

AZƏRBAYCAN RESPUBLİKASI TƏHSİL NAZİRLİYİ
XƏZƏR UNİVERSİTETİ

HUMANİTAR VƏ SOSİAL ELMLƏR FAKÜLTƏSİ

İstiqamətin şifri və adı: 060209-Psixologiya
İxtisaslaşmanın adı: Ümumi psixologiya

Psixologiya kafedrasının magistrantı
Muxtəsənova Nigar Kamil qızının

magistr dərəcəsi almaq üçün

“PSIXO-EMOSİONAL HALLARIN TƏLƏBƏ ŞƏXSİYYƏTİNİN
FORMALAŞMASINA TƏSİRİ”
mövzusunda

DİSSERTASIYA İŞİ

Elmi rəhbər: Psixologiya üzrə fəlsəfə doktoru
Müşviq Mustafayev

BAKI – 2018

MÜNDƏRİCAT

GİRİŞ.....	3
I FƏSİL. ŞƏXSİYYƏTİN FORMALAŞMASINA PSIXO-EMOSİONAL HALLARIN TƏSİRİNİN NƏZƏRİ-TARİXİ MƏSƏLƏLƏRİ VƏ ƏDƏBİYYATDA QOYULUŞU.....	09
1.1. Emosiyaların tədqiqinin ümumi nəzəri-tarixi məsələləri.....	09
1.2. Problemin psixoloji ədəbiyyatda qoyuluşu.....	18
1.3. Tələbə şəxsiyyətinin formalaşması ilə emosiyaların qarşılıqlı asılılığı.....	24
II FƏSİL. TƏLƏBƏ ŞƏXSİYYƏTİNƏ PSIXO-EMOSİONAL HALLARIN TƏSİRİNİN TƏNZİMLƏNMƏSİ.....	36
2.1. Psixo-emosional halların mahiyyəti və təzahür xüsusiyyətləri.....	36
2.2. Tələbə şəxsiyyətinə təsir göstərən psixo-emosional hallar.....	45
2.3. Tələbələrə emosional vəziyyətini tənzimləyən psixoloji texnologiyalar.....	58
NƏTİCƏ.....	65
İSTİFADƏ EDİLMİŞ ƏDƏBİYYAT.....	69

GİRİŞ

Mövzunun aktuallığı. İnsan onu əhatə edən mühiti nə soyuqqanlı, nə də laqeyd müşahidəçi kimi qavramır, o, cansız maneken deyil. Qavranılan hadisələr xoş gəlib, gəlməməsi ilə əlaqədar rəğbət və ya nifrətə səbəb olur; ruh yüksəkliyi əmələ gəlir və ya iztirab hissi ilə nəticələnib onda müxtəlif təəssüratlar yaradır. Təəssürat beynin real aləmi inikas formalarından biridir. İnsan zəngin, rəngarəng təəssüratlara malikdir, mühit hadisələrinə və daxilindən gələn qıcıqlara biganə olmayıb, sevinə bilir və ya pərişan olur, şadlanır və ya qəzəblənir.

İnsan öz təəssüratları ilə insandır. Hazırda insanlar böyük təssürat böhranı, gərginlik içərisindədir. İnformasiya çoxluğu sinir sisteminə təsir edərək həyat tərzini mürəkkəbləşdirir.

İnsanlar müxtəlif həyat tərzinə baxmayaraq, onlar topladığı informasiyanı xərsləməlidirlər, kiminləsə dərsləşmək, istəklərini bölüşdürmək həyatın zərurətindən irəli gəlir. Əks təqdirdə insan özünə qapanır. Təəssüratların kasadlığı insanı həyatdan ayırır, bu isə bir çox hallarda əsəb-ruhi pozuntulara səbəb olur. Məhdud “azadlıq”, daimi mənəgənə, təcridən toplanan həll olunmamış narazılıq hissləri insanın ruhi vəziyyətinə təsir edir, onu xəstəliyə yönəldir.

Filosoflar qeyd edirlər ki, dünyada ən böyük yol öz içimizdən başlayaraq özümüzdə doğru getdiyimiz yoldur. Deyilənlər, psixo-emosional halların öyrənilməsinin vacibliyini gündəmə gətirir. Bu mənada təhsil sahəsi üçün hazırlanan mütəxəssislərin - gənc tələbələrin dərin psixoloji hazırlığı diqqət mərkəzində dayanır.

Məlumdur ki, emosional halət istənilən yaş dövründə təzahür etməklə, fərqli mahiyyət daşıyır. Bu zaman gənclərin psixo-emosional vəziyyətinə həm subyektiv, həm də obyektiv amillər təsir göstərir. Obyektiv amillərə yaş, cins determinantları, sağlamlıq səviyyəsi, tədris yükünün çoxluğunu misal göstərmək mümkündür. Subyektiv amillərə isə motivasiya və uğur səviyyəsinin

xüsusiyyətlərini, bilik səviyyəsi, yeni şəraitə adaptasiya olmaq qabiliyyəti, psixofizioloji xüsusiyyətlər, şəxsi-xarakterik keyfiyyətləri, temperament tipini aid etmək olar. Faktlar göstərir ki, tələbələrdə emosional gərginliyinin dəf edilməsinin əsasən iki başlıca istiqaməti mövcuddur. Birincisi, tələbələrə özünütənzimləmə vərdişlərinin və üsullarının aşılması və emosional gərginliyin dəf edilməsi üsullarının öyrədilməsi; ikinci istiqamət isə ali təhsil müəssisəsində təhsil prosesinin təşkili onun humanistləşdirilməsi, təlimin emosionallığının yüksəldilməsini özündə ehtiva edir. Bir məsələni də qeyd edək ki, insan amilinin öndə durduğu müasir dövrdə gənc nəslin, ahəngdar inkişaf etmiş, ictimai cəhətdən fəal olan, mənəvi zənginliyi, əxlaqi kamilliyi və fiziki gözəlliyi özündə birləşdirən bir şəxsiyyət kimi tərbiyə olunması vacib bir məsələ kimi qarşıda durur. Məhz buna görə də şəxsiyyət, şəxsiyyətin formalaşmasına təsir edən amillər diqqəti ilk növbədə cəlb edən problemlərdəndir. Şəxsiyyətin formalaşmasına təsir edən amillərin psixoloji yönümdən araşdırılması əsas vəzifələrdən biridir. Psixoloq və pedaqoqların apardıqları çoxsaylı tədqiqatlara baxmayaraq problemin tam mənası ilə həll olunduğunu söyləmək olmaz. Ona görə də tədqiqatın mövzusunun “Psixo-emosional halların tələbə şəxsiyyətinin formalaşmasına təsiri” kimi müəyyənləşdirilməsini daha məqsədəuyğun hesab etmişik.

