

YENİYETMƏLƏRDƏ RAST GƏLİNƏN PSIXOLOJİ BÖHRANIN TƏZAHÜR XÜSUSİYYƏTLƏRİ VƏ PSIXOKORREKSİYA ÜSULLARI

UOT 159.9

Mətanət Valeh qızı Əliyeva

Bakı Dövlət Universitetinin fəlsəfə doktoru proqramı üzrə doktorantı

E-mail: matanat.a@psixologiyainistutu.az

Rəyçilər: *psixol.ü.f.d., prof. R.F. İbrahimbəyova,*
psixol.ü.f.d. T.R. Musayeva

Açar sözlər: *Yeniyyətlik dövrü, psixoloji yardım, ailə terapiyası, qrup terapiyası, fərdi psixoterapiya*

Ключевые слова: *подростковый возраст, психологическая помощь, семейная терапия, групповая терапия, индивидуальная психотерапия*

Key words: *Adolescence, psychological help, family therapy, group therapy, individual psychotherapy*

Böhran mənşəcə yunan sözündən (crisis) olub, “dönüş nöqtəsi” mənasını verir. Bu gün biz böhran sözünün həm vəziyyətləri, həm də fərdlərin bu vəziyyətlərə psixoloji (bəzən travmatik) reaksiyalarını təsvir etdiyini görürük. Böhranın fərdin inkişafı və formalaşması prosesi üçün həm dağıdıcı, həm də konstruktiv əhəmiyyətə malik ola bilər. Psixoloqlar tərəfindən adi həyat tərzini pozan, dəyərləri və mənalara, hətta həyatını təhlükəyə atan qeyri-adi, bir çox hallarda mənfi bir hadisə və ya vəziyyət olaraq qəbul edilir. Hadisə və ya vəziyyət nəzərdə tutulduqda, böhran gələcəyə təsir edəcək, mühüm nəticə və gəlirləri olacaq qərarların qəbul edildiyi vəziyyətləri ifadə edir. Bu cür təriflərdə vurğulanır ki, böhranlar insan həyatında unudulmaz izlər buraxan və geri dönməz dəyişikliklər yaradan həyat hadisələridir. Digər tərəfdən, böhran fərdi və ya nisbətən kiçik qruplara (ailə, şirkət, məktəb və s.) təsir edən potensial mənfi nəticələri olan vəziyyətlərə aiddir. Daha böyük qruplara və hətta cəmiyyətlərə təsir edən daha geniş miqyaslı vəziyyətlər fəlakət hesab olunur. Hər bir fəlakətin içində böhranlar var. Böhranlar isə yaxşı idarə edilmədikdə fəlakətə çevrilə bilər. Bu vəziyyətdə böhran termini fəlakətə və ya fəvqəladə vəziyyətə çevrilə biləcək vəziyyətləri təsvir etmək üçün də istifadə olunur (4, səh.301).

Xüsusilə qeyd etmək lazımdır ki, son 3 il müddətində Covid-19 pandemiyası dünyada geniş vüsət almaqla, demək olar ki, hər bir insanın həyatına nüfuz edib. Biz deyə bilərik ki, bu pandemiya həm travmatik, həm də itki və ayrılıq böhranlarını özü ilə bərabər gətirib. Təkcə psixoloji deyil, iqtisadi böhranın da yaranmasına təkan verib. Korona virusunun özü ilə bərabər insanların həyatına gətirdiyi dəyişiklikləri, insanların həyat və fəaliyyətinə, psixologiyasına etdiyi təsirləri nəzərə alsaq onu müasir dövrün psixoloji böhran faktoru kimi qiymətləndirə bilərik. Böhran halı o zaman təhlükəli olur ki, şəxs bu vəziyyətdən çıxıb bilmir, böhran halını qəbul etmək və onunla mübarizə aparmaq iqtidarında olmur. Hazırda problemin dünya üçün yeni olması və bundan sonrakı gedişatın naməlumluğu insanların psixoloji gərginliyini artırır, qorxu və stress vəziyyətinin yaranmasına səbəb olur. Bilindiyi kimi, qorxu və həyəcanı yaradan əsas faktor qeyri-müəyyənlikdir. Bununla yanaşı, xəstəliyin özü ilə gətirdiyi yeni həyat şərtləri, karantin rejimi, məhdudluqların qoyulması da insanlara öz təsiri göstərməkdədir. Mütəxəssislər karantinə psixoloji reaksiyaların əsasən mənfi olduğunu qeyd edirlər. Müşahidə

edilən araşdırmaların nəticələri göstərir ki, sərbəstliyin itirilməsi, yoluxma qorxusu və vaxt müddətinin uzadılması tez-tez post-travmatik stress, yuxusuzluq və qəzəbə səbəb olan bir mühit yaradır. Bu nəticələr karantindən sonra aylar və illər sonra xəstələr və tibb işçiləri arasında müşahidə edilə biləcək.

