayan N.Xomskinin transformasiya qrammatikasına;
- 5) 1950-1960-cı illərin kibernetikasının nailiyyətlərinə;
- 6) B.Rassellin məntiqi tiplər nəzəriyyəsinə.

NLP-nin qurucuları yalnız insan təcrübəsinin məzmununa deyil, onun formasına, habelə bu təcrübənin bu və ya digər strukturlaşdırılmış şəkildə formalaşdığı proseslərə diqqət yetirirlər.

Buna əsaslanaraq, NLP-də hər hansı bir insanın davranışa onun qavrayışının verdiyi seçim prizmasından baxılır. Beləliklə, davranışın qiymətləndirilməsinin əsas meyarları: uyğunlaşma, müxtəliflik, çeviklik və qarşıya qoyulmuş məqsədlərə çatmaqda effektivlik. Hər bir insan həmişə dünyanı öz qavrayışı çərçivəsində qiymətləndirərək özünə ən yaxşı seçim edir. Bütün daxili və şəxsiyyətlərarası konfliktlər dünyanın bu və ya digər dərəcədə məhdud qavranılmasına əsaslanır. NLP-də, seçimin dünyada yox, fərdin sahib olduğu dünya modelində olduğuna inanılır.

Qeyd etmək lazımdır ki, texnoloji cəhətdən yararlı olmasına baxmayaraq, NLP nəzəriyyəsi, insanın inamlarını dəyişdirməyin zəruri şərti fərdin özünün bunu arzulaması olduğunu göstərən humanist mövqeyi qəbul edir.

Bu baxımdan psixoterapevtik prosesdə NLP-nin istifadəsi kliyentin müqavilə bağlayarkən iki məqamı müəyyənləşdirməsi üçün vacibdir:

- 1) onun (kliyentin) nədən qurtarmaq istədiyi;
- 2) nəticədə nəyi əldə etmək istədiyi.

Hər hansı bir şəxs öz fəaliyyət proqramını üç universal modelləşdirmə prosesi vasitəsi ilə yaradır:

- ümumiləşdirmə;
- istisnalar (silinmə);
- təhrif.

Onlar uyğunlaşma məqsədlərinə xidmət edirlər, ancaq bir insan subyektiv reallığı tək bir "həqiqi" reallığa görə qəbul edirsə, eyni proseslər onu məhdudlaşdırır və çevik reaksiya vermək qabiliyyətindən məhrum edir.

Ümumiləşdirmə - bir insanın yaratdığı dünyanı qavramağın bir hissəsinin ilkin həyəcədən ayrıldığı və bu həyəcanın nümunə olaraq qəbul edildiyi bütün kateqoriyanı təmsil etməyə başladığı bir prosesdir. Beləliklə, məsələn, müxtəlif əşyalar və situasiyalarla hərəkət etməyi öyrənirik: isti çay soyutmaq, ocaq və elektriklə ehtiyatlı olmaq, maşını idarə etməyi öyrənmək və s. Eyni proses məhdudiyyətlərə də səbəb ola bilər. Riyazi problemlərin həllində bir sıra uğursuzluqlar "riyazi bacarıqların olmaması" və uşağın "humanitar yönümlülüyü" barədə inam şəklində ümumiləşdirilə bilər.

İstisna - bir insanın təcrübənin müəyyən tərəflərinə seçici olaraq diqqəti yetirməsi və digərlərini istisna etməsi prosesidir. K.Q. Yung, böyük bir şalalə yaxınlığında yaşayan və onun gurultusunu "eşitməyən" bir tayfanı təsvir etdi, onlar öz yüksək səsli nitqlərini tamamilə normal olaraq qəbul edirdilər. İstisnanın köməyi ilə, onlar xarici stimulların axınının asanlıqla və dərk etmədən öhdəsindən gəlirdilər. Eynilə, bu proses məhdudlaşdırıla da bilər. Məsələn, aşıq olmaq və sevgi obyektini idealizasiya etmək həm sevəni, həm də seviləni məhdudlaşdırır.

Təhrif - məlumatın qavranılmasında ən inanılmaz dəyişikliklərə imkan verən modelləşdirmə prosesidir. Buna əsasən insanlar xəyal etmək, yaradıcılıq qabiliyyətlərinə malikdirlər, sənət əsərlərini yaradır və başa düşür, hətta yeni elmi nəzəriyyələr irəli sürürlər.

Bundan əlavə, bir insan ətraf aləmi öz duyğu orqanları vasitəsilə dərk və əks etdirdiyindən, NLP-də məlumatın modallığına böyük əhəmiyyət verilir. Adətən aşağıdakı modallıqları göstərirlər:

- vizual (görməklə bağlı);
- audial (eşitmə ilə bağlı);
- kinestetik (təmasla bağlı);
- iybilmə-dadbilmə ilə bağlı.

İnsanlarda modallıqlardan biri ümumiyyətlə üstünlük təşkil edir, qalanları isə ona uyğunlaşır. Bir insan xarici dünyanı fərqli cəhətlərdən qəbul edirsə, bunlardan biri dominantdırsa, o zaman, eyni şəkildə daxili dünyasını əks etdirir. Bir şey söyləmədən və ya bir suala

cavab vermədən əvvəl, insan öz məlumatlarına, öz şüursuz proseslərinə "giriş" etməlidir. Məlumat çıxarmağa cavabdeh olan modal sistemə aparıcı sistem deyilir, bu məlumatı şüura təqdim edən sistem representativ və nəticəni təsdiqləyən sistem isə referent sistem adlanır.

Bir insanın dünyanı qavradığı dominant modallıq və bu qavrayışı ifadə etdiyi nitq predikatları arasında müəyyən bir əlaqə var. Predikatlar kliyentdə şüursuz səviyyədə formalaşır və tez əlaqə yaratmaq üçün psixoterapevt kliyentin istifadə etdiyi nitq predikatlarından istifadə etməlidir.

1982-ci ildə nümayəndəlik sistemlərini təyin etmək üçün B. Lyuis və F. Puselek BIAS testini təklif etdilər .

Məlumatların işlənməsi proseslərinə heç də az effektiv olmayan göz hərəkətləri nümunələridir. Bu nümunələrin mənasını başa düşən psixoterapevt daxili psixi proseslərə giriş əldə edə bilər və bu nümunələri "əks etdirərək" və kliyenti gözlərini düzgün istiqamətə yönəltməyə məcbur etməklə (daxili "təcrübə" ilə) daxili həyəcanları istiqamətləndirə və tənzimləyə bilər.

Xüsusi suallar və göz hərəkətləri reaksiyalarının izlənməsi vasitəsilə psixoterapevtin modal sistemlər və məlumatları emal strategiyalarının müəyyənləşdirilməsi prosesinə kalibrləmə deyilir.

Kalibrləmə zamanı dərk olunmamış qeyri-verbal cavablar ilə iş fəal şəkildə istifadə olunur. Beləliklə, məsələn, bir psixoterapevt əvvəlcədən birmənalı olaraq cavabın mənfi və ya müsbət olmasını ehtimal edərək suallar verir. Bu zaman diqqəti hər bir variantı (nəfəs dəyişiklikləri, xırda motorika bacarıqları və s.) müşayiət edən tipik qeyri-verbal komponentlərə yönəldir. Hər bir modallıq, öz növbəsində, dünyanın qavranılmasına daha incə nüanslar təqdim edən submodallılıqlara malikdir. Submodallılıqların sayı sonsuzdur, lakin gündəlik həyatda onlardan yalnız bəziləri istifadə olunur.

Psixoterapevtik təcrübədə ən çox istifadə olunan əsas submodallılıqlar aşağıdakılardır:

1) vizual submodallılıqlar:

- ❖ təsvirin rəngli və ya ağ-qara xarakteri;
- ❖ çərçivənin olması və ya olmaması;

- ❖ dərinliyin olması və ya olmaması (görüntünün iki və ya üç ölçülü təbiəti);
- ❖ yeri (sol və ya sağ, yuxarı və ya alt);
- ❖ subyektdən təsvirə qədər olan məsafə;
- ❖ parlaqlıq;
- ❖ kontrastlıq;
- ❖ kəskinlik;
- ❖ hərəkətin olması və ya olmaması (film və ya fotosəkil, şəkil);
- ❖ hərəkət varsa, onun sürəti (normal sürətdən daha sürətli və ya yavaş);
- ❖ kəmiyyət (tək səhnə və ya çoxlu obraz);
- ❖ ölçüsü;

2) audial submodallıqlar:

- ❖ stereo və ya monosəs;
- ❖ nitq və ya digər səslər;
- ❖ səsin yüksəkliyi;
- ❖ danışırsa, onda onun tonu (yumşaq və ya kəskin);
- ❖ tembr (səs dolğunluğu);
- ❖ səs mənbəyinin yeri;
- ❖ səs mənbəyinə qədər olan məsafə;
- ❖ səslənmə müddəti;
- ❖ səsin davamlılığı və ya fərqliliyi;
- ❖ səslənmə sürəti (adi haldan daha sürətli və ya yavaş);

3) kinestetik submodallıqlar:

- ❖ lokalizasiya;
- ❖ intensivlik;
- ❖ təzyiq (güclü və ya zəif);
- ❖ dərəcəsi;
- ❖ tekstura;
- ❖ çəki;
- ❖ temperatur;
- ❖ məruz qalma müddəti;
- ❖ forması.

NLP təcrübəsi göstərir ki, submodallıqların dəyişməsi yalnız qavrayışa təsir etmir, həm də insanın təfəkkür və davranışlarında dəyişikliklərə səbəb olur.

Submodallıqlarla işləmə texnikası zamanı psixoterapevt kliyentin emosional vəziyyətindəki dəyişikliklərlə əlaqəni izləyərək qavrayış parametrlərindən birini (ölçü, məsafə, parlaqlıq, rəng, aydınlıq və s.) tədricən dəyişdirir. Submodallıqlarla işləməyin vacib bir cəhəti assosiasiyalı/dissosiasiyalı qavrayışdır. Dissosiasiya olunmuş bir qavrayış, kənardan, başqasının nöqtəyi-nəzərincə qəbul edilən bir qavrayışdır. NLP qanunlarına görə, assosiasiya olunan qavrayış həyəcanı artırır, dissosiasiya olunmuş qavrayış isə azaldır. Buna görə, psixoterapevtik texnikaların əksəriyyəti travmatik yaşantılardan yayınmağa və müsbət emosiyalarla assosiasiya olunmağa yönəldilmişdir.

Submodallıqlarla iş, tez-tez vacib qərarların qəbul edilməsindən əvvəl şübhə və etibarsızlıqları aradan qaldırmağa yönəlmiş qərar qəbuletmə texnikasında istifadə olunur. Başlamaq üçün terapevt kliyentdən qərar verməyə mane olan şübhələr barədə düşünməyi xahiş edir. Sonra bunun üçün kliyent bu vəziyyətdə tam başa düşüldüyünü və şübhə və çətinlik yaratmadığını təyin etməlidir. Bundan əlavə, terapevt və kliyent şübhə və anlamağın bir-birindən hansı submodallıqlarla fərqləndiyini müqayisə edir: şəklin ölçüsü, parlaqlıq, kontrast, uzaqlıq, hərəkətilik. Ən azı iki fərq aşkar edildikdən sonra müştəri şübhə mənzərəsini anlayış şəkli kimi görünən şəkildə dəyişdirməyə çalışır. Bu nəticə vermirsə, müştəri və terapevt əlavə fərqlər axtarır, bundan sonra proses təkrarlanır.

Neyro-lingvistik proqramlaşdırma inandırmanı dünyanı konseptual hala gətirməyə və həyatın sabitliyini və davamlılığını təmin edən prinsiplər kimi müəyyənləşdirir. İnandırma qavrayışın güclü filtrləri rolunu oynayır. Hadisələr inandırma baxımından şərh edilir və istisnalar yalnız qaydaları təsdiqləyir. Pozitiv inandırmalar qabiliyyətləri inkişaf etdirən açarlardır, mənfi olanlar mövcud vəziyyəti qiymətləndirmək üçün mənfi bir kontekst yaradır və gələcəkdə uğursuzluğun ola biləcəyi barədə beyni proqramlaşdırır.

Psixoterapevtlər öz işlərində kliyentin uğur qazanmasına imkan verən mümkün qədər daha çox inandırma inkişaf etdirməyə çalışırlar.

"Zaman xətti" ilə işləmə texnikası. Bu üsul submodallıqlarla işləməkdə geniş istifadə olunur. NLP sahəsindəki tədqiqatlar göstərir ki, qərb mədəniyyətinin əksər nümayəndələri üçün vaxt fasiləsiz, xətti bir axın kimi qəbul edilir, burada hər hansı bir an digərini əvəz edir və keçmiş və gələcək bu gündən daha real görünür.

Zaman xəttinin iki əsas növü var. Birincisi, zaman xətti soldan sağa keçdikdə "yaxın vaxt" və ya Anglo-Avropa tipi: bir tərəfdən keçmiş, digər tərəfdən gələcək və hər ikisi də insanın görmə sahəsində olaraq, düz qarşısında yerləşir. İkinci növ "zaman keçdikcə" və ya ərəb tipidir, zaman xətti elə bir tərzdə keçir ki, onun bir hissəsi (adətən keçmiş) arxada qalır və görünməz olur və onu görmək üçün geri dönməlisiniz.

"Yaxın vaxt" tipli insanlar zaman haqqında ardıcıl, xətti bir təsəvvürdə olurlar. Özləri də dəqiq təyin olunmuş vaxtda gələcəklər və başqalarından da eyni dəqiqliyi tələb edəcəklər. Bu iş qrafiki biznes dünyasında üstünlük təşkil edir. Onun dil ifadəsi "Zaman-pul" devizidir. Bu tip insanlar çox vaxt keçmişlərini dağılmış şəkillər kimi saxlayırlar.

"Vaxt keçdikcə" tipli insanlar onların qarşısında olan keçmişindən və gələcəyindən faydalana bilməzlər. Onlar həmişə indiki zamandadırlar, bunun nəticəsində müddətlər "yaxın vaxt" tipli insanlara nisbətən daha az əhəmiyyətliyədir. Bunlar öz zamanları daxilindədirlər və onların xatirələri çox vaxt əlaqəli olur. Onlar üçün gələcək "indiki"nin bütün seriyasına bənzəyir, buna görə dərhal hərəkət etməyə ehtiyac yoxdur. Zaman qavrayışının belə bir modeli şərqdə, xüsusən də ərəb ölkələrində, insanların son müddət adlandırılan şeylərə daha çevik olduğu ölkələrdə geniş yayılmışdır və bu, bir qərblini çox əsəbiləşdirə bilər.

Heç bir "səhv" vaxt xətti yoxdur, bunların hər birinin təşkili insanın düşüncələrinə və hisslərinə təsir göstərir. Buna görə, bir psixoterapevt müştərinin vaxt cədvəlinin necə qurulduğunu bilməlidir.

Zaman xətti psixoterapiyada vacibdir, bu bir insanın resurs vəziyyətini tapmağa və pozitiv gələcəyə yönəltməyə imkan verir.

D. Grinder, əsərlərində insanların təcrübəyə nəzər yetirməyin üç yolunu müəyyənləşdirir: qavrayışın birinci, ikinci və üçüncü mövqeləri.

Birincisi, insan dünyaya yalnız öz nöqteyi-nəzərindən, öz reallığı daxilində, başqasının mövqeyini nəzərə almadan baxa bilər. Bu vəziyyətdə psixoterapevt sadəcə düşünür: "Bu mənə necə təsir edir?"

İkincisi, fərd digərini gördüyünü, hiss etdiyini və eşitdiyini xəyal edə bilər. Aydındır ki, eyni vəziyyət və ya davranış fərqli insanlar tərəfindən müxtəlif cür qəbul edilir. Buna görə terapevt üçün başqa bir insanın fikirlərini qiymətləndirmək və özündən soruşmaq vacibdir: "Bunu o necə görür?" Bu ikinci mövqe başqa cür empatiya adlanır.

Üçüncüsü, bir şəxs tamamilə müstəqil müşahidəçi, vəziyyətə şəxsən qarışmayan biri kimi kənardan situasiyanı müşahidə edə bilər.

NLP nəzəriyyəçiləri hesab edirlər ki, hər bir insan hər gün bu üç mövqenin hər birində olurlar. Üç mövqe eyni dərəcədə vacibdir və terapevtin onları sərbəst dəyişdirə və birindən digərinə keçə bilmələri son dərəcə vacibdir, əks halda o heç vaxt kənara birtərəfli ətalət hallarından çıxma bilməyəcəkdir. Belə ki, birinci mövqedə dayanaraq eqoistə çevriləcək; ikinci bir mövqeyə alışırsa, digər insanların fikir nöqtələrinin təsiri altına çox asanlıqla düşəcək; üçüncü mövqedə olmaq verdiyi onu həyatın kənar laqeyd müşahidəçisinə çevirəcəkdir.