Tədqiqatın işlənmə səviyyəsi.Emosional hallar haqqında psixologiyada aparılan araşdırmalar çoxsahəlidir. Bu tədqiqatlarda emosiyaların mahiyyəti, onların başvermə səbəbləri, təzahür xüsusiyyətləri, psixikaya təsiri və s.məsələlərə araşdırılır. Bir sıra tədqiqatçılar V.Vundt, S.L.Rubinşteyn, L.S.Vıqotski, K.İzard,A.N.Leontyev, V.K.Vilyunas, R.Reykovski, U.Kennon, P.K.Anoxin, İ.P.Pavlov və b. öz yanaşmasında emosiyaların təbiətini, yaranma şəraitini, fizioloji və neyropsixoloji mexanizmlərini araşdırmışlar. Bir sıra tədqiqatçılar isə - V.K.Vilyunas, P.V.Simonov, K.İzard, U. Mak-Dauqoll,P.M.Yakobson, B.U.Dodonov emosiyaların funksiyalarını, S.L.Rubinşteyn, P.M.Yakobson, A.N.Leontyev, V.K.Vilyunas, L.M.Abolin və b. emosiya və fəaliyyətin qarşılıqlı əlaqəsinin tədqiqinə, Y.Reykovkiy, L.S.Vıqotski emosiyalar və idrak proseslərinin əlaqəsini, K.Q.Yunq, B.S.Merlin emosional inkişafın fərdi-tipoloji

xüsusiyyətlərdən asılılığını tədqiq etmişdilər. Ali məktəb tələbələrinin şəxsiyyətinin emosional və kommunikativ keyfiyyətlərinin tədqiq edilməsi bağlı B.İ.Dodonov, İ.A.Zimnyaya, V.Kennon, E.M.Konoz, L.E.Liliyental, A.Z.Minəhmədova, N.İ.Nayenko, O.V.Ovçinnikova və b.-nin tədqiqatları diqqəti daha çox cəlb edir. Qeyd edək ki, respublikamızda müxtəlif dövrlərdə aparılmış tədqiqat işləri problemin ayrı-ayrı tərəflərinin öyrənilməsinə yönəlmişdir. Bir sıra ixtisaslar üzrə tələbələrin peşə baxımından mühüm keyfiyyətləri, şəxsiyyətinin yaradıcı keyfiyyətləri, yaş xüsusiyyətlərinə görə emosional halların təzahürü professorlar Ə.S.Bayramov, Ə.Ə.Əlizadə, M.Ə.Həməzəyev, Ə.Ə.Qədirov, Ə.T.Baxşəliyev, B.H.Əliyev, fəlsəfə doktorları K.R.Əliyeva, S.İ.Seyidov, R.İ.Əliyev, E.İ.Şəfiyeva, S.M.Məcədova, R.V.Cabbarov, M.H.Mustafayev, C.Q.Aliyev, L.Ş.Əmrahlı, N.T.Rzayeva, Ş.Y.Abdullayeva, S.N.Əliyeva b. tərəfindən öyrənilmişdir. Qeyd edilənlərlə yanaşı L.M.Qurbanovanın "Tələbə gənclərin şəxsiyyətlərinin strukturunda cinsi fərqlərin xüsusiyyətləri", L.A.Əliyevanın "Tələbələrin ailə həyatına hazırlanmasının psixoloji xüsusiyyətləri", K.S.Salamovanın "Tələbələrin birgə fəaliyyətində ünsiyyətin psixoloji xüsusiyyətləri", V.İ.Vəliyevanın "Müasir şəraitdə tələbə-gənclərdə sərvət meyllərinin transformasiyasının psixologiyası", L.S.Mürsəlbəyovanın "Emosional stress şəraitində tələbələrin idrak fəaliyyətinin psixofizioloji xüsusiyyətləri", G.N. Həsənovanın "Tələbələrin özünüreallaşdırmasında demoqrafik amillərin neqativ təsirlərinin aradan qaldırılması", M.S.Əliyevin "Tələbələrdə özünə nəzarətin formalaşmasının psixoloji xüsusiyyətləri", A.Ş. Hacıyevanın "Psixo-emosional halların tələbə şəxsiyyətinin formalaşmasına təsiri" ilə bağlı tədqiqat işləri problemin öyrənilməsində böyük əhəmiyyətə malikdir.

Tədqiqat işinin obyektı. Tədqiqatın obyektı ali məktəblərdə təhsil alan tələbələrdə psixo-emosional halların təzahürüdür.

Tədqiqat işinin predmeti. Tədqiqat işinin predmeti psixo-emosional halların tələbə şəxsiyyətinin formalaşmasına təsirinə psixoloji xüsusiyyətləri, onu şərtləndirən amillərin xarakteri və istiqaməti, ona təsir göstərən məsələlərin öyrənilməsidir.

Tədqiqat işinin məqsədi. Faktlar göstərir ki, təlim prosesində tələbənin mütəmadi fəallığı və adekvat özünü ifadə etmə qabiliyyəti bilavasitə özünə nəzarətin formalaşması zamanı gerçəkləşir. Tələbələrin özünə nəzarət imkanlarının aşağı olması onların stress situasiyalarına davamlılığını azaldır, təlim fəaliyyətinin optimal təşkilinə maneəçilik yaradır. Tədqiqat işinin məqsədi emosional halların tələbə şəxsiyyətinin formalaşmasına təsirinin müəyyənləşdirilməsi, psixoloji texnologiyaların köməyi ilə tələbələrin emosional vəziyyətinin sabitləşməsinə təsirinin öyrənilməsidir.

Tədqiqat işinin vəzifələri. Qarşıya qoyulmuş məqsədə nail olmaq üçün aşağıdakı konkret vəzifələrin həyata keçirilməsi nəzərdə tutulmuşdur:

1. Elmi ədəbiyyatda problemə nəzəri yanaşmaları təhlil etmək .
2. Tələbələrdə emosional vəziyyətin təzahür xüsusiyyətlərini araşdırmaq.
3. Tələbə şəxsiyyətinin formalaşması prosesinə onun psix-emosional vəziyyətinin təsirinin xüsusiyyətlərini və qanunauyğunluqlarını aşkar etmək.
4. Tələbə şəxsiyyəti ilə emosional qeyri-sabitliyin meydana çıxması arasındakı əlaqəni öyrənmək.