Böhranın vəziyyəti intellektual və emosional sahələrdə baş verən özünüdərək prosesinin gələcək inkişafını təmin edir, münaqişənin həlli isə şəxsiyyətin inkişafının göstəricisi kimi çıxış edir. Lakin digər tərəfdən, böhran əsəb pozğunluqlarına səbəb ola bilər. Beləliklə, çətinlik meydana gəlir, problem əvvəlki fəaliyyət üsullarının pozulmasına səbəb olur, gərginlik yaranır, problemin həllinin köhnə üsullarının yoxlanılması gedir, əgər onlar adaptiv deyilsə, gərginlik güclənir. Sonrakı mərhələdə problemin dərk üçün xarici və daxili resursların cəlb edilməsi baş verir ki, bunun da nəticəsi aşağıdakılar olur: problemin yenidən nəzərdən keçirilməsi və vəziyyətdən çıxış; vəziyyətin mümkün yollarla həllinin qeyri-mümkün olması və sistemin növbəti pozuntusu, problemin həllindən uzaqlaşma və ya destruktiv çıxış.

Beləliklə, həyat böhranı şəxsin həyatını ali, aktual formada, daxilində dərin qarşıdurmanın dərk və bu qarşıdurmadan çıxmanı bildirir ki, bu da insanın bütün fiziki, psixi, intellektual və mənəvi qüvvəsinin cəmləndirilməsini tələb edir. Bu da öz növbəsində insanın inkişafında yeni bir mərhələnin əsasını qoyur. Bu baxımdan Viqotskinin fikirləri diqqəti cəlb edir. L.S. Viqotski qeyd edir ki, böhranın hər bir neqativ simptomunun arxasında pozitiv məzmun gizlənib ki, bu da yeni, ali formaya keçməkdir (5, s.165). Psixoloji böhran yaşayan şəxs bu vəziyyətdən çıxmağı bacarmazsa, bu hal onda digər psixoloji problemlərin yaranmasına gətirib çıxara bilər. Bu baxımdan şəxs bu vəziyyətdən çıxma bilmirsə, psixoloji yardımdan yararlanmalı və bu halın ona edə biləcəyi mənfi təsirlərindən qorunmalıdır. Böhranların uğurla aradan qaldırılması sistemə çevrilərək, tədricən müəyyən şəxsi keyfiyyətlərin formalaşmasına, insanın xüsusi həyat ideologiyasının meydana çıxmasına, bir növ qalib ssenarisinin yaranmasına gətirib çıxarır. Böhranlardan uğurlu çıxış təcrübəsini toplayaraq, insan özünə və şəraitə qalib gələrək yaşamağı öyrənir. Əgər insan şəraiti idarə edərsə, böhranı doğuran problemdən azad olur və bu problemin yaşanması onu daha mükəmməl, psixoloji cəhətdən adekvat və in-teqral edir.

Hal hazırkı məqamda psixoloq, həkim, pedaqoqlar praktikalarında klinik terminlərlə xarakterizə edilməsi və ənənəvi psixiatriya çərçivəsində həll edilməsi mümkün olmayan çoxlu sayda psixoloji problemlərlə rastlaşırlar. Bu problem gündəlik həyatda şəxsiyyətin uyğunlaşma və inkişaf çətinlikləri, şəxsiyyətlərarası münasibətlərin disharmoniyası, sosial deviasiyalar (narkomaniya, alkoqolizm, AİDS və s.), yaş böhranları ilə bağlıdır. Bu kimi problemlərə yeniyetməlik dövründə çox təsadüf olunur və belə halların aradan qaldırılması bu və ya digər formada psixoloji müdaxilələr tələb edir.