NLP-də vacib anlayışlardan biri strategiyadır - müəyyən bir davranış formasına aparan psixi proseslər zənciridir.

Müəyyən bir vəziyyətdəki bütün mümkün davranış formalarından adam ümumiyyətlə onun üçün ən məqbul birini seçir. Bir insanın müəyyən bir vəziyyətdə reaksiya vermək təcrübəsi varsa, təcrübəsinə əsaslanaraq müəyyən davranış strategiyasını seçir. Heç bir cavab təcrübəsi yoxdursa, davranış strategiyası tez-tez mümkün davranışı quran şüura güvənir. Sosial cəhətdən yetişməmiş və ya patoloji fərd hər vəziyyət üçün çox az sayda strategiyaya malikdir. Nə qədər çox strategiya varsa, daha çox seçim, yaradıcılıq, daha yaxşı uyğun-

laşma var. Buna əsaslanaraq terapevt müştərinin seçimini nəyin məhdudlaşdırdığını və onun daxili strategiyalarında nəyin dəyişdirə biləcəyini müəyyənləşdirməlidir ki, bu zaman strategiyaların sayı artır və kliyentə bir deyil, bir neçə seçim etməyi öyrənir.

NLP nəzəriyyəçiləri hər hansı bir psixoterapiyanın müvəffəqiyyətinin nəticənin nə qədər aydın şəkildə formalaşmasından asılı olduğunu vurğulayırlar. Bu istiqamətdəki psixoterapevtlər hesab edirdilər ki, nəticə nə qədər dəqiq müəyyənləşdirilsə, beynin problemlərin həllində hər hansı bir şansı əldən verməməsi üçün daha yaxşı proqramlaşdırılır. Psixoterapevtlər nəticənin meyarlarını aşağıdakı kimi müəyyənləşdirirlər:

1. Nəticə pozitiv olmalıdır.
2. Kliyent fəal rol oynamalıdır.
3. Nəticəni mümkün qədər ətraflı şəkildə təqdim edin.
4. Kliyent qazandığının məntiqi, emosional və fiziki meyarlarına sahib olmalıdır.
5. Nəticə əldə etmək üçün müştəri öz mənbələri barədə məlumatlı olmalıdır.
6. Nəticənin real ölçüləri olmalıdır.
7. Nəticə ətraf mühitə, şəxsiyyət və ümumbəşəri dəyərlərin daha geniş sistemlərinə uyğun olmalıdır.

Beləliklə, yaxşı tərtib edilmiş bir nəticə həqiqətən əldə edilə bilər, kliyenti həvəsləndirir və müəyyən dəyişikliklərə məcbur edir.

Ən məşhur NLP texnikalarından biri refreyminqdir. O insanın qiymətləndirmə, müəyyən bir obyektin və ya hadisənin müəyyən bir kontekstdə yerləşdirilməsi (yəni, çərçivədə) kimi bir xüsusiyyət ilə əlaqələndirilir. Refreyminq (ingilis dilindən frame- çərçivə, skelet, yenidən formalaşma) bir insanın hadisələri geniş çeşidli çərçivələrə yerləşdirmə qabiliyyətidir. Freym nəzəriyyəsinin yaradıcısı süni intellekt sahəsində Amerika mütəxəssisi olan M. Minskidir. Onun fikrincə, insanın təfəkkür prosesləri insanların yaddaşında saxlanan çoxsaylı məlumat strukturlarına - freymlərə əsaslanır, onun köməyi ilə bir insan vizual görüntülərdən (vizual qavrayış çərçivələrindən) xəbərdar olur, sözləri (semantik freymləri), əsaslandırma, hərəkətləri (senari

freymələrini) və rəvayət (hekayə freymələrini) başa düşür. Refreyminq qabiliyyəti nağıllarda, lətifələrdə və reklamlarda fəal istifadə olunur. Demək olar ki, hamısı hadisələri müəyyən bir çərçivəyə salmaqdan başlayır, sonra qəfil və kəskin şəkildə onu dəyişirlər və bununla da fərqli bir məna verir və onda lazım olan emosiya oyadırlar. Refreyminqin iki əsas növü ayırd olunur: kontekstin refreyminqi yeniləmə və məzmunun refreyminqi. Demək olar ki, hər hansı bir davranışın müəyyən bir kontekstdə faydalı ola biləcəyi üçün, NLP-də həyata keçirilən refreyminq bu davranışın uyğun olduğu çərçivəni tapmağa və ilkin kontekstdə daha uyğun davranışı inkişaf etdirməyə yönəlmişdir.

"Mən çox həyasızam .." və ya "Mən əsəbiləşməyimi dayandırmaq istərdim ..." kimi ifadələr işlədildiyi təqdirdə kontekst refreyminqini istifadə etmək daha məqsədəuyğundur. Belə hallarda, terapevt iki sualla işləyir: "Bu davranış nə zaman faydalı olardı?" Və "Bu davranış hansı vəziyyətdə resurs olar?" Beləliklə, pedantlıq və punktuallıq dəyərli iş keyfiyyətləri ola bilər, eyni zamanda ailə həyatında münaqişələrə səbəb ola bilər. Əksinə, həyatı dərk etmək və bir uşaq kimi davranmaq bacarığı yaxın şəxsiyyətlərarası münasibətləri inkişaf etdirir, ancaq işdə faydalı olma ehtimalı azdır.

Təcrübənin məzmunu, məzmunu xoşladığı bir məna verməklə kliyentin diqqət etdiyi bir şeydir

Məzmun refreyminqini : "Mənə deyəndə ağlamağa başlayıram ..." və ya "əgər ..., sonra mən ... " kimi hallarda tətbiq etmək tövsiyə olunur. Bu vəziyyətdə terapevt: "Belə bir vəziyyət nədən başlaya bilər?", "Bu davranışın müsbət istiqaməti nədir?" və "Bu davranışı başqa necə izah etmək olar?" sualları ilə fəaliyyət göstərir. Refreyminqin əsasında insanın etdikləri və əslində nəyə nail olmağa çalışmasını göstərən niyyət və davranış arasındakı fərq dayanır.

NLP nəzəriyyəçilərinə görə hər davranışın əsasında həmişə müsbət niyyəti gizlənir. Bir insanın etdiyi hər şey müəyyən bir məqsəd güdür, ancaq bu məqsəd qeyri-adekvat və ya köhnəlmiş ola bilər. Eyni zamanda, davranışın bəzi növləri (məsələn, siqaret çəkmək və ya "istirahət üçün" alkoqol qəbu etmək) əks nəticə verir. Bundan irəli

gələrək arzuolunmayan davranışlardan xilas olmaq yalnız iradi səylər sferasına daxil ola bilməz. Üstəlik, qətiyyətli tədbirlər əksər hallarda yalnız bu davranışın davamlı şəkildə bərpa olunmasına səbəb olur, çünki hərəkətləri ilə insan ona diqqət çəkir və bununla da ona əlavə enerji verir. Buna görə, psixoterapiyada niyyəti təmin etmək üçün alternativ, daha yaxşı bir yol tapmaq vacibdir.

Rəsmi altı addımlı refreyminq prosesi, daha yaxşı davranış variantları (beləliklə köhnə davranışın üstünlüklərini qorumaq) təmin edərək arzuolunmayan davranışları dayandırmaq məqsədi daşıyır. Qeyd edək ki, NLP-dəki ədəbiyyatda altı addımlı refreyminq həm psixoterapiya texnikası, həm də fərdi inkişaf metodu kimi qəbul edilir və aşağıdakı addımları nəzərdə tutur:

- 1) dəyişdiriləcək davranış və ya reaksiya müəyyənləşdirmək;
- 2) bu "problemlə" davranışa məsul subşəxsiyyətlə əlaqə qurmaq;
- 3) müsbət niyyətin davranışdan ayrılması;
- 4) subşəxsiyyətin eyni məqsədə çatmağın yeni yollarının "yaradıcı" hissəsinin inkişafı;
- 5) növbəti bir neçə həftə ərzində (gələcəyə qoşulmaq) köhnə davranış əvəzinə yeni seçimlərdən faydalanmağa razı olub olmamasının "problemlə" subşəxsiyyətlə razılaşdırılması;
- 6) ekoloji baxış.

Psixoterapiyada zərərli adətlərdən, obsessiv vəziyyətlərdən, deviant davranışlardan qurtulmaq üçün "sıçrayış" və "partlayış" üsullarından istifadə olunur.

"Sıçrayış"(swish) texnikası. Birinci mərhələdə arzuolunmaz davranış və ya simptomu səbəb olan problem və "onu yaradan vəziyyət" - başlanğıc şəkil (səs, hisslər) müəyyən edilir. Bu vəziyyətdə terapevt işini problemi müəyyənləşdirmək üçün elə qurur ki, kliyent ondan ayrılınsın. Sonra ikinci bir şəkil - kliyentin problemdən qurtulduğu göstərən arzuolunan obraz yaradılır. "Sıçrayış" texnikasının mahiyyəti əvvəlcə kliyentdən ilk "başlanğıc şəklini" böyük və parlaq təqdim etməsini və aşağı sağ küncdə hələ kiçik və darıxdırıcı ikinci şəklinin qoyulmasını istəməsidir. Sonradan, qəfil və mümkün qədər

tez bir şəkildə hərəkət etməlisiniz, ancaq sonuncunu böyük, parlaq və kontrastlı hala gətirərək böyük şəkli kiçik şəkillə əvəz edin. Bundan sonra qısa bir fasilə verilir və sonra "daxili ekran" təmizlənir və şəkillər yenidən "itələnilir". Davamlı bir nəticə əldə etmək üçün bunu ən azı beş dəfə etmək tövsiyə olunur.

"Partlayış" texnikası. Müştəriyə obsessiv düşüncələr və ya hərəkətlərlə əlaqəli problem barədə düşünməyə dəvət olunur. Sonra, arzu etdiyiniz davranışı və ya düşüncələri təsəvvür etməlisiniz. Beləliklə, obsessiv vəziyyətlərin və neytral münasibətin hansı submodalılıqları formalaşdırdığı müəyyənləşdirilir. Sonda obsessiv vəziyyətləri formalaşdıran dominant submodallığın "partlayışı" həyata keçirilir.

Bu ya dominant submodallığın o dərəcədə artırılmasıdır ki, kinestetik reaksiya yuxarı həddi aşır və obsessiv düşüncələrlə birlikdə məhv edilir, ya da tez və çoxlu təkrarlar, dominant submodallığı zəiflədir. Təkrarlar submodallıq dəyişənə qədər ardıcıl və sürətlə gedir.

Bu fəsildə təqdim olunan NLP texnikaları daha dərinlən öyrənmə və təlim tələb edir. NLP texnikalarını öyrənmək üçün mütəxəssislərə təlim seminarları keçirirlər.

IV FƏSİL. ŞƏXSİYYƏT POZUNTULARININ TƏSNİFİ VƏ ONLARA UYGUN PSİXOTERAPİYA METODLARI

Şəxsiyyət pozuntuları (ing. *Personality Disorders*) — insan düşüncəsi, hiss və davranışında davamlı, çevik olmayan və sosial uyğunlaşmaya mane olan nümunələrdir. Şəxsiyyət pozuntuları-uzunmüddətli, güclü və müqavimətli düşüncə və davranış qəlibləri ilə xarakterizə olunmuş pozuntular sinfidir. Şəxsiyyət pozuntularının aşkarlanması və təsnif edilməsi çoxpilləli və çətin prosesdir. Pozuntuların mənbəyi filogenetik inkişaf prosesi tərkibində - genetik və ya ontogenetik inkişaf çərçivəsində formalaşa bilər. Bəzi hallarda isə həm irsi, həm də ontogenetik mənbəyə sahib ola bilər. Şəxsiyyət pozuntularının aşkara çıxarılmasında fərdin tərkibində formalaşdığı mədəni və sosial mühit ən əsas faktordur. Bir vəziyyətə şəxsiyyət pozuntusu kimi diaqnoz qoyulması üçün insanın şəxsi və sosial həyatında çox ciddi surətdə bir problemə yol açan deviant davranış silsiləsi mövcud olmalıdır (68).

Şəxsiyyət pozuntuları fərdin aid olduğu mədəni normaların xaricində olan davranış tərzii və daxili təcrübələrdir. Yeniyetməlikdə və ya gənclik dövründə üzə çıxır və fərdin həyatında ciddi problemlərə yol açır. Tədqiqatçılar hələ də şəxsiyyət pozuntularının səbəbləri barədə dəqiq məlumatla malik deyillər. Bəziləri bu növ pozuntuların mənbəyində keçmişdən qalmış travmaların olduğuna inanmasına baxmayaraq, bəziləri isə bu cür pozuntuların əsasında fərdin normal davranış və düşüncə qəliblərini formalaşdırmasının qarşısını alan, vaxtından əvvəl yaşanmış "yersiz təcrübələrin" olduğunu düşünməkdədirlər (68).

DSM-5-ə görə şəxsiyyət pozuntularının 3 əsas kateqoriya üzrə təsnif olunmuşdur. DSM-5 (ing. *Diagnostic and Statistical Manual of mental disorders, fifth edition* -Psixi pozğunluqların diaqnostik və statistik təlimatı 5-ci nəşr) -ABŞ-də 2013-cü ildən bəri istifadə edilən nozoloji sistem, psixi pozğunluqların "nomenklaturası". Amerika Psixiatriya Assosiasiyası (APA) tərəfindən hazırlanmış və nəşr edilmişdir. DSM-5 2000-ci il DSM-IV-TR-ni əvəz edərək 18 may 2013-cü ildə nəşr olundu. "DSM-V" köhnəlmiş, assosiasiya tərəfindən rədd

edilmiş köhnə addır. Beşinci nəşrdən etibarən birlik təlimatın adında ərəb rəqəmlərindən istifadə etmək qərarına gəldi (2013-cü ilə qədər adlarda rum rəqəmləri istifadə olunurdu), düzgün müasir abbreviatura DSM-5-dir. DSM-IV-TR tərəfindən istifadə edilən təsnifata təsviri və fenomenoloji yanaşma köhnəlmişdir və son tədqiqat nəticələrini nəzərə alaraq, qeyri-dəqiqdir (70).

Bu kateqoriyaya mənsub şəxsiyyət pozuntularının əsas əlamətləri qeyri-adi və qərribə davranışlarla özlərini büruzə vermələridir. Bunlar aşağıdakılardır:

A qrupu kateqoriyası.

Bu kateqoriyaya mənsub şəxsiyyət pozuntularının əsas əlamətləri qeyri-adi və qərribə davranışlarla özlərini büruzə vermələridir. Bunlar aşağıdakılardır:

1. Paranoid şəxsiyyət pozuntusu;
2. Şizoid şəxsiyyət pozuntusu;
3. Şizotipal şəxsiyyət pozuntusu.

B qrupu kateqoriyası.

Bu kateqoriyaya mənsub şəxsiyyət pozuntularının əsas əlamətləri müvazinətsiz və dramatik davranışlarla özlərini büruzə vermələridir. Bunlar aşağıdakılardır:

1. Antisosial şəxsiyyət pozuntusu ;
2. Sərhəd (borderline) şəxsiyyət pozuntusu;
3. İsterik şəxsiyyət pozuntusu;
4. Narsistik şəxsiyyət pozuntusu;

C qrupu kateqoriyası.

Bu kateqoriyaya mənsub şəxsiyyət pozuntularının əsas əlamətləri qorxu və təlaş əsaslı duyğu və davranışları özlərində ehtiva etmələridir. Bunlar aşağıdakılardır:

1. Utancaq şəxsiyyət pozuntusu
2. Asılı şəxsiyyət pozuntusu
3. Obsessiv-Kompulsiv şəxsiyyət pozuntusu

4.1. A Qrupu kateqoriyası: Paranoid, şizoid, şizotipal şəxsiyyət pozuntularının xüsusiyyətləri

Paranoid şəxsiyyət pozuntusu. Paranoid şəxsiyyət pozuntusu olan insanlar həmişə başqalarının pis niyyətli olduğunu düşünürlər. Onlar skeptikdirlər və başqalarına etibar etmirlər. Paranoidlər tez-tez düşmənçilik hissləri ilə yaşayırlar, narahat olurlar və əsəbləşirlər. Onlar bir əqidəyə, bir fikrə həddən artıq bağlı olan və başqasını düşünməkdə çətinlik çəkən insanlar, patoloji qısqanc həyat yoldaşlarıdır. Daim məhkəməyə müraciət etməklə bağlı fikirləri mövcud olur, fikirlərindən çox vaxt geri dönmürlər. Belə insanların qorxuları sirrlərinin açılması ilə bağlıdır. Davranışlarının gizli mənalarnı görürlər, başqalarına gileylənir və kin saxlayırlar, hər an əks-hücuma keçməyə hazırdırlar.