Tədqiqat işinin fərziyyəsi. Tədqiqatda belə bir fərziyyə irəli sürülür ki, əgər tələbə fərdi-psixoloji xüsusiyyətlərinə görə emosional baxımdan zəifdirsə, peşəyə hazırlıq dövründə üzləşdiyi müxtəlif xarakterli situasiyalar onun emosional halında asanlıqla dəyişmələr yaradaraq, onun davranışına təsir göstərməkdədir.

Tədqiqat işində əsas fərziyyə ilə yanaşı bir neçə əlavə fərziyyədə irəli sürülmüşdür :

1. Emosional qeyri-sabitlik tələbə şəxsiyyətinin formalaşmasına neqativ təsir göstərir;

2. Tələbə şəxsiyyətinin emosional sabitliyinin yüksək səviyyəsi müəyyən korreksiya proqramının köməyi ilə formalaşdırıla bilər (NLP və s.);

Tədqiqat işinin metodologiyası. Tədqiqatın metodoloji əsasını araşdırılan problemlə bağlı müxtəlif psixoloji tədqiqatlarda irəli sürülən elmi-nəzəri müddəalar təşkil edir. Eyni zamanda tədqiqatın metodoloji əsasını psixologiya elmində emosional dayanıqlıq və tədqiqatın metodoloji əsasını psixologiya elmində emosional dayanıqlılıq və şəxsiyyətin ümumi inkişafı ilə bağlı elmi müddəa və prinsiplər, nəzəri konsepsiyalar təşkil edir. Qarşıya qoyulan vəzifələrin yerinə yetirilməsi və ilkin müddəaların yoxlanılması, onların keyfiyyət və kəmiyyət baxımından təhlili üçün müşahidə, müsahibə, söhbət, sorğu, testləşdirmə və fəaliyyət məhsullarının təhlili psixoloji tədqiqat metodlarından istifadə edilmişdir. Tədqiqat 17-25 yaş dövrünü əhatə edən, ali məktəbdə təhsil alan 120 nəfər tələbəni əhatə etmişdir.

Müdafiəyə çıxarılan əsas müddəalar:

- Tələbələrin emosional sahəsində meydana çıxan problemlər ali məktəbin təhsil məkanında motivasiyaya və şəxsiyyətin formalaşmasına mənfi təsir göstərir.

- Şəxsiyyətin integrativ xassəsi kimi emosional dayanıqlılıq qarşılıqlı təsirə malik emosional, iradi, intellektual və motivasiya komponentlərdən ibarət olan struktura malikdir. Emosional dayanıqlılığın dinamikası onun tərkib hissələrinin inkişaf xüsusiyyətləri ilə şərtlənirlər. Emosional dayanıqlılığın başlıca, sistem təşkilədiçi amilinin emosional komponentidir.

-Psixoloji fenomen olan pozitiv “Mən-konsepsiya” tələbə şəxsiyyətinin özünü inkişafının və özünü aktuallaşdırmasının başlıca amili kimi çıxış edir. “Mən-konsepsiya”nın inkişafı tələbələrdə özünü dərkən, özünü münasibətə, özünü tənzimləmənin struktur komponentlərinin məcmusu kimi təzahür edir.

-Tələbəşəxsiyyətinin pozitiv emosional əhval-ruhiyyəsinin inkişaf etdirilməsi üzrə işin səmərəli forması, tələbə şəxsiyyətinin emosional sabitliyinin yüksək səviyyəsi müəyyən korreksiya proqramının köməyi ilə formalaşdırıla bilər (NLP üsulları və s.).

Tədqiqat işinin elmi yeniliyi.Dissertasiya işində tələbələrin fərdi inkişafını və formalaşmasını müəyyən edən psixoloji amillər sistemi açıqlanmışdır.Bu dissertasiya işində tələbələrin emosional inkişaf səviyyəsinin təlim-tərbiyə prosesində oynadığı pozitiv rola aydınlıq gətirilmiş və onun tətbiqinin yol və vasitələri göstərilmişdir. Tələbələrin “Mən”-konsepsiyasının və şəxsiyyətinin emosional sahəsinin, müxtəlif korreksiya proqramlarından, NLP üsullarından istifadə edilməklə pozitiv inkişaf dinamikası müəyyənləşdirilmişdir.

Tədqiqat işinin elmi-nəzəri əhəmiyyəti.Dissertasiyada irəli sürülən elmi-nəzəri fikirlər və müddəalar ümumi psixologiyanı yeni biliklərlə zənginləşdirir, tələbələrdə psixo-emosional inkişafına mane olan amillərin aradan qaldırılması işinin təşkilində yeni elmi istiqamətlərin ortaya çıxmasına zəmin yaradır.

Tədqiqat işinin praktik əhəmiyyəti. Tədqiqatda alınan nəticələr ali məktəblərin ümumi, sosial psixologiya üzrə fənlərin tədrisində, müxtəlif mərkəzlərdə, xəstəxanalarda çalışan mütəxəssislərin fəaliyyət sahələrində tətbiq oluna bilər.

Tədqiqat işinin strukturu. Dissertasiya işi giriş, 2 fəsil, 6 yarım fəsil, nəticə, istifadə edilmiş ədəbiyyat siyahısından ibarətdir.

I FƏSİL.ŞƏXSİYYƏTİN FORMALAŞMASINA PSIXO-EMOSİONAL HALLARIN TƏSİRİNİN NƏZƏRİ-TARİXİ MƏSƏLƏLƏRİ VƏ ƏDƏBİYYATDA QOYULUŞU

1.1 Emosiyaların tədqiqinin ümumi nəzəri-tarixi məsələləri

Bu bölmədə psixoemosional hal və emosional vəziyyət anlayışlarının psixoloji mahiyyəti açıqlanır, problemə əsas yanaşmalar müqayisəli şəkildə təhlil edilir, insan davranışına qarşılıqlı münasibətlərinə onun təsiri izah olunur. Aparılan təhlillərdə həm klassik, həm də müasir psixologiya elmində emosiyalar haqqındakı mənbələrə istinad edilir. Bu mənbələr əsasında emosiyaların təkamülü, emosiyaların təbiəti haqqında nəzəri təsəvvürlər, insanın emosiyaları və motivasiya sistemi, psixoloji funksiyaların həyata keçirilməsində emosiyaların tənzimləyici rolu empirik surətdə açıqlanır. Bir sıra tədqiqatçılar İ.F.Herbert, F.Dyufur, Ç.Darvin, V.Vundt, U.Ceyms, K.Q.Lanqe, U.Kennon, P.Barda, Z.Freyd, D.Rapaport,İ.Ueynbaum, P.Zayans, Adelman, C.Dyui, E.Klapared, L.Festinger, D.Hebb, V.Vundt, T.Ribo, C.Düma, o cümlədən,İ.P.Pavlov və P.K.Anoxin, U. Mak-Dauqoll və b. apardıqları tədqiqatlarda emosiyalar haqqındakı faktlar ümumiləşdirilir.