Yeniyetməlik bioloji olaraq pubertant ilə başlanan və sosial, zehni, cinsi inkişaf ilə birlikdə mücərrəd təfəkkür və fikir irəli sürmək bacarığının inkişaf etdiyi sosial fəqrilliklərə həssaslığın artdığı bir mərhələdir. Beyinin inkişafı uzun zaman davam edir və kamilləşmə fərqli fəqrilliklərə bağlı olaraq həyata keçir. İnkişaf davamlı olaraq dəyişmələrlə xarakterizə olunur, lakin bununla yanaşı qeyd edək ki, yeniyetmələrin çoxu dəyişikliklərə mərhələli şəkildə uyğunlaşır və xüsusilə müstəqilliklə bağlı yaşadıkları böhran və mübarizələr sürəklilik göstərmir (1, s.112). Yeniyetmələrdə normal funksionallığa təsir edən düşüncə, duyğu və davranış pozuntularında psixoloji və psixiatrik müalicə indeksi vardır. Yeniyetmələrdə ailə və dostluq münasibətlərində, məktəb fəaliyyətində problemlər, qida, yuxu pozulmaları müşahidə edilə bilər. Şizofreniya, bipolyar pozuntu, zərərli maddə istifadəsi, yemə pozuntusu kimi bir çox ağır psixiatrik pozuntular tipik olaraq yeniyetməlik dövründə başlayır.

Buna əlavə olaraq, tamamlanmamış intihar riski çox sürətli şəkildə yeniyetməlik dövründə yayılmaqdadır. Əslində, yeniyetməlik dövründə müəyyən dərəcədə stress normal xarakter daşıyır və psixi pozuntusu olmayan yeniyetmələrin çoxu bu vəziyyətlə rahat şəkildə üzləşib, mövcud vəziyyətə qalib gələ bilər. Bəzən yeniyetməlik dövründən öncə meydana gələn psixi pozuntular yeniyetməlik dövründə kəskinləşir və yeniyetmələr özlərini məhdudlaşdırılmış, tənha hiss edir, neqativ əhval-ruhiyyədə olurlar. Mütəxəssis və valideynlər yeniyetmələrin baxış bucağına uyğun bir pəncərə tapmalı və onların özünüdərkinə qarşı həssas davranmalıdırlar. Eyni yaş qrupundakı yeniyetmələr emosional yetkinlik baxımından fərqli ola bilərlər. Yeni şəxsiyyətin inkişafı, cinsi aktivliyin başlaması, gələcək ilə əlaqəli məqsədləri həyata keçirmək üçün plan qurmaq yeniyetməliyə xas məsələlərdir(4, s.219).

Dövrümüzdə yeniyetmələrdə məktəb göstəricisi və sosial əlaqələrdə uğur sağlam funksionallığın əsas göstəricisidir. Zəka olaraq normal, ancaq akademik olaraq geriləmələr göstərən və ya yaşlılarından təcrid olunmuş bir yeniyetmədə nəzərəçarpan dərəcədə psixoloji pozuntular müşahidə edilə bilər. Sözsüz ki, belə hallarda bu vəziyyəti yaradan səbəblər araşdırılmalıdır. Psixoloji məsləhət və psixoterapiya vasitəsi ilə yeniyetmələrin bu dövrdə rastlaşdıqları bir çox problemləri aradan qaldırmaq mümkündür (3, səh.1139). Psixoloji yardımın bu iki bölməsinin fərqləndirilməsi çətin vəzifədir, belə ki, bəzi hallarda professional psixoloji məsləhət və psixoterapiya ilə məşğul olduğunu demək çətinidir. Məsləhətdə olduğu kimi, psixoterapiyada da eyni professional biliklərdən istifadə olunur; müraciət edənin və psixoterapevtin şəxsiyyətinə təqdim edilən tələblər eynidir; məsləhətdə və psixoterapiyada istifadə olunan prosedurlar yenə də bənzərdir. Nəhayət, birinci və ikinci hallarda müraciət edənə yardım məsləhətçi ilə (psixoterapevt) müraciət edənin qarşılıqlı təsirinə əsaslanır. Bu iki sahəni fərqləndirməyin çətinliyi səbəbindən bəzi təcrübəçilər “psixoloji məsləhət” və “psixoterapiya” anlayışlarını sinonim kimi götürürlər, belə ki, onlar bunu psixoterapevtin və məsləhətçi-psixoloqun fəaliyyətinin oxşarlığı ilə əsaslandırırırlar (2, s.7).