Formal üsluba malikdirlər, hər zaman gərgin olurlar, onları rahatlatmaq çox çətinidir. Davamlı olaraq ətraflarını gözdən keçirir və insanları özlərindən çəkindirirlər. Adətən zarafatçı insanlar deyillər. Onların ciddi davranışları var, kifayət qədər qərəzli ola bilirlər. Onların istinad düşüncələri ola bilər və başqalarını alçaldıcı və ya təhdid mənbəyi kimi görürlər. Bəzən çox rəşional və obyektiv olduqları ilə fəxr edirlər. Onlar gücə və rütbəyə həddindən artıq önəm verir, zəif, bacarıqsız, xəstə və ya əskik olanlara yuxarıdan aşağı baxırlar. Paranoidlər işə yönümlü və aktiv görünsələr də, tez-tez başqalarında qorxu yaradır və onlarla konfliktə girirlər.

Bu şəxsiyyət pozğunluğu əhalinin təxminən 0,5-2,5%-ində müşahidə olunur. Şizofreniya və həyəcan pozğunluğu olan insanlarda daha çox rast gəlinir. Kişilərdə daha çox özünü göstərir. Paranoid şəxsiyyət pozuntusu olan insanların əlamətləri:

1. Kifayət qədər əsas olmadan başqalarının onu istismar etdiyinə, aldatdığına və ya zərər verdiyinə şübhə edir.
2. Dostların və ya həmkarların sədaqəti və ya etibarlılığına qarşı əsassız şübhələri var.

3. Sırrını başqalarına açmaq istəmir, çünki dediklərinin ona qarşı qəsdən istifadə olunacağından nəhaq yerə qorxur.
4. Adi söz və ya hadisələrlə alçaldılır və ya qorxudulur.
5. Daim kin saxlayır, yəni mənfi davranışı, ədalətsizliyi və ya diqqətdən kənarda qalmağı bağışlamır.
6. Başqaları tərəfindən onun xarakterinə və ya ləyaqətinə anlaşılmaz şəkildə hücumə məruz qaldığını mühakimə edir və qəflətən qəzəblə və ya əks-hücumla reaksiya verir.
7. Arvadının/ərinin və ya cinsi partnyorunun xəyanəti ilə bağlı əsassız olaraq tez-tez şübhələnir.

Səbəbləri: Onun genetik komponenti olduğu düşünülür. Çox vaxt uşaqlıqla bağlı ailə problemləri olur. Əsas müdafiə mexanizmləri proyeksiya, inkar və rasionallaşdırmaadır. Həll edilməmiş ayrılıq və muxtariyyət problemləri bu pozğunluğun inkişafına səbəb ola bilər. Paranoid şəxsiyyət pozğunluğunun əsas xüsusiyyəti, başqalarının davranışını pis niyyətli kimi şərh edən davamlı inamsızlıq və skeptisizm nümunəsidir. Bu model yeniyetməlik dövründə başlayır və müxtəlif şərtlərdə baş verir.

Bu pozğunluğu olan insanlar başqalarına etibar etmək və ya yaxınlaşmaq istəmədiklərini göstərir, çünki paylaşıqları məlumatların onlara qarşı istifadə olunacağından qorxurlar. Onlar şəxsi suallara cavab verməkdən imtina edər, “heç kəsin işi deyil” cavabını verər bilərlər. Adi sözlərdə və ya hadisələrdə alçaldılma və ya qorxutma şəklində gizli mənalara olduğunu düşünür. Məsələn, belə bir pozğunluğu olan bir şəxs, insanın bilmədən etdiyi səhvi qəsdən qeyri-kafi, pul vermək cəhdi kimi şərh edə bilər və ya eyni iş yerində işləyən bir yoldaşının təsadüfən ona ayağının ilişməsinə özünə qarşı bir hücum olaraq görür. Onları təriflədikdə səhv başa düşə bilərlər (məsələn, yenidən aldığı bir şeyə görə kompliment onun egoizminin tənqidi kimi təfsir edilir, nailiyyətə dair kompliment onun daha yaxşı və daha çox edə biləcəyinə təkan kimi yanlış şərh olunur). Onlar köməkdən istifadə etməyi sevmirlər, kömək təklif olunduqda özlərini yetərsiz hiss edirlər (61, s. 9).

Paranoid şəxsiyyət pozğunluğu olan insanlarla tanış olmaq çətindir və çox vaxt yaxın münasibətlərində problemlər olur. Çox vaxt məsafə saxlamaq üçün düşmənçilik hisslərindən istifadə edirlər. Mümkün təhdidlərə qarşı ayıq-sayıq olmaq, ehtiyatlı olmağa çalışırlar. Onlar soyuq, sevgi hisslərindən məhrum, neytral, rəşional və emosiyalardan uzaq olaraq görünsələr də, tez qəzəblənir, inadkar olur və kinli ifadələrlə daha, gərgin emosiyalar nümayiş etdirirlər. Onların döyüşkən və şübhəli təbiəti başqaları tərəfindən mənfi reaksiyalara səbəb olur ki, bu da onların ilkin gözləntilərini doğruldur. Paranoid şəxsiyyət pozğunluğu olan insanlar başqalarına güvənmədikləri üçün özlərinə kifayət qədər ehtiyac duyurlar və avtonom olmağa çalışırlar. Onlar həmişə ətrafdakıları nəzarət altında saxlayırlar. Paranoidlər daim başqalarını tənqid edirlər, lakin özləri üçün tənqidi qəbul etməkdə çox çətinlik çəkirlər. Onlar öz səhvlərində başqalarını günahlandırır-
lar. Onlar ətraflarından qaynaqlandığını düşündükləri təhdidlərə cavab olaraq tez əks-hücuma keçdiklərinə görə, daim qarşıdurma içəri-sində olurlar və tez-tez hüquqi vasitələrə müraciət edirlər. Belə bir pozuntusu olan insanlar qarşılaşdıqları insanlar və ya vəziyyətlər haqqında əvvəlcədən düşünülmüş mənfi düşüncələrini təsdiqləməyə çalışırlar: öz qorxularının proyeksiyasına əsaslanaraq başqalarının davranışlarına mənfi mənalara verirlər. Gizli, real olmayan fantaziyaları vardır. Bunlar çox vaxt güc və dərəcə məsələləri ilə bağlıdır. Onlar çox vaxt dünyanı sadələşdirən düsturlar hazırlamaqla qeyri-müəyyən vəziyyətlərdən qaçırırlar. Onlar fanatiklər kimi qəbul edilə bilər və paranoid inanc sistemlərini paylaşan digər insanlarla sıx birləşmiş sektalar və ya qruplar yarada bilirlər.

Analitik psixoterapiyada sabit iş ittifaqının qurulması vacibdir. Terapiyada yumordan istifadə aqressiyanı təhlükəsiz şəkildə aradan qaldırmağa imkan verir, ancaq üzr istəməyə və özünüza gülməyə hazır olmalısınız, çünki paranoidlər terapevtin bütün çatışmazlıqlarını görürlər. Paranoid pasient üçün hər şeyə qadirlik fantaziyalarını ego üçün əlçatan etmək çox faydalı ola bilər. Təcrübəyə əsasən, paranoid sub-

yektin marağının açıq məzmunu nəzərə alındıqda, o, orada gizli məzmunun təmsilini həvəslə araşdırmağa hazırdır. Ancaq paranoid ideyalarla birbaşa konfrontasiya yaratmaqdan qaçmaq lazımdır.

Paranoid şəxsiyyət pozuntularının müalicəsində individual psixoterapiyadan istifadə edirlər. Qrupda bu pasientlər gərginlik hiss edirlər. Bihevioral və suqgestiv terapiyalar onlar üçün çox manipulyativ görünür (54, c. 402).

Şizoid şəxsiyyət pozuntusu Şizoid şəxsiyyət pozuntusu sosial münasibətlərə meyil azlığı, emosional soyuqluq, yüksək dərəcədə introvert həyat tərzilə xarakterizə olunur. Şizoidlər yüksək dərəcədə emosionallıq götərməz, sosiallıqdan uzaq olurlar, dostluq münasibətlərini qurmaqda normal insanlara nisbətən daha istəksiz davranırlar: özlərini cəmiyyətdən təcrid ediblər. Şizoid şəxsiyyət ümumi olaraq tənqid və tərifə qarşı heç bir reaksiya vermirlər. Emosiyaları monoton olub, heç bir dəyişikliyə məruz qalmır.

Bu insanlar başqalarına ehtiyac duymadan tək həyat sürürlər. Onlar tək bir hadisə çərçivəsində qayırlar. Başqaları ilə özlərini rahat hiss etmirlər və göz teması qurmurlar. Onların təsiri sərhədli və səthi olur. Başqalarının yanında lazımsız dərəcədə ciddi ola, başqalarından qorxa və ya laqeyd münasibət göstərə bilər. Onlar heç vaxt işin gülünc tərəflərinə qarışmırlar. Qısa cavab verə bilirlər, kortəbii danışmırlar, bəzən qəribə obrazlı ifadələr də edirlər. Onları cansız cisimlər və ya fəvqəltəbii uydurmalar valeh edə bilər və ya riyaziyyat, astronomiya və fəlsəfi cərəyanlar maraqlandıra bilər. Onlar ümumiyyətlə utancaqdırlar və gündəlik həyat hadisələrinə çox qatılmırlar, başqaları ilə oxşar qayğıları yoxdur, özlərini başqalarına çox yaxın hiss etmirlər. Başqalarına ehtiyac duymurlar, lakin heyvanlara çox bağlana bilirlər. Onların seksuallığı sadəcə fantaziyalara tabedir. Kişilər adətən subay qalır, qadınlar passiv evlənməyə dözə bilirlər. Onlar başqalarının təhdidlərinə ya xəyali hər şeyə sahib olmaq hissi ilə cavab verirlər, ya da qarşı tərəfin istədiyini etməyə hazır olduqlarını bəyan edirlər. Belə insanların cəmiyyətin 7,5%-ni əhatə etdiyi iddia edilir. Bu şəxsiyyət pozuntusuna şizofrenik qohumları olanlarda daha çox rast gəlinir. Kişilərdə iki dəfə tez-tez görülür. Səbəbləri: genetik faktorlar ola bilər.

Uşaqılıq dövründə ailə münasibətlərinin pozulduğunu müəyyən etmək olar.

Şizoid şəxsiyyət pozuntusu olan insanlara məxsus xüsusiyyətlərə aiddir:

1. Ailənin bir hissəsi ola bilmir, yaxın münasibətləri nə istəmir, nə də ondan həzz almır.

2. Demək olar ki, həmişə bir fəaliyyətlə məşğul olmağa üstünlük verir

3. Birinci dərəcəli qohumlardan başqa heç bir yaxın dost və ya sirdaşı yoxdur.

4. Başqalarının tərif və ya tənqidinə laqeyd görünürlər.

Şizoidlər qarşılıqlı vermək və almaq münasibətlərində iştirak edə bilmirlər və bu nəzərə çarpacaq dərəcədə hiss olunur. Onlar qrupdaxili qarşılıqlı əlaqədə daha çox şəxssiz və periferik olaraq qalırlar, sanki öz mənə dünyası ilə məşğul olurlar. Onlar üçün ictimai fəaliyyətlərdə başqaları ilə qarışmaq belə çətinidir. Məktəb və ya iş yeri kimi başqaları ilə məcburi əlaqəyə girdikləri yerlərdə rəsmi və qeyri-şəxsi şəkildə sosial ünsiyyətlərini davam etdirirlər.

Yavaş və monoton danışrlar. Diqqətsizlik və ya şəxsiyyətlərə-rası ünsiyyətin emosional ölçülərini dərk edə bilməməsi səbəbindən onların nitqi çəşqin, qeyri-müəyyəndir və nə demək istədiklərini anlamaq çətinidir. Onların davranışları letargikdir və mənalı jestlərdən demək olarki istifadə edə bilmirlər. Nadir hallarda şən görünürlər və başqalarının hisslərinə yavaş reaksiya verirlər, lakin məqsədyönlü şəkildə kobud deyillər. Demək olar ki, həmişə səthi və dəyərsiz işlərlə məşğul olurlar. Onlar başqalarından asanlıqla özlərini təcrid edə bilirlər, sanki yalnız öz dünyalarında yaşayırlar, özbaşına yaşamağa üstünlük verirlər.

Şizoidlər hadisələri bir-birindən ayırmaq və onların fərqli cəhətlərini dərk etmək əvəzinə, onları çəşdırmağa, bir-biri ilə əlaqəsi olmayan tərəfləri üzərində dayanmağa və onları qeyri-mütəşəkkil şəkildə qəbul etməyə meyillidirlər. Ona görə də onların ünsiyyət tərzı də “amorf” (formasız, xüsusiyyətsiz) quruluş göstərir.

Şizoid insanlar özlərini düşüncəli və introvert, mülayim, insanlar kimi təsvir edirlər. Əksəriyyəti özündən razıdır və həyat tərzini qənaətbəxş hesab edir. Başqalarında gördükləri ehtirlərdən və rəqabətli rəftarlardan uzaq durmaqla kifayətlənirlər. Özlərini təsvir edərkən qeyri-müəyyənlik nümayiş etdirirlər və səthi qalırlar. Özləri haqqında aydın ola bilməmələri onların çətin başa düşülməsi və ya özlərini inkar etmələri demək deyil, daha doğrusu, emosional və sosial cəhətdən özlərini ifadə edə bilmədiklərini göstərir. Şəxslərarası münasibətlərdə daha çox qeyri-müəyyənlik göstərilir və ya özlərini ifadə edə bilmirlər. Şizoidlər özlərini utancaq və uzaq insanlar kimi görürlər və bilirlər ki, başqaları onlara çox əhəmiyyət vermir. Daha maraqlısı odur ki, onlar başqalarının da özlərinə və öz ehtiyaclarına laqeyd yanaşmağa meylli olduqlarının fərqindədirlər.

Şizoid şəxsiyyət pozuntuları olan insanların düşüncələri aşağıdakı kimidir:

- Başqalarının mənim haqqımda nə düşündüyü önəmli deyil.
- Başqalarından azad və müstəqil olmaq mənim üçün çox vacibdir.
- Öz başıma bir şey etmək başqaları ilə etməkdən daha xoşdur.
- Nə qərar verməli olduğum barədə başqalarının təsiri altına düşmürəm.
- Başqalarına yaxın olmaqdan, tək qalmağı üstün tuturam.
- Başqalarına etibar edə bilmirəm.
- Münasibətlər xaotikdir və insanın azadlığını əlindən alır.

Şizoid şəxsiyyət pozuntusu olan insanlar, hətta birbaşa təhrik edildikdə belə, qəzəbini ifadə etməkdə xüsusi çətinlik çəkə bilər ki, bu da onlarda emosiya çatışmazlığı təəssüratını artırır. Onların həyatları məqsədyönlü görünə bilməz və hara çəkilsələr, məqsədlərinə doğru sürüklənəcəklər. Bu insanlar tez-tez arzuolunmaz vəziyyətlərə passiv reaksiya verir və mühüm həyat hadisələrinə lazımi cavab verməkdə çətinlik çəkirlər. Sosial bacarıqlarının olmaması və cinsi təcrübə yaşammaq istəyinin olmaması səbəbindən bu pozuntusu olan insanların dostları azdır, əks cinsdən olan biri ilə nadir hallarda görüşürlər və çox vaxt

subay olurlar. Xüsusilə şəxsiyyətlərarası əlaqə tələb olunarsa, peşə fəaliyyəti pozula bilər, lakin belə bir pozuntusu olan insanlar insanlarla əlaqəsi kəsilmiş işlərdə işləsələr, işlərini yaxşı görə bilərlər. Xüsusilə stresə cavab olaraq, bu şəxslər çox qısa psixotik epizodlarla qarşılaşa bilərlər (dəqiqələrdən saatlara qədər davam edir).

Şizoid şəxsiyyət pozuntusu olan insanlar adətən öz vəziyyətlərindən narahat olmurlar və könüllü olaraq müalicəyə müraciət etməzlər. Çox vaxt müalicə prosesi yaxın ailə üzvlərinin təklifi və ya istəyi ilə başlanır. Şizoid şəxsiyyət pozuntusunun müalicəsi fərdin ehtiyaclarına uyğun planlama ilə uzunmüddətli bir proses ola bilər. Bu pozuntunun müalicəsində istifadə olunan bəzi üsullar aşağıdakılardır:

- **Fərdi Psixoterapiya:** Fərdi psixoterapiya şizoidi inkişaf etdirməyə və özlərini daha yaxşı tanımağa kömək edir. Terapiya prosesi zamanı terapevt xəstənin düşüncələri, hisləri və davranışları üzərində işləyə bilər ki, bu da onlara daha funksional davranış örnəkləri formalaşdırmağa kömək edə bilər.
- **Qrup terapiyası:** Qrup terapiyası şizoid şəxsiyyət pozuntusu olan insanlar üçün sosial bacarıqların və münasibətlərin artırılmasında faydalı ola bilər. Bu terapiya digər insanlarla sosial ünsiyyət bacarıqlarını təkmilləşdirməyə, empatiya qurmağı öyrənməyə və emosiyalarını ifadə etməyi praktik şəkildə təcrübə etməyə yönəlib (54, s. 406).