V.K.Vilyunas haqlı olaraq qeyd edirdi ki, elmdə bir çox şeylər birləşdirilərək “nəzəriyyə” adlandırılır, həqiqətdə isə bunlar müəyyən anlayışın öyrənilməsi üçün ayrı-ayrı fraqmentlərdən başqa bir şey deyildir[22,s.6].Bu məsələ emosiyaların öyrənilməsinə də aid edilə bilər.

Elmdə inteqrasiya yarandıqdan psixologiya elmi tədrisən daxilində olduğu fəlsəfə, ilahiyyat elmindən ayrıldıqdan sonra, filosof və təbiətşünas alimlərin emosiyaların təbiəti və mahiyyəti haqqında iki müxtəlif mövqeyi meydana çıxdı. İ.F.Herbert (1824-1825) və onun tərəfdarları təsdiq edirdilər ki, emosiyalar psixi hadisələrin nəticəsi kimi üzvi, təbii formada təzahür edir. İ.F.Herbarta görə, emosiyalar müxtəlif təəssüratların arasında əlaqə kimi meydana çıxır. Emosiya-təəssüratlar arasında konfliktidir, psixi pozuntu kimi ifadə olunur. Affektiv hal kimi qeyri-ixtiyari vegetativ dəyişikliklər törədir.[33,s.66]

Digər mövqenin tərəfdarları sensualistlər, əksinə, iddia edirdilər ki, təbii reaksiyalar psixi hadisələrə təsir göstərir. Bu mövqenin tərəfdarı F.Dyufur (Dufour, 1883) qeyd edirdi: “Mənə elə gəlir ki, mən kifayət qədər aydın izah etdim ki, bizim ehtiraslarımıza təbii meyilliliyimizin mənbəyi ruhumuzda, psixikamızda deyil.”[33, s.66]

Bu 2 müxtəlif mövqe sonralar U.Ceyms və K.Q.Lanqenin emosiyalar haqqında Cems-Lanqe koqnitiv nəzəriyyəsində geniş inkişaf tapdı.

Emosiyalar haqqında Çarlz Darvinin təkamül nəzəriyyəsi mövcuddur. Emosiyaların tədqiqinin nəzəri-tarixi məsələlərini araşdırarkən adı çəkilən nəzəriyyənin nəzərdən keçirilməsi önəmlidir.

Çarlz Darvin 1872-ci ildə “İnsanlarda və heyvanlarda emosiyaların təzahürü” adlı kitabını nəşr etdirdi. Adı çəkilən əsərində Ç.Darvin emosiyaların inkişafının təkamül yolunu göstərdi və emosiyaların fiizoloji təzahürünün yaranması şərtlərini əsaslandırdı. Çarlz Darvinə görə, emosiyalar bir çox hallarda vacib və əhəmiyyətlidir, mühüm psixi proses kimi təzahür edir, bəzi hallarda isə müxtəlif məqsədyönlü reaksiyaların qalığı, son nəticəsi kimi meydana çıxır. Ç.Darvin qeyd edirdi ki, yaşamaq uğrunda mübarizə prosesində emosiyalar da mühüm dəyişikliklərə uğramışdır. Qəzəblənmiş insan qızarır, çətinliklə nəfəs alır və yumruqlarını düyünləyir, çünki qəzəb emosiyası ilkin meydana çıxma, ibtidai formada təzahür etmə tarixçəsində insanları münaqişə və əlbəyaxa formada cərəyan edən konfliktə aparırdı. Belə münaqişə forması isə əzələlərdən enerji, təbii olaraq, tənəffüs və qan dövrünün inkişafını, sürətliliyini tələb edirdi. [26, s.201]

Çarlz Darvinin emosiyaların təzahürü haqqında ideyaları digər nəzəriyyələrin meydana çıxmasında, yaranmasında təkanverici qüvvə oldu. Xüsusilə də, U.Ceyms və K.Q.Lanqe tərəfindən yaradılan emosiyaların Ceyms-Lanqe “periferik” nəzəriyyəsi bu qəbildəndir.

Vilhelm Vundtun emosiyalar haqqında “assosiativ nəzəriyyəsi” emosiyaların tədqiqində mühüm mərhələlərdən hesab olunur.

Vundtun 1880-ci ildə ortaya qoyduğu emosiyaların assosiativ nəzəriyyəsi və bu nəzəriyyədə verilən anlayışlar kifayət qədər eklektikdir. Bu nəzəriyyə bir tərəfdən İ.F.Herbartın emosiyalar haqqında mövqeyini dəstəkləyirdi. Belə ki, İ.F.Herbarta görə təəssüratlar hisslərə bir çox hallarda təsir göstərir. Digər tərəfdən V.Vundt belə hesab edirdi ki, emosiyalar ilk növbədə şəxsiyyətin daxili dəyişiklikliyidir. Belə daxili dəyişiklik hisslərin təəssürlərə vasitəsiz təsirlənilə xarakterizə olunur.

V.Vundt təbii üzvi, vital (maddi) reaksiyaları hisslərin nəticəsi kimi nəzərdən keçirirdi. Məsələn: iyrenmək, nifrət mimikası (alt dodağın önə çıxması) o zaman meydana çıxır ki, insan ağzına xoşuna gəlməyən nə isə qoyur.

Emosiyaların öyrənilməsi sahəsində önəmli rola malik U.Ceyms K.Q.Lanqenin “periferik” nəzəriyyəsini nəzərdən keçirək.

Amerikalı psixoloq U.Ceyms (1884) emosiyaların “periferik” nəzəriyyəsini hazırlanmışdır. Bu nəzəriyyəyə görə, emosiyalar müəyyən fizioloji reaksiyalarla əlaqəlidir. O, yazırdı: “Adətən insanlar belə ifadələr işlədir, müəyyən emosiyaları ifadə edərkən obrazlı düşünür: Mən hər şeyimi itirdim, kədərliyəm və ağlayıram, biz meşədə ayı ilə rastlaşdıq, qorxduq və qaçmağa üz tutduq; mən düşməyə qarşı çox qəzəbliyəm, son həddəyəm və ona zərbə vururam. Əgər mənim hipotezəmlə razılaşsaq, hadisələrin sırası başqa cür olmalıydı. Məhz belə olmalı idi. İlk ruhi vəziyyət asanlıqla ikinciyə dəyişilmir. Bu iki ruhi vəziyyət, emosional hal arasında fiziki əlaqə olmalıdır. Buna görə də bir çox hallarda rəasional olaraq insanlar emosional halını belə ifadə edir: biz kədərliyik, buna görə də ağlayırıq; dəhşətə gəldim, affektə düşdüm, çünki digər birini döyürəm, fiziki olaraq zərbələr endirirəm, qorxuram, ona görə də əsirəm...” [27, s.275]