Bir halda ki, çox ölkələrdə verilən bu peşələr ayrıca fəaliyyət göstərirlər, onları heç olmazsa qismən ayıracaq əsaslar tapmaq vacibdir. Məsləhət və psixoterapiyanın oxşarlığından danışarkən Bramer və Shostrom (1982) kontinumun iki qütbü fikrini üstün tuturlar. Bir tərəfdə professionalın işi şüur səviyyəsində həll olunan və kliniki sağlam fərflərdə yaranan situativ problemlərə toxunur. Burada məsləhət sahəsi yerləşmişdir. Digər tərəfdə-şüursuz proseslərə, şəxsiyyətin struktur yenidən təşkilinə istiqamətlənən problemlərin dərin analizinə təşəbbüs daha böyük olmuşdur. Burada isə psixoterapiya sahəsi yerləşmişdir. Tərəflər arasındakı sahə həm məsləhət, həm də psixoterapiya adlandırılacaq fəaliyyətə məxsusdur (2, s.8).

Əhatəli psixoloji konsultasiyada yeniyetmə və ailə ilə ayrılıqda görüş təşkil olunmalıdır. Yeniyetmənin yaşantısına və üzləşdiyi çətinliklərə təsir etməsinə bağlı olaraq digər ailə üzvləri də bu görüşlərə daxil edilə bilər. Mütəxəssislər ilk öncə yeniyetməni qiymətləndirməyə üstünlük verirlər. Yeniyetmə ilə optimal əlaqənin qurulması üçün yeniyetmə dəstəklənməli və valideynlərin təmsilçisi olmaqdan qaçılmalıdır.

Daha böyük yeniyetmələrlə tətbiq olunan psixoterapiyada terapevt və valideyn ilkin mərhələdən sonra adətən çox az ünsiyyət qururlar. Çünki valideynlərlə ünsiyyətin davam etməsi yeniyetmənin rahat danışmaq istəyini azalda bilər. Yeniyetmələr psixoloji yardım almaqda valideynlərin təzyiqini hiss edə bilərlər və buna görə də başlanğıcda müdafiəçi və təcridli mövqe göstərə bilərlər. Konsultant terapevtik əməkdaşlıq qurmaq üçün özünü güvənəcəyə yardım etməyə çalışan bir insan kimi tanıtılmalıdır (5, s.168).

Yeniyetmələrə psixoloji yardım bir çox yerdə və fərqli formalarda tətbiq oluna bilər. Müalicə, fərdi və ya qrup şəklində həyata keçirilə bilər və farmakoloji, psixososial və mühit per-

spektivdən müdaxilələr lazım ola bilər. Tətbiq ediləcək ən uyğun psixoloji yardım seçimi yeniyetmənin özü, ailəsi və sosial əhatəsi ilə bağlı xüsusiyyətlərə görə müəyyən olunmalıdır. Yeniyetmələrlə psixoloji və psixiatrik iş zamanı fərdi psixoterapiya, karama farmakoterapiya və psixoterapiya, qrup psixoterapiyası, ailə terapiyası ən çox istifadə olunan müalicə üsullarıdır. Bununla yanaşı, daha mürəkkəb problemlərdə son dövrlər populyarlığı artan günərzi xəstəxanalar fəaliyyət göstərir. Yeniyetmələr sinif mühitində fərdi terapiya, qrup terapiyası və digər proqramlarda iştirak etdikdən sonra evlərinə geri dönlər (3, s.1145).

Qeyd edək ki, yeniyetməlik dövrünün çətin dövr kimi xarakterizə olunması təsadüf deyil. Bu dövrdə problemlərlə üzləşən yeniyetməni ilk öncə yaşadığı ailə, təhsil aldığı məktəb və əhatəsi dəstəkləməlidir. Ailələr uşaqlara düzgün yanaşmalı, onları dəstəkləməli, psixoloji gərginlik və problemlər zamanı ehtiyac olduqda mütəxəssisə müraciət edilməlidir. Yeniyetmələrin fiziki və psixoloji sağlamlığının təmin edilməsi gələcək sağlam cəmiyyətin təmin edilməsi deməkdir.