Şizotipal şəxsiyyət pozuntusu. Şizotipal şəxsiyyət pozuntusuna malik insanlar düşüncə və ya qavrayış çərçivəsində həqiqəti təhrif etmələri ilə və normadan kənar davranışlarla özlərini sosial deprivasiyaya məruz qoymaları ilə xarakterizə olunur (73).

Onlar davranışlarında, düşüncələrində, duyğularında, nitqlərində və xarici görünüşlərində bir çox qəribəliklər və qeyri-adilik nümayiş etdirirlər. Onun sehrli düşüncələri var. Onların özünəməxsus, qeyri-ənənəvi, qəribə baxışları, istinad düşüncələri, illüziyaları və qeyri-reallıq hissləri var. Bu insanlar qəribə adam kimi təsvir edilir. Onların danışığının fərqli xüsusiyyətləri var, bu xüsusiyyətlər özünəməxsusdur. Onlar öz hisslərinin fərqiində olmaya bilər və başqa-

ların mənfi hisslərinə qarşı çox həssas ola bilirlər. Çoxları mövhumatçıdır və ya ekstrasensor qavrayışlara inanır. Onlar fanta-ziyalarda yaşayırlar. Cəmiyyətdən uzaq durmağa meyllidirlər və stress altında müvəqqəti psixotik simptomlar (reallığın qiymətləndirilməsi pozuntunun simptomları) yarada bilirlər. Onlar təriqətlərə qoşula, cadu və ya qəribə dini ayinlərlə məşğul ola bilirlər. Bu, cəmiyyətin 3%-də rast gəlinən şəxsiyyət pozğunluğudur. Şizofrenik qohumları olanlarda daha çox rast gəlinir. Kişilərdə daha çox özünü göstərir.

Şizotipal şəxsiyyət pozuntusu olan insanlarda aşağıdakı xüsusiyyətlər özünü göstərir:

1. İstinad düşüncələri (istinad xəyallara daxil deyil);
2. Davranışa təsir edən və mədəni dəyərlərə uyğun gəlməyən qəribə inanclar və ya sehrli düşüncələr (məsələn, xurafat, epizodlara inam, telepatiya və ya altıncı hiss, uşaqlarda və yeniyetmələrdə absurd fantaziyalar və ya məşguliyyətlər);
3. Qeyri-adi qavrayış təcrübələri, o cümlədən bədən illüziyaları;
4. Qəribə düşüncə və nitq (məsələn, qeyri-müəyyən, periferik, obrazlı, həddindən artıq işlənmiş və ya stereotip);
5. Uyğunsuz və ya məhdud təsir;
6. Qəribə, qeyri-adi və ya çox özünəməxsus davranış və ya görünüş;
7. Birinci dərəcəli qohumlardan başqa yaxın dostların və ya sirdaşların olmaması;

Bəzi şizotipallar soyuq, uzaq və cəmiyyətdən təcrid olunmuş, darıxdırıcı və laqeyd olurlar. Onların təkrarlanan illüziyaları, sehrli və telepatik düşüncələri və istinad ideyaları yaşadıkları boşluqdakı boş yerləri doldurmaq cəhdi kimi qiymətləndirilə bilər. Bəzi şizotipallar isə alçaldılmaqdan və kənarlaşdırılmaqdan çox qorxurlar, ona görə də emosiyalarını nəzarətdə saxlamağa və göstərməməyə çalışırlar. Beləliklə, başqalarından və özlərindən uzaqlaşdıqda, heç bir şey olmadıqlarını, şəxsiyyətsiz olduqlarını və öz varlıqlarının olmadığını hiss edirlər. Öz həyatlarını yaşayırlar. Bu hisslər onların varlığını bir daha təsdiqləyən qəribə davranışlar, inanclar və qavrayışlar inkişaf etdirmə-

sinə səbəb olur. Məhz buna görə də istinad ideyaları, qabaqcadan xəbəre inanmaq, illüziyalar və qəribə fikirlər meydana çıxır.

Şizotipal şəxsiyyətə malik insanlar qeyri-adekvat və uyğun olmayan duyğuları səbəbindən hadisələri canlı yaşaya bilmirlər. Onlara hər şey yumşaq görünür. Üstəlik, özlərini diridən çox ölü kimi hiss edirlər, sanki xəyali varlıqlarmış kimi, özlərinə yadlaşmış, bədənləridən ayrılmış kimi hiss edirlər. Onlar ekzistensialistlərin dediyi kimi, yoxluq təhlükəsi hiss edirlər. Şizotipli insanlar müəyyən ardıcıl xəttə sosial uğur göstərə, müəyyən irəliləyiş əldə edə bilmirlər. Məktəb və iş keçmişləri uğursuzluqlar və qarışıqlıqlarla doludur. Evli olsalar da, ya ayrı yaşayırlar, ya da boşanırlar. Uğursuzluqlarının səbəbi sosial narahatlıqları və dəyərsizlik hissləri ola bilsə də, uğursuzluqları da müəyyən dərəcədə bu hisslərin artmasına səbəb ola bilər. Onlar da ümumi laqeydlik və diqqətsizlik vəziyyətindədirlər, kortəbii hərəkət edə bilmirlər, onların həyata marağı və həvəsi azdır. Şizotipli insanlar bir neçə mövzu haqqında danışa bilirlər və bunlar adətən onları maraqlandıran şeylərdir. Söhbətə davam etsələr, söhbəti çox konkret, qəribə və ya mücərrəd mövzulara yönəltməyə çalışacaqlar. Nəinki müəyyən hərəkətlərlə məşğul ola, cəmiyyətdə iştirak edə bilmirlər, sanki bir qüvvə onlara başqalarına reaksiya verməyə, başqalarının hisslərini başa düşməyə mane olur. Onların əsl cəmiyyətin üzvü ola bilməmələri və diqqətlərini başqasının dünyalarına yönəldə bilməmələri onların narahatlığının əsasını təşkil edir.

Şizotipal şəxsiyyət pozuntusunun müalicəsində psixoterapiya böyük əhəmiyyət kəsb edir. Terapiyanın əsas məqsədi, şəxslərin yavaş-yavaş sosial çevrə və ətraf aləmlə əlaqəsini bərpa etmək və şəxslərarası ünsiyyət bacarıqlarını təkmilləşdirməkdir. Terapiya həm onların öz düşüncələri ilə reallıqlar arasındakı fərqi ayırd etmə qabiliyyətini və düşüncələrini sorğulaya bilmə bacarıqlarını inkişaf etdirməyi hədəfləyir.

Stress və gərginlik şizotipal şəxsiyyət pozuntusu olan şəxslərin münasibətlərdə əslində olmayan problemlərə diqqət yetirməsinə səbəb ola bilər. Ona görə də, psixoterapiya prosesində bu cür stress faktorlarını tanımaq və anlamaq vacibdir. Psixoterapiyanın digər məqsədi

şəxslərin öz hisslərini tanımaları ilə bərabər öz fərqiindəliklərini artırmaq, özlərini düzgün dərk etmək və həddən artıq emosional cəhətdən yüklənməmələri üçün şərait yaratmaqdır. Psixoterapiya və dərman müalicəsi birlikdə istifadə edildikdə, şizotipal şəxsiyyət pozuntusunun əlamətlərini idarə etmək daha effektiv ola bilər (73).

4.2. B QRUPU KATEQORİYASI: ANTİSOSIAL, SƏRHƏD (BORDERLINE), İSTERİK, NARSİSTİK ŞƏXSİYYƏT POZUNTULARININ XARAKTERİSTİKASI

B qrupu kateqoriyasına aid olan şəxsiyyət pozuntularının əsas əlamətləri müvazinətsiz və dramatik davranışlarla özünü göstərməsidir.

Antisosial şəxsiyyət pozuntusu. Antisosial şəxsiyyət pozuntusu və ya sosiopatlıq psixopatiya ilə əlaqəli bir pozuntudur. Bir sosiopatı bir psixopatdan ayıran ən əsas faktor patalogiyadır, yəni simptom fərqliliyidir. Psixopatiya sosiopatiyaya görə daha ağır bir pozuntu olub, sosiopatiyada rast gəlinən simptomlara əlavə, əxlaqa zidd davranışları özündə ehtiva edir. Sosiopatiyanın yaranmasına səbəb sosial mühit olduğu düşünülür.

Bu, başqalarının hüquqlarına hörmət etməyən və onlara məhəl qoymayan bir şəxsiyyət pozuntusudur. Onlar manipulyativ hərəkət edən insanlardır. Yalan danışmaq, evdən qaçmaq kimi mənfi davranışlar var. Bu insanın keçmişdə zorakılığa məruz qalması ilə bağlı ola bilər. Ətrafdakılara qarşı həssas və diqqətli deyillər. Narahatdırlar və aqressiv davranış nümayiş etdirirlər. Aldatma və məsuliyyətsizlik həyat tərzlərinə çevrilib. Başqalarının və özlərinin təhlükəsizliyinə əhəmiyyət vermirlər. Onun tezliyi kişilərdə 3-7%, qadınlarda isə təxminən 1% təşkil edir. Həbsxanalarda olan insanların təxminən 75%-də müşahidə oluna bilər. Antisosial şəxsiyyət pozğunluğu, alkoqolizm kimi pozğunluqlar olan ailələrdə daha çox rast gəlinir. Bu insanların birinci dərəcəli qohumlarında ümumi əhali ilə müqayisədə 5 dəfə tez rast gəlinir. Diqqət çatışmazlığı hiperaktivlik pozğunluğu və dav-

ranış pozğunluğu meyilləndirən şərtlərdir. Səbəbləri: genetik faktorların olduğu düşünülür. Doğuş zamanı beyin zədələnməsi, kəllə-beyin travması və ensefalit kimi şərtlərlə ikincil inkişaf edə bilər. Valideynlərin tərək edilməsi və ya istismarı çox yaygındır. Valideynlərin özbaşına ağır cəzalandırması faktor ola bilər. Bu insanların planlaşdırma və mühakimə ilə bağlı eqo çatışmazlıqları var, buna görə də impulsiv hərəkət edirlər. Super eqoları tam inkişaf etməmişdir. İnsanlarla münasibətlərdə çətinlik çəkirlər, empatiya, sevgi və güvən hissləri yoxdur. Onlar aqressiv xüsusiyyətlər nümayiş etdirirlər. Sadomazoxizm, narisizm və depressiya ilə müşayiət oluna bilər. Antisosial şəxsiyyət pozğunluğunun əsas xüsusiyyəti uşaqlıq və ya erkən yeniyetməlik dövründən başlayaraq yetkinliyə qədər davam edən başqalarının hüquqlarına etinasızlıq və hücumların geniş yayılmış nümunəsidir. Bu model həm də psixopatiya, sosiopatiya və ya dissosial şəxsiyyət pozğunluğu adlanır. Antisosial aldatma və manipulyasiya antisosial şəxsiyyət pozuntusunun əsas xüsusiyyətləri olduğu üçün dəyərləndirilməyən digər qaynaqlardan yığılan məlumatlarla birləşərək yaralı ola bilər. Bu diaqnozun qoyulması üçün şəxsin ən az 18 yaşı olmalı və davranış pozğunluğunun bəzi əlamətlərini göstərən 15 yaşından əvvəl anamnez alınmalıdır. Davranış pozuntusu başqalarının əsas hüquqlarının pozulduğu və ya yaşa uyğun ictimai adət və qaydaların pozulduğu təkrarlanan və davamlı davranış modelini əhatə edir. Davranış pozuntularına xas davranışlar dörd kateqoriyaya bölünür. İnsanlara və ya heyvanlara qarşı təcavüz, əmlaka ziyan vurma, fırıldaqçılıq və ya oğurluq və qaydaların ciddi şəkildə pozulması (61, s.27).

Antisosial davranış modeli yetkinliyə qədər uzanır. Antisosial şəxsiyyət pozğunluğu olan insanlar qanuni sosial davranışla ayaqlaşma bilməzlər. Bu şəxslər tez-tez əmlaka zərər vurmaq, başqalarına sataşmaq, oğurluq etmək və ya qeyri-qanuni fəaliyyətlə məşğul olmaq kimi onları həbsə sövq edən hərəkətlərlə məşğul ola bilərlər. Bu pozğunluğu olan insanlar başqalarının istəklərinə, hüquqlarına və ya hisslərinə məhəl qoymurlar. Onlar tez-tez aldadıcıdırlar və şəxsi mənfəət və ya sadəcə zövq üçün (pul, cinsi həzz və ya güc üçün) manipulyasiya edə bilərlər. Antisosial şəxsiyyət pozğunluğu olan insanlar davamlı

olaraq çox məsuliyyətsiz olurlar. Onların işlərinə dair məsuliyyətsizliyi, uyğun işlərin olmasına baxmayaraq kifayət qədər uzun müddət işsiz qalmaq və ya başqa bir iş tapmaq üçün real bir plan olmadan bir çox işi tərk etməklə özünü göstərə bilər. Özünün və ya ailə üzvünün xəstəliyi ilə izah edilə bilməyən tez-tez işdən yayınma halları da ola bilər. Antisosial şəxsiyyət pozuntusu olan insanlarda empatiya hissləri yoxdur. Empatiyanın olmaması, şişirdilmiş özünə hörmət və səthi cəlbədicilik psixopatiyanın ənənəvi anlayışına çox vaxt daxil edilən xüsusiyyətlərdir. Həbsxanalarda və məhkəmə tibb müəssisələrində cinayət və ya aqressiv davranış, spesifik xüsusiyyətlərə malik olmadığı zaman, antisosial şəxsiyyət pozuntusu üçün xüsusilə fərqlənə bilər. Bu insanlar cinsi münasibətlərdə də məsuliyyətsiz və istismarçı ola bilərlər. Antisosial şəxsiyyət pozğunluğu olan insanlar zorakılığa (intihar, bədbəxt hadisə və qətl kimi) müraciət edərək cəmiyyətin digər üzvlərinə nisbətən daha erkən yaşda ölürlər.

Dissosial şəxsiyyətlərin psixoterapiyası zamanı psixoterapevt-dən möhkəm, ardıcıl və öz ehtiyacından asılı olmayaraq kömək etmək kimi qəbul edilməsi tələb olunur.

Psixozanalizdən başqa, qrup, ailə psixoterapiyasının tətbiq olunması daha faydalı ola bilər (54, s. 406).

Sərhəd (borderline) şəxsiyyət pozuntusu. Bu şəxsiyyət pozuntusunu müəyyən etmək çox mürəkkəb, çətin və ziddiyyətlidir. Onun psixozlarla (fakt-qiyətləndirmə pozğunluqları), əhval pozğunluqları, digər şəxsiyyət pozğunluqları və idrak pozğunluqları ilə üst-üstə düşən bir çox aspektləri var. Əvvəllər bunun nevrozlar və psixozlar arasındakı sərhəddə olduğu düşünülürdü. Özünü dərk etmə problemləri ilə yanaşı, ayrılıq-fərdiləşmə problemləri, təsir nəzarəti problemləri və intensiv şəxsi bağlılıq problemləri yaşayırlar. Bu insanlar "həmişə böhran içində" olurlar. Onlar daim böhran yaşayırlar. Onlar adətən paranoyya və ya keçici dissosiativ simptomlardan ibarət olan reallıq haqqında mühakimə qabiliyyətinin pozulduğu dövrlər ola bilər. Onlar həmçinin özlərinə zərər vuran davranışlarla məşğul ola və ya intihara cəhd edə bilərlər.

Belə şəxslər öz daxili aləminin, məqsədlərinin, niyyətlərinin qeyri-adi olması ilə fərqlənir. Sərhəd tip şəxsiyyət pozuntusu olan şəxslər əksər hallarda rahatlıq tapa bilmirlər. Onlar tənhalığı sevmir, yeni və davamlı olmayan münasibətlər qurmağa səy göstərirlər. Lakin affektiv qeyri-sabitlik və qəzəb reaksiyalarına meyillilik ucbatından qurduqları münasibətlər asanlıqla pozulur. Ətrafdakılarla münasibətdə konflikt yaradan situasiyalar zamanı göstərdikləri emosional gərginlik, bəzən dəfələrlə təkrar olunan özünəxəsarət və özünəqəsd cəhdlərinə səbəb olur.