U.Ceymsdən asılı olmayaraq ingilis psixoloqu K.Q.Lanqe 1895-ci ildə emosiyalar haqqında tədqiqat apardı. Öz nəzəriyyəsində K.Q.Lanqe aşağıdakı sxemi təklif edirdi:

1. Hərəkəti innervasiyanın¹ zəifləməsi → məyusuluq, xəyal qırılığı, ümitsizlik.
("Xəyallarım suya düşdü" (türk atalar sözü) ifadəsi burada yerinə düşür).
2. Hərəkəti innervasiyanın zəifləməsi + büzüşmə → kədər
3. Hərəkəti innervasiyanın zəifləməsi + büzüşmə + əzələlərin iflici → qorxu, fobiya
4. Hərəkəti innervasiyanın zəifləməsi + koordinasiyanın pozulması → xəcalət, utancaqlıq, həya.
5. Hərəkəti innervasiyanın artması → səbirsizlik.
6. Hərəkəti innervasiyanın artması + qan dövranının sürətlənməsi → sevinc
7. Hərəkəti innervasiyanın artması + qan dövranının sürətlənməsi + koordinasiyanın pozulması → qəzəb

Əgər Ceyms-Lanqenin nəzəriyyəsi ilə razılaşsaq, emosiyaların təzahürünü obrazlı şəkildə bu sxemlə göstərə bilərik: (şəkil 1)



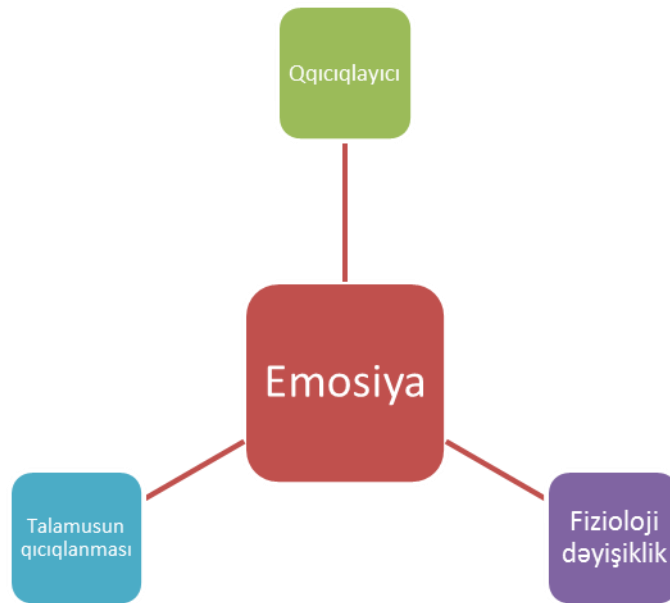
Şəkil 1. Ceyms-Lanqenin nəzəriyyəsinə görə emosiyaların təzahürü.

Emosiyaların tədqiqində U.Kennon və P.Bardanın nəzəriyyəsinin öz yeri var.

U.Kennon öz nəzəriyyəsində fərqləndirdi: fizioloji reaksiyalar müxtəlif emosiyaların nəticəsində meydana çıxır, onlar bir çox hallarda biri digərinə bənzəyir. Bu, birinci hadır. 2-ci halda isə demək mümkündür ki, bu fizioloji reaksiyalar tədricən, yavaş-yavaş təzahür edir. Lakin emosional təəssüratla dərhal təzahür edir, hətta fizioloji reaksiyaları qabaqlayır.

U.Kennona görə, emosiyaların meydana çıxma etaplarının sxemi aşağıdakı kimidir: [37, s.131] (şəkil 2)

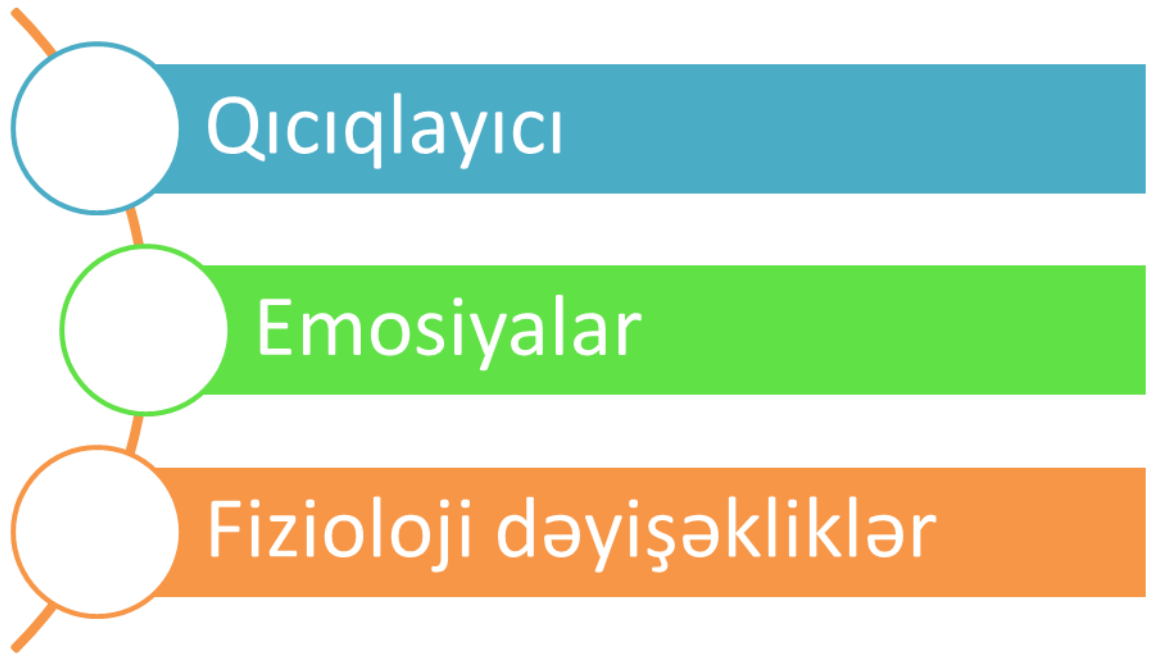
¹Innervasiya latın sözüdür, anatomiya elmində bədənə və ya toxunmanın qeyri-bərabər elementlərlə təchizi kimi ifadə olunur. Burada hərəkəti nahiyələr kimi, hərəkəti fəallıq kimi nəzərdə tutulur. Tibb elmində insanın dermatomları, onurğa beyninin afferent sinirlərinin innervasiya mərhələləri kimi anlayışlar da istifadə olunur.