Problemin aktuallığı. XIX əsrin sonundan etibarən psixoloji böhran problemi psixoloqların və əlaqəli sahələrin mütəxəssislərinin diqqətini özünə cəlb etmiş və psixoloji böhran problemi ilə bağlı bir sıra nəzəriyyələr irəli sürülmüşdür. Eyni zamanda psixoloji böhran anlayışının ədəbiyyatda və praktikada geniş istifadə olunmasına baxmayaraq, bu anlayışın şəxsiyyətin inkişafı ilə bağlı məsələləri nəzəri baxımdan kifayət qədər işlənməmişdir. Bu baxımdan müasir dövrdə psixoloji böhran hallarının şəxsiyyətin inkişafının yaş, cins və s. xüsusiyyətləri ilə bağlı araşdırılması psixologiya elmi üçün çox aktual məsələlərdəndir. Xüsusilə, yeniyetməlik dövründə böhran hallarının qaçılmaz olduğunu nəzərə alaraq, bu dövrdə böhran yaşayan yeniyetmələrin psixoloji vəziyyətini araşdırmaq və psixoloji yardım məsələlərini tədqiq etmək çox önəmlidir.

Problemin elmi yeniliyi. Məqalə çərçivəsində psixoloji böhran zamanı yeniyetmələrdə rast gəlinən problemlər və bu problemlərin psixokorreksiya məsələləri yer almışdır.

Problemin praktik əhəmiyyəti və tətbiqi. Məqalədən əldə olunan ümumiləşdirmə və nəticələr praktik fəaliyyətlə məşğul olan mütəxəssislər, eyni zamanda şəxsiyyət və yaş və inkişaf psixologiyası üzrə aparılan araşdırmalarda faydalı ola bilər.

Ədəbiyyat

1. M.Ə. Həmzəyev. Yaş və pedaqoji psixologiyanın əsasları. Bakı: TS, 2000, 169 s.
2. Rimas Kuçyunas. Psixoloji məsləhətin əsasları, M., Akademik layihə, 1999. 240 s.
3. Kaplan&Sadock. Davranış bilimleri / Klinik Psikiyatri, XI baskı, Güneş tıp kitabevleri, 2006, 4856 s.
4. Savi Çakar, F. & İkiz, F.E. Çocuklarda Ruh Sağlığı Problemlerini Önleme, Ruh Sağlığını Koruma ve Güçlendirme. 1st International Science, Education, Art & Technology Symposium, Tam Metin Bildiri. İzmir, 2019.
5. Sayıl, I., İntihar Davranışı, Kriz ve Krize Müdahale, Ankara Üniversitesi Psikiyatrik Kriz Uygulama ve Araştırma Merkezi Yayınları, Ankara, 2020, s. 165-168.
6. Yörükoğlu A., Çocuk Ruh Sağlığı, Özgür Yayınları, İstanbul, 2014.

M.V. Алиева**Проявления психологического кризиса у подростков и методы психокоррекции****Резюме**

В настоящее время, характеризующееся быстрыми изменениями, неожиданными ситуациями и недостаточной стабильностью, возрастает потребность в поддержке и взаимопонимании. Подросток должен понимать, чего ему не хватает, что и как он может изменить, какая роль в изменении принадлежит ему самому, а что от него не зависит. Больше того, он должен понимать, может ли он сам своим поведением и своим образом жизни нанести себе вред, потому как не может реализовать свои ресурсы, не знает, как их раскрыть. Часто такие подростки не умеют конструктивно взаимодействовать со своими сверстниками и близкими. Однако не случайно все психические новообразования рассматриваются через призму субъект–субъектных отношений. Именно благодаря им подросток обретает свое «Я», а во взаимодействии с другими сопоставляет свое поведение и поведение, требуемое обществом. С этой точки зрения психологическая помощь подросткам помогает им регулировать свои поведение, понять свои чувства, преодолеть трудности, с которыми они сталкиваются.

M.V. Aliyeva**Manifestations of psychological crisis in adolescences and methods of psychocorrection****Summary**

With considering that nowadays, characterized by rapid changes, unexpected situations and lack of stability, there is a need for support each other and mutual understanding. The teenager should understand what type of gaps in his life, what and how he can change, which actions in the change belongs to himself, and what does not depend on him. Moreover, he must understand whether he can do harm to himself by his behavior and his way of life, because he can not realize his resources, he does not know how to reveal them. Often, such adolescents do not know how to interact constructively with their peers and relatives. However, it is not accidentally that all mental neoplasms are examined through the prism of subject-subject relations. Thanks to them a teenager finds his “I”, moreover interaction with others, compares his behavior and the behavior required by the society. From this point of view, psychological assistance to adolescents helps them to regulate their behavior, understand their feelings, overcome the difficulties that they face.

Redaksiyaya daxil olub: 05.10.2023