Başqaları ilə münasibətlər çox təlatümlüdür. Onlar tək qalmaq dözə bilmirlər və əşyalara böyük ehtiyac duyurlar. Onlar real və ya xəyali tərk edilməkdən qaçmaq üçün gözlənilməz yollara müraciət edə bilirlər. Çox asanlıqla əsəbiləşə bilirlər. Çox vaxt onlar manipulyasiya aparırlar. Öz imicləri və şəxsiyyətləri uyğun gəlmir. Onlar pul, cinsi əlaqə və s. mövzularda impulsiv davranırlar. Onlarda narkotik maddələrdən sui-istifadə, ehtiyatsız sürücülük və ya həddindən artıq yemək kimi simptomlar ola bilər. Əhval-ruhiyyədə reaktivlik müşahidə olunur. Emosional fırtınalar ola bilər. Hər şeydən narahat olmalarına əlavə olaraq, cinsiyyət haqqında nizamsız, uyğunsuz və qarışıq bir anlayışa sahibdirlər. Bu tip şəxsiyyət pozuntusu cəmiyyətin təxminən 2% təşkil edir. Qadınlarda daha çox rast gəlinir. Bu xəstələrin 90%-nin başqa psixiatrik diaqnozu var. Onların 9% və 40% bu pozuntudan daha çox başqa psixiatrik diaqnozlara malikdir. Bu insanların ailələrində əhval-ruhiyyə və maddə istifadəsi pozuntularına daha çox rast gəlinir. Anasında belə bir pozuntu olan insanların uşaqlarında daha çox rast gəlinir. Boderline şəxsiyyət pozuntusunun əsas xüsusiyyəti, gənc yetkinlik dövründən başlayan və müxtəlif şəraitlərdə özünü göstərən şəxsiyyətlərarası münasibətlərdə, özünü qavramada və affektdə nəzərəcarpacaq impulsivlik və uyğunsuzluğun davamlı olaraq müşahidə olunmasıdır.

Bu şəxsiyyət pozğunluğu olan insanlar qeyri-ardıcıl və gərgin münasibətlərə malikdirlər. İlk və ya ikinci görüşlərində baxışlarını və ya sevdiklərini gözlərində hiss etdirə bilər, birlikdə çox vaxt keçirmək

istəyə bilər və ən başlanğıcda münasibətlərinin ən özəl tərəflərini paylaşa bilərlər. Ancaq qarşı tərəfin kifayət qədər qayğı göstərmədiyini, kifayət qədər fədakarlıq etmədiyini və kifayət qədər orada olmadığını hiss edərək, birdən-birə başqalarını tərifi etməkdən başqalarını dəyərsizləşdirməyə keçə bilərlər. Onlar başqaları ilə empatiya qura bilərlər, lakin bunu ehtiyac duyduqda digər insanların ehtiyaclarını ödəmək üçün orada olmaları müqabilində və gözləmək üçün edirlər. Bu insanlar başqalarına baxışlarında qəfil nəzərəcərpacaq dəyişikliklərə meyllidirlər və onları xeyirxah dəstəkçi və ya amansız cəzalandırıcı kimi görə bilərlər. Məqsədlərin, dəyərlərin və peşəkar gözləntilərin davamlı dəyişməsi nəticəsində özünü qavramaqda nəzərəcərpacaq, qəfil başlayan dəyişikliklər baş verir. Öz peşəsinə, cinsi kimliyinə, dəyərlərinə və dost tiplərinə baxış və təsəvvürlərində kəskin dəyişikliklər yarana bilər. Onlar kömək istəmək üçün köməyə ehtiyacı olan insan rolundan keçmiş səhvlərin qisasını almaq istəyən ədalətli bir insana sürətlə keçid edə bilərlər. Belə bir pozuntusu olan insanlar özlərinə zərər verə biləcək ən azı iki sahədə impulsivlik nümayiş etdirirlər. Onlar qumar oynaya, pulu məsuliyyətsiz xərcləyə, yemək yeyə, narkotikdən sui-istifadə edə, təhlükəli cinsi əlaqəyə girə və ya ehtiyatsız avtomobil idarə edə bilərlər (61, s. 39).

Sərhəd (boderline) şəxsiyyət pozuntusu olanların əsas əhval-ruhiyyəsi qəzəb, çaxnaşma və ya ümitsizlik dövrlərinə bölünür və rahatlıq nadir hallarda rifah və ya məmnunluq dövrləri ilə təmin edilir. Bu dövrlər insanın şəxsiyyətlərarası stressə qarşı həddindən artıq reaksiyasının əksi ola bilər. Boderline şəxsiyyət pozuntusu olan insanlar daim özlərində boşluq hiss etməklə çətinlik çəkirlər. Onlar üçün həyat cansıxıcı olduğu üçün davamlı olaraq nəşə etmək axtarışında ola bilərlər. Boderline şəxsiyyət pozuntusu olan insanlar tez-tez yersiz və şiddətli qəzəblərini ifadə edirlər və ya hirsələrini idarə edə bilmirlər. Onlar son dərəcə aqressiv, daim ağırlı ola bilər və ya kiminsə üstünə qışqıra bilərlər. Qəzəbləri, onlara və ya yaxınlarına qayğı göstərən insanları səhlənkar, diqqətsiz və ya laqeyd olaraq gördüklərini də ortaya qoyur. Bu cür qəzəb ifadələri çox vaxt utanc və günahkarlıq hissləri

ilə müşayiət olunur ki, bu da onların pis insanlar olması hissini gücləndirir. Həddindən artıq stress dövrlərində keçici paranoid düşüncələr və ya dissosiativ simptomlar (məsələn, depersonalizasiya) baş verə bilər, lakin bunlar əlavə diaqnoz qoymaq üçün kifayət qədər şiddətə və müddətə malik deyildir. Bu dövrlər çox vaxt real və ya xəyali tərk edilmə reaksiyası kimi baş verir. Simptomlar gəlir və gedir, lakin dəqiqələr və ya saatlarla davam edir. Belə bir pozğunluğu olan insanlar, şəxsiyyətlərarası münasibətlərdən daha çox keçid obyektləri (yəni, ev heyvanı və ya cansız obyekt) ilə daha təhlükəsiz hiss edə bilərlər. Xüsusilə əhval-ruhiyyə pozğunluğu və ya maddə ilə əlaqəli pozğunluqları olan şəxslərdə intihar nəticəsində vaxtından əvvəl ölüm baş verə bilər. Özlərinə ağrı vermək məqsədi daşıyan davranışlar və ya uğursuz intihar cəhdləri fiziki qüsurla nəticələnə bilər. Tez-tez işlərini itirdikləri, təhsillərinin kəsildiyi və evliliklərinin dağıldığı müşahidə edilir. Fiziki və cinsi zorakılıq, laqeydlik, düşmənçilik münasibətləri və erkən valideyn itkisi və ya ayrılması boderline şəxsiyyət pozğunluğu olanların uşaqlıq vaxtlarında daha çox rast gəlinir.

Sərhəd (boderline) şəxsiyyət pozuntusu olan pasientlərin psixoterapiyası çətinləşir, çünki terapiya zamanı emosional cəhətdən seçilmiş və qeyri-sabit münasibətlərin psixoterapevtin üzərinə köçürülməsi baş verir. Terapiyanın əsas məqsədi özünün və ətrafdakıların real olmayan qəbul olunmasına əsaslanan primitiv müdafiələrin korreksiyasından ibarətdir. Davranışın konkret elementlərinin təhlili, koqnitiv texnikalar və reallıqla konfrontasiya daha effektiv ola bilər (54, s. 410).

İsterik şəxsiyyət pozuntusu. İsterik şəxsiyyət pozuntusu yetkinliyin ilkin mərhələlərində başlayan yüksək emosionallıq və diqqət çəkmək, ətraf tərəfindən "təsdiq" ehtiyacının yüksəkliyi ilə özünü büruzə verən şəxsiyyət pozuntusudur. Narsistdən fərqli olaraq ətrafı ilə münasibətinin hər anına diqqət yetirir. Diqqət mərkəzində olduqları müddət ərzində canlı, enerjili, sevinc dolu və ehtirashıdırlar. Kommunikativ və interaktiv münasibətin mərkəzi olduqları müddət ərzində ətrafdakılarla əlaqələri olduqca qüvvətli və sarsılmazdır. Cinsi nöqtəyi nəzərdən uyğunsuz, provokativ davranış nümayiş etdirə bilər,

emosiyalarını valehedici tərzdə əks etdirirlər. Bununla yanaşı olaraq eqosentrizm, özünəvurğunluq, daimi təsdiq arzusu və tələbatlarını ödəmək üçün psixoloji manipulyasiya vasitələrindən istifadə edirlər.

İsterik şəxsiyyət pozğunluğu olan insanlar, sanki özlərini iddia edirmiş kimi emosionaldırlar və müsbət təəssürat buraxmağa çalışan insanlardır. Onlar tez-tez əməkdaşlıq edirlər və kömək etmək istəyirlər. Çox rəngli, həddindən artıq bəzəkli, cazibədar, cəlbədicə olmağa çalışırlar, diqqəti cəlb etmək üçün cazibədar davranışlar sərgiləyirlər. Davranışlarına aludə olurlar. Onların heç bir emosional dərinliyi yoxdur, onlar dayaz və ya qeyri-səmimidirlər. Elə danışirlər ki, guya özlərini göstərirlər. Çox vaxt təkliflərə meyllidirlər. Vizual olaraq gözəl görünürlər, onların cazibədarlığı var. İsterik şəxsiyyət pozuntusu cəmiyyətdə 2-3% arasındadır. Qadınlarda daha çox rast gəlinədiyi bildirilsə də, kişilərdə də az diaqnoz qoyulmayan bir diaqnoz olduğu düşünülür. Səbəbləri: çox güman ki, erkən yaşda rast gəlinən şəxsiyyətlərarası çətinliklər rol oyunları ilə həll olunurdu. Uzaq və dözümsüz ata tez-tez təxribatçı və cazibədar ana nümunəsi ilə qarşılaşır. İsterik şəxsiyyət pozğunluğunun əsas xüsusiyyəti, demək olar ki, bütün sahələrdə həddindən artıq emosionallıq və diqqət axtarışdır. Bu nisbət gənc yetkinlik dövründə başlayır və müxtəlif situasiyalarda baş verir. İsterik şəxsiyyət pozğunluğu olan insanlar diqqət mərkəzində olmadıqda özlərini narahat hiss edirlər və ya lazımınca qiymətləndirilməmiş olurlar. Bu insanlar hər zaman diqqət mərkəzində olmaq istədikləri üçün bu keyfiyyətlər davamlılıq göstərmir. Onlar sanki daimi həyatı rolunu qoruyub saxlamalıdırlar. Əgər onlar qrupun diqqət mərkəzinə çevrilməzlərsə, başqalarının diqqətini cəlb etmək üçün təşəbbüs göstər bilirlər (məsələn, hekayələr uydurmaq, bir hadisə təqdim etmək). Bu pozğunluğu olan insanların görünüşü və davranışları çox vaxt uyğun olmayan şəkildə cinsi cazibədar olur və peşəkar münasibətlərdə bunu istifadə etməyə çalışırlar. Emosional təzahürlər dayazdır və sürətlə dəyişir. Belə bir pozuntusu olan insanlar diqqəti cəlb etmək üçün daim xarici görünüşlərindən istifadə edirlər. Görünüşləri ilə başqalarını heyran etməyə həddindən artıq önəm verirlər və paltarlarına çox vaxt, enerji və pul xərcləyirlər. Yenə də görünüşlərinə görə iltifat

alacağını gözləyirlər və görünüşlərinə tənqidi yanaşırlar ya da özlərini bəyənmədikləri bir şəkili gördükdə asanlıqla əsəbləşirlər. Bu şəxslərin başqalarını heyran etməyə yönəlmiş həddindən artıq hiyləgər danışıq tərzı var. Sağlam fikirlər isterika baxımından heyretəmiz şəkildə ifadə edilir, onların əsas səbəbləri çox vaxt qeyri-müəyyən olur və onlarda dəstəkləyici faktlar və təfərrüatlar yoxdur. Bu cür pozğunluğu olan inanlar münasibətlərin olduğundan daha yaxın olduğunu düşünür, işgüzar münasibətdə görüşən zaman tanışlarının demək olar ki, hamısını əzizim, əziz dostum kimi qələmə verir, ya da yalnız bir-iki dəfə adlarını çəkirlər. Onların romantik fantaziyalara qapılması adi haldır.

İsterik şəxsiyyət pozğunluğu olan insanlar cinsi münasibətlərdə emosional yaxınlıq göstərməkdə çətinlik çəkirlər.

Kişi-psixoterapevtlər isterik qadınlarla işləyərkən seksualizasiya təhlükəsinin yaddan çıxarmamalıdırlar. Ona görə də psixoterapiyada peşə sərhədlərini ciddi olaraq gözləmək və pasientə lazımi dərəcədə empatik yanaşmaq lazımdır. Qrup psixoanalitik yönümlü terapiyaya fərdi terapiyaya nisbətən daha çox üstünlük verilməlidir (54, 412).

Narsisistik şəxsiyyət pozuntuları. Özünə hörmət problemləri ilə bağlı həddindən artıq narahatçılıq ilə xarakterizə olunur.

Narsisistik şəxsiyyət pozuntusu olanlar öz əhəmiyyətləri ilə bağlı əzəmət hisslərinə sahibdirlər. Onlar xüsusi insanlar olduqlarına və xüsusi hüquqlara malik olduqlarına inanırlar. Tənqid və ya məğlubiyyətə böyük qəzəb və ya depressiya ilə müqavimət göstəririlər. Onların özünə hörməti kövrəkdir. Başqalarını öz mənfəətləri üçün istifadə etməyə meyllidirlər, başqaları ilə empatiya qura bilmirlər. Görünüşü ilə son dərəcə narahatdırlar və adamların onlara heyran olmağını gözləyirlər. Cəmiyyətdə onun rast gəlinmə faizi 1% civarındadır. Səbəbləri: ananı itirmək və ya erkən yaşda ana tərəfindən rədd edilmək səbəbiylə ana ilə empatiyanın olmamasının bu pozğunluğun yaranmasına səbəb olduğu düşünülür. Narsisistik şəxsiyyət pozuntusunun əsas xüsusiyyəti yetkinlik dövründə başlayan və müxtəlif situasiyalarda ortaya çıxan davamlı üstünlük hissləri, heyranlıq ehtiyacı və empatiya

göstərə bilməməsidir. Bu pozuntusu olan insanlar çox vacib olduqlarına dair əzəmət hissi keçirirlər. Bu insanların həyatlarının mərkəzində özləri olurlar. Onlar özlərini olduğundan daha istedadlı görürlər və əldə etdikləri nailiyyətlərlə öyünürlər, çox vaxt iddialıdırlar. Başqalarının da onların əməklərinə eyni dəyəri verdiklərini düşünə bilirlər və gözlədikləri təriflər gəlmədikdə təəccüblənirlər. Öz uğurlarına dair şişirdilmiş mühakimələrində başqalarının töhfələrinə məhəl qoymamaq tərəfi də var. Onlar tez-tez qeyri-məhdud uğur, güc, zəka, gözəllik və ya mükəmməl sevgi fantaziyaları üzərində düşünürlər. Onlar zamansız pərəstişlər və imtiyazlar üzərində düşünür və özlərini məşhur və ya imtiyazlı insanlarla müqayisə edirlər.

Narsisistik şəxsiyyət pozğunluğu olan insanlar üstün, xüsusi və ya unikal olduqlarına inanır və başqalarının onları belə görməsini gözləyirlər. Onlar yalnız xüsusi və ya yüksək səviyyəli insanlar tərəfindən başa düşülə bildiklərini və yalnız bu insanlarla ünsiyyətdə olmaları lazım olduğunu düşünür, ünsiyyətdə olduqları insanlara unikal, əla və ya istedadlı kimi keyfiyyətləri aid edirlər. Belə bir pozğunluğu olan insanlar ehtiyaclarının çox spesifik olduğuna və adi insanların onları başa düşə bilməyəcəyinə inanırlar. Mənsub olduqları dəyərlər vəsi-təsilə öz heysiyyətlərini gücləndirirlər (yəni güzgü), həmkarlarını ucaldırlar. Onlar sadəcə olaraq ən yaxşı şəxs olmaqda israr edirlər (həkim, hakim, bərbər, müəllim) və ya ən yaxşı qurumlarla əlaqə sax-layırlar və onları məyus edənlərin qiymətləndirmələrini dəyərsiz hesab edirlər.