Şəkil 2.Emosiyaların meydana çıxma etapları (U.Kennonun görə)

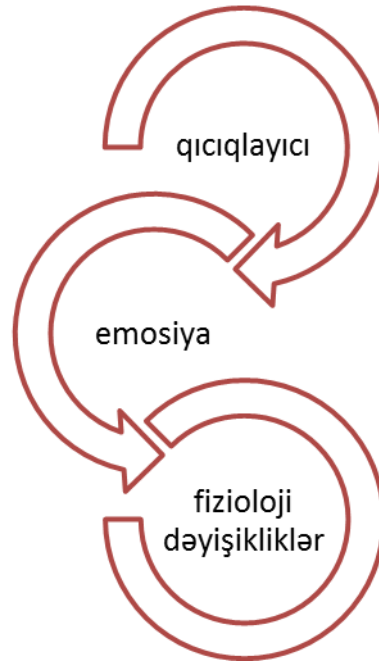
Sonralar, U.Kennonun emosiyalar nəzəriyyəsi inkişaf tapdıqdan sonra, P.Bard (Bard, 1934) tədqiqatlarla göstərdi ki, emosional təəsüratlar və fizioloji reaksiyalar eyni məzmunlu oxşardır, biri digəri ilə əlaqəlidir, onlar demək olar ki, eyni anda təzahür edir.

P.Bard öz nəzəriyyəsini aşağıdakı sxemlə ifadə edir [33, s.73].(şəkil 3 və şəkil 4)



Şəkil 3.Emosiyaların meydana çıxması (P.Bard)

və ya

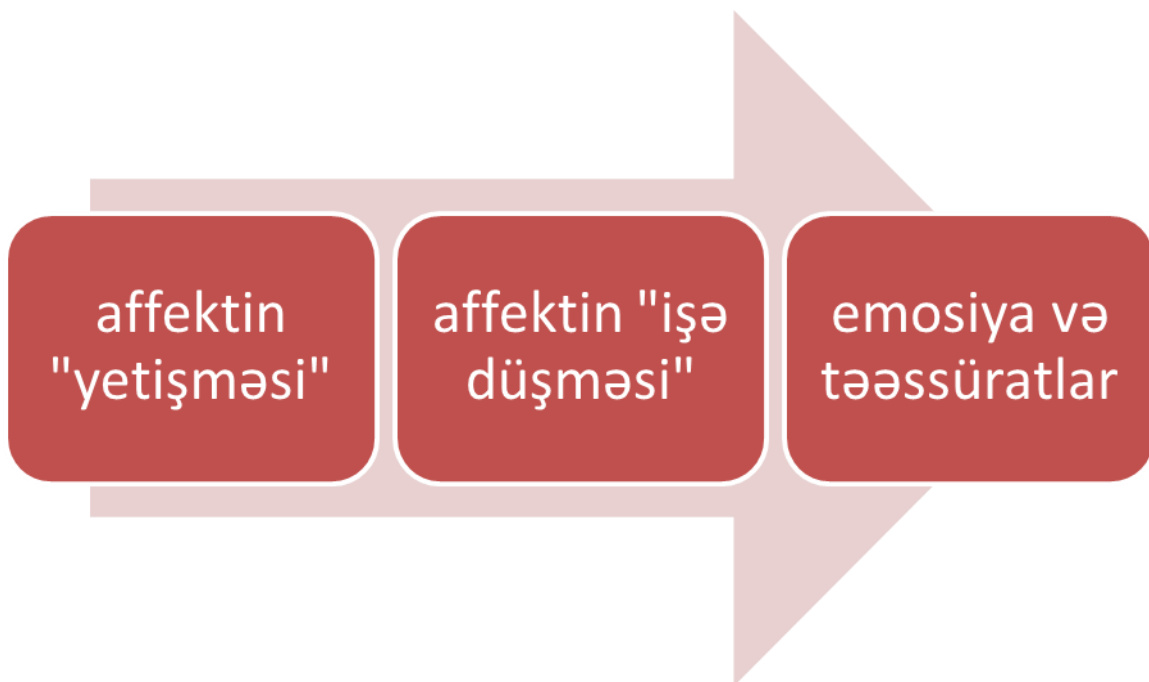


Şəkil 4.Emosiyaların meydana çıxması (P.Bard)

Emosiyaların tədqiqində psixoanalitik yanaşma da mövcuddur. Belə ki, Avstriya psixoloqu Ziqmund Freyd və onun ardıcılarının bu sahədə tədqiqatları mövcuddur.

Bu faktı da qeyd edək ki, Z.Freyd və onun ardıcılıarı, bu zaman D.Rapaportun adını xüsusi qeyd etməliyik (Rapaport, 1960), yalnız neqativ emosiyaları nəzərdən keçirmişlər. Bu zaman konfliktə meyillilik zamanı meydana çıxan neqativ emosiyalar tədqiq olunmuşdur. Z.Freyd və onun ardıcılı D.Rapaport affektin 3 aspektini fərqləndirir[52,s.105].(şəkil 5)

1. İnstinktiv meylin energetik komponenti→affektin “yetişməsi”;
2. Affektin “işə düşməsi” ;
3. Meydana çıxan duyğular, emosiyalar, təəssüratlar.



Şəkil 5.Z.Freyd və onun ardıcılı D.Rapaporta görə affektin 3 istiqaməti.

Emosiyaların mexanizminin freydçi anlamı şüursuzluqla bağlıdır. Bir çox tədqiqatçılar tərəfindən emosiyaların Freydçi-psixoanaitik yanaşması tənqiddə məruz qamışdır.(Holt, 1967 və b.)

Emosiyaların tədqiqində İ.Ueynbaum və onun modifikasiyası maraqlıdır.

XX əsrin əvvəllərində İ.Ueynbaum belə bir mövqə ortaya qoydu: üz əzələləri ilə beyin sıx əlaqəlidir, üz əzələləri ilə sinir rabitələri, qan dövranı arasında sıx qarşılıqlı təsir mövcuddur. Buradan belə bir nəticəyə gəldik ki, üz əzələləri sinir rabitələrinə, qan dövranına tənziomedici təsir edir. Hətta vena və arteriyaya əks təsir göstərərək, beyinə qanın çatdırılmasında mühüm rol malikdir. Bu proses isə bilavasitə subyektiv təəssüratlarla müşayiət olunur. [33, s.74]

Müasir dövrdə P.Zayans bu nəzəriyyəni bir qədər modifikasiya etdi. İ.Ueynbaumdan fərqli olaraq o, belə hesab edirdi ki, əzələlər arteriya qan dövranını deyil, venoz dövranını tənziməyir. Bununla bağlı P.Zayansın tədqiqatları o, Adelmanla birgə aparmışdır.(Adelman, Zajons, 1989) İ.Ueynbaumun aşağıda verilən fikri maraqlıdır:”Beyin əslində 1,5 kq yağ və suyun qarışığıdır. İnsanın üz əzələləri tərpendikcə, məsələn gülüş zamanı, beyin, necə deyirlər, ona “aldanır”, həmin an serotonin istehsal edir. Hər şeyə, ota bəcəyə gülün!”