Onlar xüsusi rəftar gözləyirlər və belə bir cavab almazlarsa, təəccüblənəcəklər və ya çox qəzəblənəcəklər. Narsisistik şəxsiyyət pozğunluğu olan insanlar ümumiyyətlə empatiya qura bilmirlər və başqalarının istəklərini, subyektiv təcrübələrini və emosiyalarını tanı-maqda çətinlik çəkirlər. Onlar başqalarının hiss və ehtiyaclarına məhəl qoymadan öz narahatlıqlarını lazımsız təfərrüatlarla müzakirə etməyə meyllidirlər. Problemləri və narahatlıqları haqqında danışanların ya-nında olduqda, onlar çox vaxt nifrətsiz, səbirsiz və dözümsüz olurlar. Dediklərinin başqalarını incitdiyinin fərqinə belə varmaya bilərlər (keçmiş sevgililərinə həvəslə “ mən ömürlük münasibətdəyəm!” -deyə

bilmək; xəstə olan birinin yanında öz sağlamlıqları ilə öyünmək kimi). Başqalarının ehtiyaclarını, istəklərini və ya hisslərini gördükdə, onları zəiflik əlaməti kimi tənqidi şəkildə qəbul etməyə meyllidirlər. Onlar başqalarının, xüsusən də nailiyyətlərinə görə tərif alanların töhfələrini kobud şəkildə dəyərsizləşdirməyə çalışırlar. Bu insanlar təkəbbürlü davranışlara malikdirlər. Onlar tez-tez himayədarlıq münasibətləri nümayiş etdirirlər. Məsələn, belə pozğunluğu olan şəxs yöndəmsiz ofisiəntin kobudluğundan və ya axmaqlığındam şikayət edə bilər və ya bu adamın həkimə müraciət etməli olduğu qənaətinə gələ bilər.

Terapevtik prosesdə narsist şəxsiyyətlər psixoterapevtin dəyərsizləşdirmə və ya idealizasiyasına qarşı kəskin reaksiya göstərir. Hər iki halda psixoterapevt dəyərsizləşdirilir və bu da mənfi kontrköçürməyə səbəb olur və nəticədə belə pasientlə işləmək darıxdırıcılıq, qıcıqlanma, yuxulama, məqsədsizliyə gətirib çıxarır. Psixoterapevt pasientin özünüqiymətləndirməsi ilə bağlı əsas həyəcanlarının güz-güsü kimi çıxış edir. Narsist şəxsiyyət pozuntusu ilə işləyərkən psixoterapevtin hövsələli olması və terapiyanın uzunmüddət davam etməsi əsas şərtlərdən biridir (54, s.418).

4.2. C QRUPU KATEQORİYASI: UTANCAQ, ASILI, OBSESSİV-KOMPULSİV ŞƏXSİYYƏT POZUNTULARININ ƏLAMƏTLƏRİ

C qrupu kateqoriyasına aid olan şəxsiyyət pozuntularının əsas əlamətlərinə qorxu və təlaş əsaslı hiss və davranışları özlərində əks etdirmələridir. Bunlar aşağıdakılardır:

Utancaq şəxsiyyət pozuntusu. Bu insanlar utancaq, qorxaq bir xasiyyətə malikdirlər ki, buna fobik də deyirlər. Onlar asanlıqla inciyirlər və həddindən artıq həssasdırlar. Onlar öz dünyalarında yaşayırlar və başqalarının onları qeyd-şərtsiz qəbul etmələrini gözləyirlər. Onlar cəmiyyətdə iştirak etməyə hazırdırlar. Çox vaxt alçaqlıq hissləri var. Özlərinə inamları yoxdur, özlərini geri çəkirlər, özlərini göstərmək istəmirlər. Başqalarının dünyəvi şərtlərini təhqir hesab edirlər.

Onlar özlərini bacarıqsız və az cəlbədicə hesab edirlər. Cəmiyyətdə onların rast gəlinmə faizi 0,5-1% arasındadır. Səbəbləri: valideynlərin hörmətsizliyi və ya həddindən artıq müdafiəsi, valideynlərdə fobik xüsusiyyətlərin olması mümkün amillər hesab olunur. Utancaq şəxsiyyət pozğunluğu olan insanlar tənqid edilmək, bəyənilməmək və ya kənarlaşdırılmaq qorxusu ilə çoxlu şəxsiyyətlərarası təmas tələb edən peşəkar və ya məktəb fəaliyyətlərindən qaçır. Onlar işlərində irəliləyiş təkliflərini rədd edə bilirlər, çünki yeni vəzifələr həmkarlarının tənqidi ilə nəticələnmə bilər. Bu insanlar tənqid edilmədən seviləcəklərinə və qəbul olunacağına əmin olmadıqca yeni dostluqlar qurmaqdan çəkinirlər. Belə bir pozğunluğu olan insanlar, dəstəkləyici və əlaqələri gücləndirən tərəflərini dəfələrlə görmədikcə qrup fəaliyyətlərində iştirak etmirlər. Tənqidi olmayan qəbulun zamanətini gördükdə yaxın münasibətlərə girə bilirlər, lakin onlar üçün şəxsiyyətlərarası yaxınlıq yaratmaq çox vaxt çətinlikdir. Onlar ləng ola bilirlər, özləri haqqında danışmaqda çətinlik çəkirlər və ifşa olunmaqdan, istehzadan və ya utanmaqdan qorxaraq yaxınlıq və dostluq hisslərini özlərində saxlaya bilirlər. Belə bir pozuntusu olan insanların bu cür reaksiyaları hiss etmə həddi çox aşağı olur, çünki sosial vəziyyətlərdə tənqid olunacağını və kənarlaşdırılacaqlarını çox düşünür. Kimsə onları bəyənmədiyini iddia edərsə və ya qeyri-müəyyən tənqid edərsə, çox inciyirlər. Sosial həyatın aktiv iştirakçısı olmaq həsrətində olsalar da, qorxurlar. Bu insanlar özlərini sosial cəhətdən bacarıqsız hesab edirlər. Özlərini başqalarından cəlbədicə və ya aşağı görürlər. Utanacaqlarını hiss edə bildikləri üçün şəxsi təşəbbüslər etmək və ya yeni fəaliyyətlərdə iştirak etmək istəmirlər. Onlar şışirtməyə meyillidirlər. Dünyəvi vəziyyətlərin potensial təhlükələri və onların müəyyən və təhlükəsiz vəziyyətlərə ehtiyacı məhdud həyatla nəticələnir. Belə bir pozuntusu olan bir şəxs, uyğun geyinmədiyi üçün utanmaq qorxusu ilə iş müsahibəsini ləğv edə bilər. Qeyri-adi somatik simptomlar və ya digər problemlər yeni fəaliyyətlərdən qaçınmaq üçün səbəb ola bilər (61, s. 86).

Çəkingən şəxsiyyət pozuntusunun müalicəsi fərdin sosial qarşılıqlı əlaqədəki çətinliklərini aradan qaldırmağa, özünə inamını artırmağa və funksionallığı yaxşılaşdırmağa kömək etmək məqsədi daşıyır. Müalicə adətən aşağıdakı üsulları əhatə edir: Psixoterapiya: Kognitiv Davranış Terapiyası (CBT) və ya Psixodinamik Terapiya kimi fərdi terapiya üsullarından istifadə edilə bilər. Terapevt fərdin utancaqlılıqla əlaqəli düşüncə nümunələrini anlamağa kömək edir və mənfi düşüncələri dəyişdirməyi hədəfləyir. Sosial bacarıqlar təlimi: Təlim fərdin sosial bacarıqlarını təkmilləşdirmək üçün verilir. Əsas diqqət ünsiyyət, emosional ifadə və əlaqələr qurmaq bacarıqlarının artırılmasıdır.

Qrup müalicəsi: Çəkingən şəxsiyyət pozuntusu olan şəxslərlə qrup terapiyası sosial qarşılıqlı əlaqəni artırmağa və dəstək sistemini gücləndirə bilər. Sosial fəaliyyətlər: Fərd sosial qarşılıqlı əlaqədə olmağa təşviq edilə bilər və ictimai fəaliyyətlərdə iştirak etmək tövsiyə oluna bilər. Ailə terapiyası: Ailə terapiyası ailə daxilində ünsiyyəti gücləndirərək fərdin dəstək sistemində müsbət təsir göstərə bilər. Utancaq şəxsiyyət pozuntusunun müalicəsi fərdin xüsusiyyətlərinə və ehtiyaclarına uyğunlaşdırılmalıdır. Müalicə prosesində fərdin motivasiyası və əməkdaşlığı vacibdir. Peşəkar yardım fərdin sosial qarşılıqlı əlaqələrini yaxşılaşdırmağa və həyat keyfiyyətini yaxşılaşdırmağa kömək edə bilər (73) .

Asılı şəxsiyyət pozuntusu. Onlar çox asılı, itaətkardırlar. Bu insanların öz ehtiyacları və öhdəlikləri başqalarının ardınca gəlir və onlar haqqında başqalarının qərar verməsini istəyirlər. Onlar istismarçı münasibətlərə dözə bilirlər. Özlərinə inamları yoxdur, başqalarının məsləhətinə və dəstəyinə ehtiyac duyurlar, tək qalmağa dözə bilmirlər və işdə daimi nəzarətə ehtiyac duyurlar. Onlar passivdirlər, fikir ayrılıqlarını ifadə etməkdə çətinlik çəkirlər. Bütün şəxsiyyət pozuntularının 2,5%-ni təşkil edir. Qadınlarda daha çox rast gəlinir. Səbəbləri: xroniki fiziki xəstəlik, ayrılıq narahatlığı və ya uşaqlıqda valideynlərin itkisi təkan verən amillərdir. Asılı şəxsiyyət pozuntusunun əsas xüsusiyyəti, özünə qulluq etmək üçün həddindən artıq ehtiyac hiss edirlər,

bu da itaətkar və asılı bir davranışa və ayrılıq qorxusuna səbəb olur. Bu model yetkinlik dövründə başlayır və müxtəlif səbəblərdən yaranır. Asılı və itaətkar davranışlar qayğı göstərmək üçün nəzərdə tutulmuşdur və insanın başqalarının köməyi olmadan özbaşına adekvat şəkildə fəaliyyət göstərə bilməyəcəyini dərk etməsindən irəli gəlir. Asılı şəxsiyyət pozuntusu olan insanlar başqalarından çoxlu məsləhət və dəstək almadıqca gündəlik qərarlar verməkdə (məsələn, işə hansı rəngli köynək geyinmək və ya çətir götürmək kimi) böyük çətinlik çəkirlər. Bu insanlar passiv olmağa meyllidirlər və həyatlarının ən vacib sahələrində təşəbbüs göstərmək və məsuliyyəti öz üzərinə götürmək üçün başqalarının (çox vaxt tək adamın) təşəbbüsünü axtarırlar. Belə bir pozuntusu olan insanlar harada yaşayacaqları, hansı işi görəcəkləri, hansı qonşulara yaxınlaşacaqları barədə qərar vermək üçün vali-deynlərindən və ya həyat yoldaşından asılıdırlar. Bu cür pozuntusu olan yeniyetmələr nə geyinməli, kiminlə ünsiyyətdə olmalı, asudə vaxtlarını necə keçirməli və hansı məktəbə getməli olduqlarına valideynlərinin qərar verməsini istəyirlər. Asılı şəxsiyyət pozğunluğu olan insanlar yaxın münasibət sona çatdıqda (məsələn, sevgilinin ölümü, baxıcının ölümü) qayğı və dəstək mənbəyi kimi dərhal başqa bir əlaqə axtarırlar. Yaxın bir əlaqə olmadan fəaliyyət göstərə bilməyəcəklərinə inanmaları, bu insanların çox qısa müddətdə başqa bir insana fərq qoymadan bağlanması səbəb olur. Onlar özlərini yaxınlarının məsləhət və köməyindən o qədər asılı görürlər ki, qorxularına heç bir bəraət qazandırmasa belə, həmin şəxs tərəfindən tərk edilməkdən narahat olurlar. Bu meyarın yerinə yetirildiyini hesab etmək üçün bu qorxular həddindən artıq və qeyri-real olmalıdır. Məsələn, qayğısına qalmaq üçün oğlunun evinə köçən xərçəng xəstəsi yaşlı bir xəstə, yaşayış şəraiti nəzərə alınmaqla uyğun sayıla biləcək asılı davranışlar göstərə bilər. Asılı şəxsiyyət pozuntusu olan insanlar ümumiyyətlə pessimist olur, özlərinə şübhə ilə yanaşırlar, öz qabiliyyətlərini lazımınca qiymətləndirməməyə meyllidirlər və özlərini daim axmaq kimi təsvir edə bilirlər. Tənqid və rədd etməyi özlərinin dəyərsizliyinin sübutu hesab edir və özlərinə inamlarını itirirlər. Onlar istəyirlər ki, başqaları onları

həddən artıq qorusun və onlara hakim olsun. Müstəqil sahibkarlıq gücü tələb olunarsa, onların peşəkar funksionallığı pozula bilər. Məsuliyyət götürməyi tələb edən mövqelərdən qaça, qərar qəbul etməli olduqları zaman narahat və əsəbi ola bilərlər. Sosial münasibətlər insanın asılı olduğu bir neçə insanla məhdudlaşır.

Psixoterapiya adekvat özünüqiymətləndirmənin formalaşmasına yönəlmişdir. Psixodinamik terapiyanın əsas vəzifəsi pasientin müstəqilliyin tənhalığa və sevginin itirilməsinə gətirib çıxaracağı fikri ilə bağlı real olmayan təsəvvürlərinin korreksiyasından ibarətdir. Qrup terapiyası fərdi terapiyadan daha yaxşı nəticə verir. Koqnitiv-bihevioral terapiya pasientə başqa insanlar arasında öz yerini dərk etməkdə və davranışın konstruktiv stereotiplərini yaratmaqda yardım edə bilər (54, s. 416).

Obsessiv-kompulsiv şəxsiyyət pozuntusu. Səliqəlilik, təmizlik, hər şeyin mükəmməl olması kimi məsələlərdə çox həssasdırlar. Onlar əvvəlcədən planlaşdırılmış göstərişlər əsasında fəaliyyət göstərirlər və səlis olmağa çalışırlar. İcra etdikləri işi dəfələrlə yoxlayırlar. Həmişə təmkinli və hörmətçil olmağa, onlara müraciət edən şəxslərə xidmət etməyə, ətrafdakıların rəğbətini qazanmağa çalışırlar. Tapşırılan vəzifəyə həddən artıq səy göstərmək, işləri yüksək keyfiyyətlə icra etmək istəyi bir an belə olsun onları sakit buraxmır.

Mükəmməllik, nizam-intizam və əyilməz münasibət pozuntuya xas xüsusiyyətlərdir. Onlar qaydalar, qaydalar, təmizlik və səliqə kimi məsələlərlə son dərəcə maraqlanırlar. Qərarların intuitiv qəbul edilməli olduğu vəziyyətlərdə böyük qərarlılıq nümayiş etdirirlər. Emosional məhdudiyyətləri var. Özlərini və şəraitlərini öz nəzarətləri altında saxlamağa çalışırlar. İnsanlararası münasibət qurmaq, hadisələrə gülmək, yaxınlıq hiss etmək kimi bacarıqları yoxdur. Özlərinə güzəştə gedə bilməzlər. Onlar avtoritardırlar, öz işlərinə və məhsuldarlığına sadıqdırlar, əşyalar yığırlar və onlara sərəncam verə bilmirlər. Çox əliaçıqdırlar, həm də xəsisdirlər. Cəmiyyətin təxminən 1% -ində müşahidə olunur. Kişilərdə daha çox rast gəlinir. Ailədən ötürülməsinin mümkün olduğu düşünülür. Daha çox ciddi nizam-intizamla

tərbiyə olunmuş insanlarda müşahidə olunur. Əsas müdafiə mexanizmləri təcrid, qarşıdurma quran (reaksiya əmələ gətirən), yaradan-dağıdan, zəka və rasionallaşdırma.