P.K.Anoxinin bioloji nəzəriyyəsi emosiyaların tədqiqində önəmli rol malikdir. Bu nəzəriyyədə emosiyalar təkamül prosesinin bioloji məhsulu kimi araşdırılır. P.K.Anoxinin fikrincə, emosiyalar canlı aləmin həyatında adaptasiyaedici faktor rolunu oynamışdır. Yaşamaq uğrunda mübarizədə emosiyalar canlıların həyata uyğunaşmasında mühüm rol malik olmuşdur.(P.K.Anoxin, 1949, 1968).

Emosiyaların frustrasiya nəzəriyyəsi C.Dyui (Dewey, 1895) tərəfindən yaradılmışdır. Yəni ilkin işləmə və tədqiqatlar ona məxsusdur. Bu nəzəriyyə neqativ emosiyaların meydana çıxma səbəbi kimi tələbatların ödənilməməsini, uğursuzluğunun nəticəsi kimi izah edir. Belə ki, qəmginlik, qəzəb, qəddarlıq, affekt qorxunun meydana çıxması məqsədə yönəlkən uğursuzluğa düşmə ilə əlaqədardır. C.Dyuinin fikirlərini E.Klapared (1928) davam etdirmiş və

emosiyaların tədqiqində ona yaxın mövqə tutmuşdur. Onun fikrincə, emosiyalar o zaman meydana çıxır ki, bu və ya digər səbəbdən adaptasiya zamanı çətinliklər yaranır. Əgər insan çətinliklərdən qaça bilirsə, qorxu hiss etmir.[33, s.75]

Emosiyaların frustrasiya nəzəriyyəsinin inkişafına L.Festinqerin ideyaları da təsir göstərmişdir. L.Festingerin koqnitiv dissonans və koqnitiv konsonans anlayışları bu qəbildəndir(Festinger, 1962).

Bir faktı da qeyd edək ki, emosiyaların tədqiqinin ümumi nəzəri-tarixi məsələlərini araşdırarkən S.Şexterin emosiyaların koqnitiv-fizioloji nəzəriyyəsi (1964), M.Arnoldun (1960), R.Lazarusun (1991) emosiyaların koqnitiv konsepsiyası, P.B.Simonovun emosiyaların informasiya nəzəriyyəsi[59,s.7], K.İzardın emosiyaların differensial nəzəriyyəsi [35,s.55], E.D.Xomskaya, N.Y.Batovun emosiyalar haqda tədqiqatları, daha doğrusu, emosional reaksiyaların meydana çıxmasının reflektor mexanizmləri haqqında tədqiqatları, H.Ayzenkin tələbəsi olan C.Qreyin emosiyaların anatomik-fizioloji nəzəriyyəsi diqqətimizi cəlb etdi. Bu nəzəriyyələri ümumiləşdirərək, belə bir qənaətə gəlmək olar: emosional reaksiyalar fizioloji mexanizmə malikdir.

Aşağıdakı cədvəl bu fikri sübuta yetirir. [33, s.94] (*Cədvəl 1.1*)

Emosional hal	Adrenalin	Noradrenalin
Həyəcanlılıq	miqdarı yüksəlir	miqdarı yüksəlir
Qorxu halı	miqdarı yüksəlir	enir, ifrazı azalır
Məyusluq halı	enir, ifrazı azalır	yüksəlir
Ağlarkən yaranan hal	enir, ifrazı azalır	enir

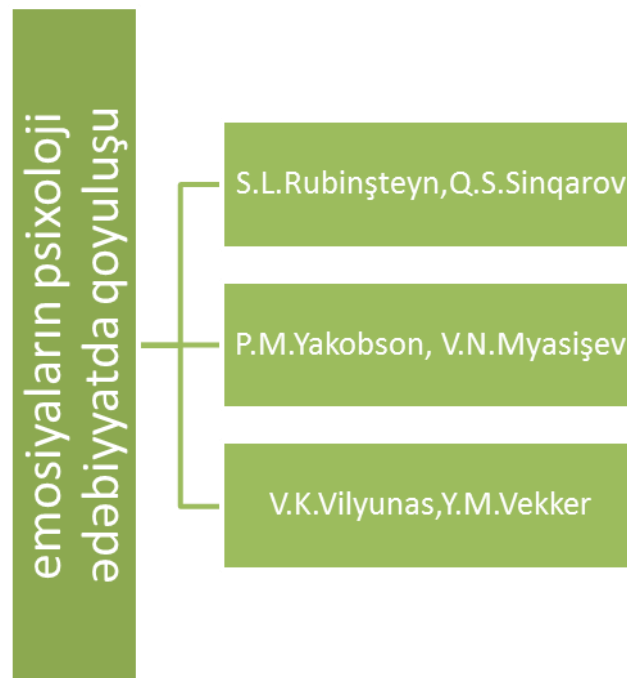
Cədvəl 2.1 Adrenalin və noradrenalinin müxtəlif neqativ emosiyalar zamanı qarşılıqlı əlaqəsi

Bu bölmədə psixoemosional hal və emosional vəziyyət anlayışlarının psixoloji mahiyyəti açıqlandı, problemə əsas yanaşmalar müqayisəli təhlil olundu. Aparılan təhillərdə həm klassik, həm də müasir psixologiya elmində emosiyalar haqqındakı mənbələrə istinad edilmişdir.

1.2. Problemin psixoloji ədəbiyyatda qoyuluşu

Bu bölmədə XX əsrdə emosiyalar haqqında əldə edilmiş yeni faktlar əsasında problemin məzmunu təzahür xüsusiyyətləri təhlil olunur. Burada psixoemosional hallar bir sıra istiqamətdə qruplaşdırılır və funksiyaları şərh olunur: emosiya təəssüratlar oyadır (S.L.Rubinşteyn, Q.Ş. Şinqarov); emosiya

münasibətləri istiqamətləndirir (P.M.Yakobson, V.N.Myasişev); emosiya əks etdirməni funksiyalaşdırır (V.K.Vilyunas, Y.M.Vekker). Belə müəyyən edilir ki, emosiyaların ümumi psixoloji konsepsiyasında insan psixikası üçün əsas olan amil - insanın bütün psixi hallarını ictimai təcrübədə öyrənmə və onun mədənitərixi determinantlarının, eləcə fərdin böyüdüüyü sosial mühitin mədəni səviyyəsinin nəzərə alınması mühüm əhəmiyyət kəsb edir.(şəkil 6)



Şəkil 6. Emosiyaların psixoloji ədəbiyyatda qoyuluşu.