Obsessiv-kompulsiv insanların küskün və məzlum münasibəti olduqca təəccüblüdür. Onların duruşları və hərəkətləri onların əsas sərtliyini əks etdirir. Obsessiv-kompulsiv şəxsiyyət pozğunluğunun əsas xüsusiyyəti çeviklik, açıqlıq və səmərəlilik nəminə nizam-intizam, mükəmməllik və zehni və şəxsiyyətlərarası münasibətlər üzərində nəzarətlə məşğul olmağın davamlı bir müşahidə olunur. Bu model gənc yetkinlik dövründə başlayır və müxtəlif şərtlərdə ortaya çıxır. Onların mükəmməlliyi və öz-özünə tənzimlənən standartları bu şəxslərdə əhəmiyyətli disfunksiyaya səbəb olur. Onlar dizaynın hər bir detalının tam mükəmməlliyi ilə o qədər məşğul ola bilirlər ki, onu heç vaxt həyata keçirmək və yekunlaşdırmaq mümkün deyil. Məsələn, yazılacaq işin tamamlanması gecikir, çünki bir növ natamam yenidən yazılara görə vaxt itirilir. Son tarixlərdən qaçınılır, ediləcək fəaliyyətləri ilə mövcud həyat tərzini ilə tam nizamsız yaşayırlar. Obsessiv-kompulsiv şəxsiyyət pozuntusu olan insanlar işə və ya məhsuldarlığa o qədər bağlı olurlar ki, asudə vaxt keçirməkdən və dostluqdan məhrum olurlar. Bu davranışı iqtisadi ehtiyaclarla izah etmək olmaz. Bu insanlar tez-tez bir axşam və ya həftə sonunu çölə çıxmaq və ya sadəcə istirahət etmək üçün ayırmağa vaxtlarının olmadığını hiss edirlər. İstirahət etmək kimi zövq alacaqları bir işi daima təxirə sala bilirlər, buna görə də bu fəaliyyətlər heç vaxt baş tutmaya bilər. İstirahət etmək və ya tətil etmək üçün vaxt ayırsalar belə, işləmək üçün bir şey əldə etmədikdə özlərini narahat hiss edəcəklər, buna görə də "vaxt itirməyəçəklər". Onlar gündəlik ev işlərinə həddindən artıq diqqət yetirirlər (məsələn, döşəməni dəfələrlə həddən artıq təmizləmək kimi). Dostları ilə vaxt keçirsələr belə, bu, adətən bir növ rəsmi şəkildə təşkil olunmuş fəaliyyətdə (məsələn, idman) baş verir. Əyləncəli və rahatlaşdırıcı hobbilərə və digər fəaliyyətlərə elə yanaşılır ki, onlar sanki diqqətli təşkilatçılıq və yerinə yetirmək üçün gərgin əmək tələb edən ciddi vəzifələrdir (60, s. 317).

Obsessiv-kompulsiv şəxsiyyətlər çətin pasientlərdir. Transfer və kontrtransfer münasibətlərdə diqqəti pasientin psixoterapevtə qarşı olan şüursuz düşmənçiliyini anlamağa və ona əhəmiyyət verməməyə yönəltmək lazımdır. Psixoterapevtə tələsməmək, hökm etmək uğrunda mübarizə aparmamaq, pasientin diqqətini onun öz qəzəbinə və tənqidiliyinə yönəltmək, ona əvvəl dəyərsizləşdirdiyi hisslərindən və fantaziyalarında həzz almağı öyrətmək vacibdir (54, s.414).

Fərd, gündəlik həyatında mədəniyyətin ona təqdim etdiyi normalar xaricində davranış nümayiş etdirərsə, bu nümayişlərin şəxsiyyət üzərində dramatik təsirləri ola bilər. Psixoloqlar yuxarıda sadalanan şəxsiyyət pozuntularını anlayır və fərqli kateqoriyalara bölür, bu problemlərdən əziyyət çəkən insanlara kömək etməyi bacarırlar. Bu zaman müxtəlif psixoterapiya metodlarından uyğun şəkildə istifadə olunmalıdır.

NƏTİCƏ

Kitabın sonunda irəli sürülən fikirləri ümumiləşdirərək aşağıdakı nəticələrə gəlmək olar.

Psixoterapiya - bir tərəfdən ümumi dünyagörüşü və həyat fəlsəfəsi, digər tərəfdən isə qarşıya qoyulmuş məqsədə çatmaq üçün istifadə olunan praktik üsulların və metodların müxtəlifliyidir. Psixoterapiyanın əsas məqsədi insanda çevikliyi tərbiyə etmək, yeni, effektiv strategiyalar tapmaq bacarığı yaratmaq, enerji resurslarını artırmaq və onlardan rəşional istifadə etmək, aktivliyi, entuziazmı, optimizmi təmin etmək, sağlamlığı qorumaq və inkişaf etdirməkdən ibarətdir. Terapevtik prosedurun insan şəxsiyyətinə təsir dərəcəsi, onun effektivliyi vacib məsələlərdən biridir. Psixoterapiya şəxsiyyətin əsas strukturuna təsir etmir, o kliyentə öz tələbatlarını ödəməkdə və öz qabiliyyətlərini istifadə etməkdə daha çevik olmağa kömək edir.

Psixoterapiya müxtəlif səviyyələrdə mövcud ola bilər. Bunlardan biri odur ki, şəxsiyyət psixoterapevtik işin aktiv iştirakçısıdır. Bu zaman o psixoterapevtik manipulyasiyanın obyektı kim deyil, özünü dəyişdirən aktiv subyekt kimi çıxış edir. Bununla bərabər psixoterapiya davranışa, koqnitiv proseslərin məzmunlu və struktur xüsusiyyətlərinə, emosional və intellektual strukturlara texniki və peşəkar təsir göstər bilər. Psixoterapevtik biliklər cəmiyyətin psixoloji mədəniyyətinin elementləridir və özünə instrumental və ideoloji konseptual elementləri daxil edir. Bunlar psixi sağlamlıq haqqında təsəvvürlər, şəxsi inkişaf və şəxsi inkişafın məqsəd və məzmunu haqqında təsəvvürlərdir.

Psixoloji ədəbiyyatı ümumiləşdirərək belə nəticəyə gəlmək olar ki, psixoloji yardım praktikasına ən çox təsir edən və aydın ifadə olunmuş terapevtik komponent kimi xarakterizə edilən böyük nəzəri yanaşmalar bunlardır: psixoanalitik (psixodinamik), koqnitiv-biheviorist və humanist nəzəriyyələr. Bu nəzəri yanaşmaların tədqiqində bir-biri ilə sıx bağlı olan üç komponentli struktur müəyyənəşdirilmişdir: konseptual modellər, prosesual modellər və dəyərlər. Hər bir psixoterapevtik istiqamətin öz psixotexniki vahidi, diqqət və fəaliyyətinin öz predmeti vardır. Buna uyğun olaraq hər bir istiqamətin nümayən-

dəsi müəyyən mövqeyə, ünsiyyət moduluna, kliyentin subyektivliyinə olan münasibətə malikdir. Psixoterapiyanın bütün formaları insana effektiv psixoloji yardım göstərməyə imkan verir. Terapevtik idrak nəticəsində prosesin hər iki iştirakçısının qarşısında dəyişilmiş yeni dəyərlər və vəzifələrə xarakterizə olunan reallıq yaranır.

Ümumiyyətlə, müasir psixoanalizdə şəxsiyyətə onun müxtəlif elementləri arasında incə balans saxlamağa yönəldilmiş müxtəlif tendensiyaların, cazibə və daxili qadağalar, müqavimət və müdafiə mexanizmlərinin (həm dağıdıcı, həm də özünüqoruyucu) mübarizəsinin dinamik şəkli kimi baxılır. Psixoanaliz şəxsiyyəti "sağlamlıq-xəstəlik" şkalasına görə qiymətləndirmək və diaqnostika etməkdən uzaqdır, belə ki, o ayrıca götürülmüş şəxsiyyətin əzablarının bütün dialektikasına və ambivalentliyinə uyğun olaraq inkişafının psixodinamikasına mərkəzləşir. Bu ideyanın kontekstində də müxtəlif psixoanalitiklər tərəfindən irəli sürülən psixoanalitik yanaşmanın konseptual dəyərlərini başa düşmək mümkündür.

Bihevioral yanaşma nöqtəyi-nəzərinə psixoterapevtik proses əsas şüursuzluğun təhlili deyil, prosesin müvəqqəti və məzmunlu çərçivəsi (məqsədi, vəzifəsi) dəqiq müəyyənləşdirildiyi şəraitdə öyrənmə və yenidən öyrənmədən ibarətdir. Koqnitiv yenidənqurma emosional fonun dəyişməsinə səbəb olur, sonra isə davranışda dəyişiklik yaranır. Koqnitiv-bihevioral terapiya sahəsindəki daha sonrakı işlərdə insan varlığının təbiətinə daha optimistik yanaşma özünü göstərir, bunu da humanist psixologiyanın təsiri ilə izah etmək olar.

Tədqiqatçıların əsərlərinin təhlilindən belə qənatə gəlmək olar ki, psixoanaliz-şüuraltının psixologiyasıdır, insanın mahiyyəti ilə identifikasiya olunur, biheviorizm-xarakterin psixologiyasıdır, fəaliyyət üslubunun insan mahiyyəti kimi qəbul edilir. Humanist psixologiya - insanın öz məqsədi kimi özlüyünün, şəxsiyyətinin psixologiyasıdır.

Humanistik psixologiyanın insanın tələbatlarına və onun mövcud olmasının məqsədlərinə münasibətdə əsas müddəaları bihevioral psixologiyaya nisbətən psixoanalitik psixologiyadan daha uzaqdır.

Humanist nöqteyi-nəzərinə insanda lap əvvəldən şəxsi inkişafın pozitiv modeli mövcuddur. İnsanın psixoloji təbiəti, əgər əks qüvvələr ona mane olmaq üçün kifayət qədər güclü olmasa, həmişə şəxsi yüksəliş, yaradıcılıq, özünütəmin etmə istiqamətində hərəkət edir. Humanist psixologiyanın nümayəndələri insanlara öz həyatının aktiv yaradıcıları kimi, seçim etmək, həyat üslubunu inkişaf etdirmək qabiliyyətinə malik olan bir varlıq kimi baxırdılar.

Kitabın digər bölməsinə əsasən qeyd olundu ki, peşəkar konsultant insanları özünə cəlb etməyi, istənilən cəmiyyətdə özünü rahat hiss edə bilmək, empatiyaya qabillik, xeyirxahlıq, insanlara maraq göstərmək bacarığına malik olmalıdır. Daxili azadlıq-bu müxtəlif, çox vaxt öz konseptual təsəvvürlərinə görə bir-birinə zidd olan psixoterapiya məktəblərinin və istiqamətlərin də effektiv terapevtin əsas atributu hesab olunur. Azadlıq və spontanlıq, hətta etibarlılıq, bəzən də uyğunluq kimi adlandırılaraq psixoterapevtin hissləri, fikirləri və hərəkətləri arasındakı uyğunluğa əsaslanır. Öz işində o hər zaman elə adamlarla rastlaşır ki, bir şey fikirləşir, başqa bir şey deyir və üçüncü bir şeyi edir. Bütövlülük və ruhi həyatda vahidlik nümunəsi olmazsa, psixoterapevt bu xoşbəxtlik və harmoniya həyəcanlarını təqib edən bütövlükdən uzaq olacaqdır. Effektiv psixoterapiya ona gətirib çıxarır ki, əvvəlcə psixoterapevtik seansla məhdudlaşan azadlıq məkanı sonralar kliyent üçün daha da genişlənir.

Prosesual xarakteristika dedikdə, bir tərəfdən psixanalitikin, psixoterapevtin, konsultantın və kliyentin öz üzərinə götürdüyü texniki prosedurlar, digər tərəfdən isə terapevtik prosesin sonrakı inkişafını və həyata keçirilməsi məqsədilə qarşıda duran vəzifələr nəzərdə tutulur. Hipnoz, sərbəst assosiasiyalar, interpersasiya, konfrontasiya, diqqətin bərpa edilməsi, reaksiya vermək, katarsis, insayt və s. bunlar texniki prosedurların nümunəsidir. "Psixoterapevtik proses" termini psixoloji hadisələrin qarşılıqlı, hisslərinə, psixi təzahürlərin və hərəkətlərin ardıcılığına münasibətdə istifadə olunur və o müalicəvi məqsəd daşıyır və müalicəvi effektdə malikdir və çox vaxt texniki prosedurlar vasitəsilə yaranır.

Psixoterapevtik situasiya özü-özlüyündə spesifikdir. Onun mahiyyəti öz ekzistensial mənasına görə, daha yaxşı "görüş" anlayışı ilə açılır. Kliyentin terapevt ilə görüşü - aralarındakı münasibət qarşılıqlı maraq, səmimlik və qəbul edilməklə müəyyən olunan iki şəxsiyyətin görüşüdür. Psixoterapevt-psixoloji və ya tibbi təhsili olan, psixoterapiyanın bir və ya bir neçə sahəsində xüsusi peşə hazırlığı keçən insandır. O özünün praktikasında uyğun olan biliklərə, təəvvürlərə əsaslanır, kliyentə təsir etməyin düşünülmüş strategiyasına malikdir, konkret təsir texnikalarını bilir və öz terapevtik fəaliyyətini dəqiqləşdirmək, təsvir etmək və izah etmək qabiliyyətinə malikdir.

Məsləhətçinin rolu haqqında ən ümumi cavab məsləhət prosesi anlayışı ilə müəyyən olunur. Məsləhətçinin əsas vəzifəsi klientə özünün daxili ehtiyaclarını aşkara çıxartmağa və onların istifadəsinə mane olan faktorların kənarlaşdırılmasına yardım etməkdir. Məsləhət prosesində klientlər öz davranışlarını, həyat tərzlərini ürəkdən qiymətləndirməli və öz həyatlarını nə cür və hansı istiqamətdə dəyişmək istədiklərinə qərar verməlidirlər. Psixoterapevtin effektivliyi şəxsiyyətin xüsusiyyətləri, professional bilikləri və xüsusi bacarıqları ilə müəyyənləşir. Bu faktorlardan hər biri psixoloji məsləhətin əsasını təşkil edən keyfiyyətli məsləhətləşmə əlaqəsini təmin edir. Nəticədə məsləhətin son effekti - məsləhətçinin konstruktiv hərəkət prosesində klientin şəxsiyyətinin dəyişdirilməsi məsləhətləşmə əlaqəsindən asılı olur. Nəzəri və praktik hazırlığın əhəmiyyətini azaltmadan üstünlük psixoterapevtin şəxsiyyət faktoruna verilir.

Effektiv məsləhətçi hər şeydən öncə kamil insandır. Psixoterapevtin şəxsi və professional həyatı nə qədər rəngarəngdirsə, onun fəaliyyəti bir o qədər effektiv olacaqdır. Bəzən hissləri ifadə etmək və klientin nə dediyinə sadəcə qulaq asmaq - bu ən yaxşısıdır, lakin belə məsləhət taktikası ilə məhdudlaşmaq təhlükəlidir. Bəzən klientlə konfrontasiyaya girmək mütləqdir. Hərdən onun davranışını interpretasiya etmək, bəzən isə klienti öz davranışının mənasını anlamasına təhrik etmək lazımdır. Bəzən məsləhətdə rəhbərlik və strukturlaşdırma tələb olunur, bəzən isə müəyyən struktursuz söhbətə aludə olmaq olar. Məsləhətdə həyatda olduğu kimi, formullara deyil, şəxsi intuisiyaya

və situasiyanın tələblərinə əsaslanmaq lazımdır. Kamil məsləhətçinin vacib yönəlişliklərindən biri belədir.

Müəyyənləşdirildi ki, əgər insan öz davranışını dəyərlər üzərində qurursa, özünün və başqalarının dəyərlərini tanıyarsa, sağlam sistemlər naminə işləyirsə, bu zaman onun fəaliyyəti proaktiv xarakter daşıyır (keçmişə deyil, gələcəyə istiqamətlənmiş), o başaqa adamlara öz potensialını genişləndirmək və istifadə etmək imkanı yaradır. Məsləhət prosesində psixoterapevt klientlərə öz dəyərlər sistemini tamliqla aşkara çıxarmalarına və onların buna əsaslanaraq müstəqil qərar qəbul etmələrinə yardım etməlidir. Beləliklə, məsləhətçi ortaya suallar qoyur, klient isə öz dəyərləri əsasında onlara cavab axtarır. Məsləhətçi öz dəyərlər sisteminə istiqamətlənərək, həmçinin klientin bəzi qərarların nəticələrini daha yaxşı anlamasına yardım etməlidir.

Psixoterapevtik istiqamətlərin təhlilindən müəyyən olundu ki, geştalt terapiya insana həyatda həqiqi yaşamağa, indiki anda ("burada və indi") həyatdan zövq almağa, sevinc və xoşbəxtliyi qeyri-müəyyən bir vaxta saxlamamağa kömək edir. Varlığın əsası olaraq geştalt bu dünyanı olduğu kimi görmək, bu dünyada yaşamağın hər dəqiqəsindən sevinc hissi keçirmək, qorxu ilə, ümitsizliklə həyatdan uzaqlaşmamaq, öz həyatımızda iştirak etmədən hər şeyin öz-özünə dəyişə biləcəyinə ümid etməməkdir. Bir texnika olaraq geştalt, varlığın əsas reallığı kimi özünü göstərən "burada və indi" -nin dərk olunmasının müxtəlif yollarıdır. Geştalt terapiyanın məqsədi kliyenti davranışı və qərarları üçün məsuliyyətə cəlb etmək, bu qərarlara əməl etməyi və həyatın sonsuz seçim zəncirindən xəbərdar olmağı öyrətməkdir: sağlam və xoşbəxt olmaq, özündən razı olmaq, öz güclü tərəflərinə arxayın olmaq, dostlarını və qohumlarını sevmək, onlara bəhanələrlə, özünə isə əbədi şübhələrə əziyyət verməmək, məsuliyyətli və yetkin olmaq, şən və spontan olaraq qalmaq.

Geştalt bütöv bir fəlsəfədir (ekzistensial mənada), bu həyatın həqiqiliyinin praktik bir fəlsəfəsidir. Onun əsasında insan həyatını necə yaxşılaşdırmaq barədə müəyyən bir fikir dayanır.

Müəyyənləşdirildi ki, bu gün psixodramatik üsullar yalnız tibbdə uğurla istifadə olunmur: bütün rol oyunları, pedaqogikadakı

bütün oyun yanaşmaları klassik psixodramadan yaranmışdır. Onun elementlərini düzgün istifadə edərək müalicə etmək, öyrətmək, tərbiyə etmək və şəxsi yüksəlişi stimullaşdırmaq mümkündür. Onun köməyi ilə insan daxili ziddiyyətləri aşkarlaya və dərhal onlarla işləyə, gələcəyi modelləşdirə, itkiyə görə kədərlənə və özündə yeni imkanlar kəşf edə bilər. Bu, öz tarixi, nəzəriyyəsi və dəyişiklikləri, həmçinin ənənələri və aydın standartları olan, peşəkardan spontanlıq, yaradıcı ixtirachılıq, sağlam mənə, faciə və yumor hissi çox vaxt bunların hamısını birlikdə tələb edən, çox canlı bir metoddur. Psixodramanın əsas üstünlüyü onun supervizor qabiliyyətidir: hər hansı bir peşəkar fəaliyyətin təhlili üçün əlverişli və təsirli bir vasitədir, çünki imitasiyalı modelləşdirmə metodun tərkib hissəsidir. Dünyagörüşü nöqtəyi nəzərindən psixodrama, bir insanın və ya sosial həyatın hər hansı bir travmatik vəziyyətinə baxmayaraq, həyatın mənasının və sevincinin axtarışına yönəldən həyati təsdiqləyən bir üsuldur.

Müəyyən olundu ki, rolumuzu daha az dəyərləndirməyə başlayanda özümüzü daha az dəyərləndirməyə başlayırıq. Bir insanın məmnuniyyətlə əvəzlənən başqa bir rol yoxdursa, bu, emosional problemlərə və hətta psixosomatik xəstəliyə səbəb ola bilər. Simvoldrama digər psixoterapiya üsulları ilə müqayisədə bir sıra üstünlüklərə malikdir: Simvoldrama oyun və söhbət psixoterapiyasının çatışmazlıqlarını kompensasiya edir və üstünlüklərindən səmərəli istifadə edir. Simvoldrama öz konfliktlərimiz və problemlərimizi simvolik səviyyədə həll etməyə imkan verir. Simvoldrama metodunun xüsusi plastikliyi səbəbindən, tətbiqini fərqli psixoloji terapiya üsulları ilə birləşdirərək keçirmək mümkündür. Simvoldrama həm terapiyanın əsas forması olaraq, həm də digər formalarla birlikdə, ilk növbədə oyun psixoterapiyası ilə birlikdə istifadə edilə bilər ki, bu da terapevtik prosesi əhəmiyyətli dərəcədə dinamikləşdirməyə və dəyişikliklərin gedişi ilə bağlı vacib diaqnostik nəticələr çıxarmağa imkan verir. Çox vaxt obrazlar, xüsusən də onların rəsmdə əks olunması, digər danışiq və inandırma formalarından daha çox daxili inkişaf proseslərini və spesifik problemləri açıb göstərir.

NLP nəzəriyyəçiləri göstərlər ki, istənilən psixoterapiyanın uğurlu olması son nəticənin düzgün formalaşdırılmasından asılıdır. Bu istiqamətdəki psixoterapevtlərə görə nəticə nə qədər dəqiq müəyyənləşdirilsə, beyin problemlərin həllində heç bir şansı əldən verməməsi üçün daha yaxşı proqramlanır. Psixoterapevtlər nəticənin meyarlarını müəyyənləşdirirlər: 1) nəticə müsbət olmalıdır, 2) kliyent fəal rol oynamalıdır, 3) nəticəni mümkün qədər ətraflı şəkildə təqdim edin, 4) kliyent qazandığının məntiqi, emosional və fiziki meyarlarına sahib olmalıdır, nəticə əldə etmək üçün müştəri öz mənbələri barədə məlumatlı olmalıdır, nəticənin real ölçüləri olmalıdır, 7) nəticə ətraf mühitə uyğun olmalıdır, şəxsiyyət və ümumbəşəri dəyərlərin daha geniş sistemlərinə uyğun olmalıdır. Beləliklə, yaxşı hazırlanmış bir nəticə həqiqətən əldə edilə bilər, müştərini həvəsləndirir və müəyyən dəyişikliklərə məcbur edir.

Sonuncu bölmədə bəhs edilən şəxsiyyət pozuntuları-insan düşüncəsi, hiss və davranışında davamlı, çevik olmayan və sosial uyğunlaşmaya mane olan nümunələrdir. Şəxsiyyət pozuntuları-uzunmüddətli, güclü və müqavimətli düşüncə və davranış qəlibləri ilə xarakterizə olunmuş pozuntular sinfidir. Şəxsiyyət pozuntularının aşkara çıxarılmasında fərdin formalaşdığı mədəni və sosial mühit ən əsas faktordur. Şəxsiyyət pozuntuları fərdin aid olduğu mədəni normaların xaricində olan davranış tərzə və daxili təcrübələrdir. Yeniyetməlikdə və ya gənclik dövründə üzə çıxır və fərdin həyatında ciddi problemlərə yol açır. Fərd, gündəlik həyatında mədəniyyətin ona təqdim etdiyi normalar xaricində davranış nümayiş etdirərsə, bu nümayişlərin şəxsiyyət üzərində dramatik təsirləri ola bilər. Psixoloqlar şəxsiyyət pozuntularını anlayır və fərqli kateqoriyalara bölür, bu problemlərdən əziyyət çəkən insanlara kömək etməyi bacarırlar. Bu zaman müxtəlif psixoterapiya metodlarından uyğun şəkildə istifadə olunmalıdır.

Psixoloji ədəbiyyatın təhlilindən müəyyən olundu ki, psixoterapevtik bilik cəmiyyətin psixoloji mədəniyyətinin bir elementidir və psixi sağlamlıq, fərdi inkişaf, bu inkişafın məqsəd və mənalara haqqında fikirlərdən ibarət olan instrumental və ideoloji konseptual ele-

mentlərdən ibarətdir. Buna görə ümumilikdə psixoterapiyanın ideologiyası və xüsusən müəyyən psixoterapevtik effekt məsələsi son dərəcə vacibdir. Psixoterapiya texnikasını onun ideologiyasından ayırmaq olmaz. Psixoterapevtin peşəkarlığı yalnız kliyentlə texniki cəhətdən qüsursuz işləməkdən ibarət deyil, həm də onun harada və necə hərəkət etdiyini başa düşməkdən, onu təhlükə zonalarından uzaqlaşdırmaq bacarığından ibarətdir. Psixoterapiya yalnız bir peşə deyil, həyat tərzidir. Psixoterapiyanı mənimsəyərkən bunu öz ürəyinizlə, ruhunuzla, şəxsi təcrübənizdən keçirərək başa düşmək lazımdır.

ƏDƏBİYYAT SİYAHISI:

1. Bayramov Ə.S., Əlizadə Ə.Ə. Psixologiya: Ali məktəblər üçün dərslik. Bakı: Çinar- çap, 2002, 620 s.
2. Bayramov Ə.S., Əlizadə Ə.Ə. Sosial psixologiyanın aktual məsələləri. Bakı: Azərnəşr, 1986, 350 s.
3. Bayramov Ə.S., Əlizadə Ə.Ə. Sosial psixologiya: Ali məktəblər üçün dərslik. Bakı: Qapp - Poliqraf, 2003, 354 s.
4. Əfəndiyeva Ü.A. Əsrin gender konsepsiyası. Bakı: ADPU, 2017, 288 s.
5. Əmrahlı L.Ş. Eksperimental psixologiya. Bakı: ADPU, 2008.
6. Əmrahlı L.Ş. Məktəb psixoloqu. Bakı: Nurlar, 2014, 176 s.
7. Əmrahlı L.Ş. Vizualizasiya: NLP və terapiya. Psixoloji xidmət IV kitab. Bakı, 2018, 184 s.
8. Əmrahlı L.Ş. Psixokorreksiya və sosial terapiya. Bakı, "Müəllim" 2023, 436 s.
9. Əliyev B.H., Cabbarov R.V. Təhsildə şəxsiyyət problemi. Bakı: Təhsil, 2008, 136 s.
10. Əliyev R.İ. Psixologiya: Ali məktəb tələbələri üçün dərs vəsaiti. Bakı: Qamma servis, 2003, 175 s.
11. Əliyev R.İ. Psixologiya tarixi. Bakı: Nurlan, 2006, 384 s.
12. Əliyev R.İ. Məktəb psixoloji xidmətin aktual məsələləri. Bakı: Nurlan, 2004, 80 s.
13. Əliyev R.İ. Humanist psixologiya. Bakı: ADPU, 2023, 197 s.
14. Əliyeva S. N. Təhsildə liderlik. Bakı: ADPU, 2017, 245 s.
15. Əliyeva S. N. Yeniyetmə aqressiyasının psixoloji xüsusiyyətləri. Bakı: Avropa, 2017, 162 s.
16. Əlizadə Ə.Ə., Müasir Azərbaycan məktəbinin psixoloji problemləri. Bakı: Ozan, 1998, 364 s.
17. Əlizadə Ə.Ə. Uşaq və yeniyetmələr: seksual inkişafın psixopedaqogikası. Bakı: ADPU-nun nəşri, 2009, 563 s.

18. Əlizadə Ə.Ə. Qadın psixologiyası (fəlsəvi-psixoloji esselər). Bakı:Təhsil, 2015, 414 s.
19. Hüseynov E.A. Art-psixoterapiya. Bakı, ADPU, 2024, 358 s.
20. Hüseynov E.A. Ailənin psixoterapiyası. Bakı, ADPU, 2021, 386 s.
21. Rüstəmov E.M.,Quiliyeva N.A.Psixoloji məsləhətə giriş. Bakı, 2018, 176 s.
22. İsmayılov F. N. Ziqmund Freyd. Bakı: Gənclik, 1994, 120 s.
23. İsmayılov N.V. Psixiatriya: Ali məktəblər üçün dərslik. Bakı: Maarif, 1992, 370 s.
24. İsmayılov N.V. Psixiatriya: Ali məktəblər üçün dərslik. III nəşr. Bakı: Qapp-Poliqraf, 2004, 588 s.
25. İsmayılov N.V.,İsmayılov F.N. Tibbi psixologiya və psixoterapiya. Bakı: Maarif, 2002, 376 s.
26. Qurbanova L.M. Eksperimental psixologiya. Bakı: Bilik nəşriyyatı, 2014,344 s.
27. Qurbanova L.M. Psixi sağlamlıq. Sumqayıt, 2019, 216 s.
28. Psixologiya. Prof. S.İ. Seyidov və prof. M.Ə. Həmzəyevin elmi red. ilə. Bakı: Nurlan, 2007,700 s.
29. Freyd Z. Seksuallığın psixologiyası. Ruscadan tərcümə: Məhəmməd Salur. Bakı, 2017, 222 s.
30. Kuçyunas R. Psixoloji məsləhətin əsasları. Azərbaycan dilinə tərcümə. Bakı: Maarif nəşriyyatı, 2010, 238 s.
31. Абрамова Г. С. Введение в практическую психологию. М.: Изд. центр «ACADEMIA», 1996, 224 с.
32. Абрамова Г.С. Практикум по психологическому консультированию. Екатеринбург: Деловая книга, М.: Изд. центр «ACADEMIA» 1995,128 с.
33. Аминов Н. А., Молоканов М. В. Социально-психологические предпосылки специальных способностей школьных психологов // Вопросы психологии. №1. 1992, с. 74-83.
34. Ананьев Б. Г. О проблемах современного человекознания. М.: Наука, 1977, с. 17-39.

35. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания // Избранные психологические труды: В 2-х т. М.: Педагогика, 1980, Т. 1. с.16-178.
36. Андреева Г. М. Актуальные проблемы социальной психологии. М.: Изд-во МГУ, 1988, с. 91-109.
37. Бондаренко О.Ф. Психологическая помощь: теория и практика: Учеб. пособие. К.: Укртехпрес, 1997, 216 с.
38. Демьянов Ю.Г. Основы психопрофилактики и психотерапии: Пособие для студентов психол. ф-тов ун-тов. СПб: Паритет, 1999, 244 с.
39. Забродин Ю.М. Становление психологии и проблемы психологической службы // Тенденции развития психологической науки / Отв. ред. Б. Ф. Ломов, Л. И. Анцыферова. М.: Наука, 1989, с. 255-269.
40. Лопес Е.Г., Рудей О.А. Основы психотерапии: Практ. Ориентир. пособие. Екатеринбург: ГОУ ВПО, 2006, 103 с.
41. Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы Под. редакции Д.А. Леонтьева. М: 1999, с.48.
42. Мей Р. Искусство психологического консультирования. М.: КЛАСС, 1994, 144 с.
43. Мамардашвили М.К. Лекции о Прусте. М., 1995. с. 191.
44. Немов Р. С. Основы психологического консультирования. — М.: Владос, 1999, 528 с.
45. Немов Р.С. Психология. В 3 кн. М.: Владос, 2001, Кн. 2: Психология образования. 608 с.
46. Общая психология / Под ред. А. В. Петровского. 3-е изд., перераб. и доп. М.: Просвещение, 1986, 464 с.
47. Оллпорт Г. Личность в психологии. М.: Санкт-Петербург, 1998, 246 с.
48. Психотерапия детей и подростков / Под ред. Х.Ремшмидта: Пер. с нем. М.: Мир, 2000, 656 с.
49. Психологический словарь /Под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярашевского. М., 1996, с.287.

50. Перлз Ф. Гештальт – подход и свидетель терапии. М., 1996. с.39.
51. Рабочая книга школьного психолога / Под ред. И.В. Дубровиной. М.: Международная педагогическая академия, 1995, 376 с.
52. Рубинштейн С.Л. Вопросы психологической теории // Вопросы психологии. 1955, № 1, с. 5-17.
53. Рубинштейн С. Л. Проблемы общей психологии. М.: Педагогика, 1973, 396 с.
54. Сыропятов О.Г., Дзеружинская Н.А. Психотерапия: теория и практика: учебно-практическое пособие. Ростов н/Д; Феникс, 2012, 445 с.
55. Фрейд А. Лекции по детскому психоанализу. М.: Апрель-пресс, 2002, 304 с.
56. Фрейд З. Психоаналитические этюды. Мн.: ООО Попурри, 2003, 608 с.
57. Крысько В.Г. Социальная психология: Курс лекций. М: Омега-Л, 006, 352 с.
58. Хорни К. Самоанализ: Психология женщины. Новые пути в психоанализе. С-П, 2002, 240 с.
59. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. СПб: Питер-пресс, 1997, 606 с.
60. Kişilik bozuklukları. Prof. Dr. Ertuğrul Köroğlu, Sinan Bayraktar. HYB Basım Yayın. Ankara, s.298.
61. Psikoloji kitabı. Alfa yayınları, 2017, s.355
62. Bandura A. Social learning theory. New Jersey 1977/357 p
63. Bandura A. Social foundation of thought and action. New Jersey: 1986, p.129.
64. Skinner B.S. About biheaviorism. N.Y 1972, 587 p.
65. Maslou A. Motivation and personality N.J.1987, p.205.
66. Freud Z. On narcissizm// Standard edition.1997.V.14.p.73-104.
67. Rogers C. The characteristics jf a halping relationships// Personnel and guidanse jornal. 1958.V.37.p.6-16.

68. Elçin Əsgərov. "Şəxsiyyət pozuntuları nədir? - Növlər" (az.). psixoloq.az.
69. DSM-IV and DSM-5 Criteria for the Personality Disorders – dsm.pdf
70. Owen M. J., Craddock N., Jablensky A. [The Genetic Deconstruction of Psychosis](#). 33 ([Schizophrenia Bulletin](#)). Oxford University Press. 2007. 905–911.
71. [DSM rəsmi saytı](#) (ing.) apa@psych.org
72. <https://evrimagaci.org/borderline-kisilik-bozuklugu-nedir-belirtileri-nelerdir-nasil-teshis-edilir-nasil-tedavi-edilir-10682>.
73. <https://edaterapiya.com/>