İnsan çevrəsində baş verənləri həm duyur, həm də qavrayır. O, eyni zamanda dərk etdiklərinə müəyyən münasibət bəsləyir. İnsan mexaniki çalışan robot deyil, o sevinir, kədərlənir, pıçıltı ilə sevirəm deyir. Deməli, hisslər insanın münasibətlər sistemi ilə sıx əlaqəlidir. Münasibət isə şüurla bağlıdır, mühüm psixi faktır. Elmi psixologiyada cisim və hadisələrə bəslənən münasibətlərin beyində əks etdirilməsindən ibarət olan psixi fəaliyyət hiss adlanır.

Bu baxımdan, hisslərin insanın dərk etdiyi cisim və hadisələrə, başqa adamlara, həmçinin özünün rəftar və davranışına, fikir və arzusuna bəslədiyi münasibəti ifadə edən psixi proses olduğu başa düşülür. [10,s.336]

Azərbaycan dilində «hiss» termini müxtəlif mənalarda işlədilir. Belə ki, «hiss» dedikdə, duymaq, qavramaq, hiss etmək, dərk etmək anlayışları başa düşülür. Buna görə də adi həyatda dərk etmə mənasında istifadə etdiyimiz «hiss» anlayışı ilə münasibətləri ifadə edən «hiss» anlayışını bir-birindən fərqləndirmək vacib məsələlərdəndir.

Psixoloqlar «hiss» anlayışı ilə «emosiya» anlayışı arasında oxşar və fərqli cəhətlərin olduğunu iddia edir.

Emosiya (latınca «emoverre» həyəcan keçirmək deməkdir) insanın üzvü tələbatları və onların tənzimlənməsi ilə əlaqədardır. Emosiya canlı varlıqların, vəziyyətini və xarici təsirlərinin bioloji əhəmiyyətini müəyyənləşdirmək tələbatı ilə sıx bağlıdır. Hiss və emosiyalar həm də insan davranışını tənzimləyən psixi fəaliyyət formasıdır.

İnsan hafizəsi bir çox hallarda seçici xarakter daşıyır. Hafizənin bu önəmli xassəsi onun bütün növlərində öz əksini tapır. Müasir psixologiyada hisslərlə hafizənin qovşağında önəmli bir fenomen—emosional hafizə fenomeni yaranmışdır.[10,s.337]

Tədqiqatçılar iddia edir ki, hisslərin idrak fəaliyyətində rolu tək cə qavrayış və hafizə prosesləri ilə məhdudlaşmır. Bu o deməkdir ki, təfəkkür, təxəyyül və nitq kimi idrak prosesləri hisslərlə vəhdətdə cərəyan edir.

Təfəkkür və hiss bir-birindən ayrılmazdır. Onların vəhdətdə inkişaf etdirilməsi müasir Azərbaycan məktəbi üçün başlıca məsələlərdəndir. Yeni təhsil konsepsiyasına əsasən, şagirdin təfəkkürünün inkişaf etdirilməsi əsas məqsəd kimi qarşıya qoyulmalıdır. Teoder Lipmana görə, şagird təfəkkürünün fəallaşdırılması, onun inkişafı hiss və emosiyalardan təcrid olunmuş halda deyil, əksinə, onunla vəhdətdə həyata keçirilməlidir.

“Emosiya nədir” sualı elmdə müxtəlif şəkildə araşdırılmışdır. Amerikalı psixoloq Uilyam Ceyms emosiyanı hiss etməyə “cəhd” adlandırır,[27, s.275]

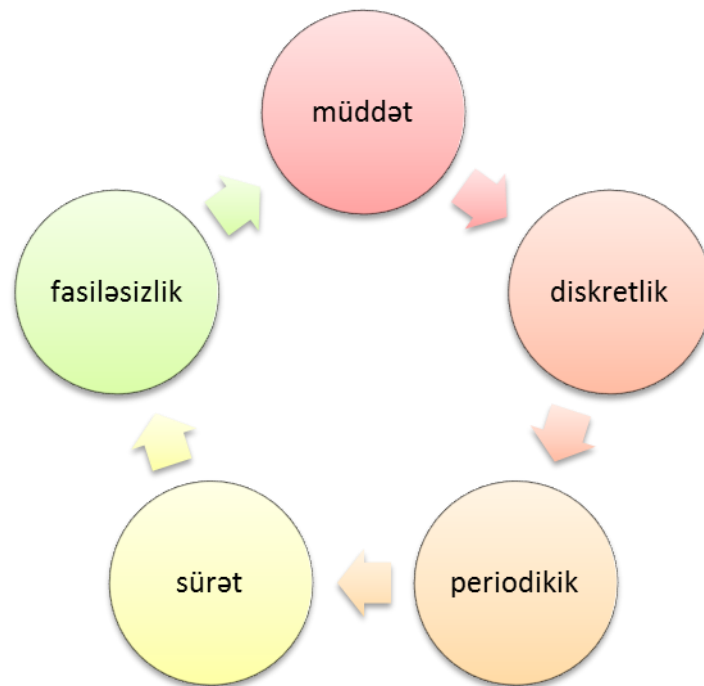
,rusiyalı psixoloq P.K.Anoxin isə iddia edir ki, emosiyalar orqanizmin fizioloji vəziyyətidir,onlar parlaq subyektiv ifadəyə malikdir. [33, s.74

Rusiyalı digər psixoloq R.S.Nemova görə isə emosiyalar orqanizmin ümumi vəziyyətinin [49,s.445].

Tədqiqatçıların şərhlərini ümumiləşdirərək belə bir nəticəyə gəlmək olar: əksər hallarda emosiyalar insanın münasibətləri, keçirdiyi yaşantılar kimi anlaşılır.

Z.M.Abolin emosional yaşantıların dinamik parametrlərini xüsusilə vurğulayır [16,s.47].Onun fikrincə, emosional yaşantıların dinamik parametrləri bir neçə yerə bölünür:

- müddət ;
- fasiləsizlik;
- sürət;
- diskretlik ;
- periodikik və s. (şəkil 7).

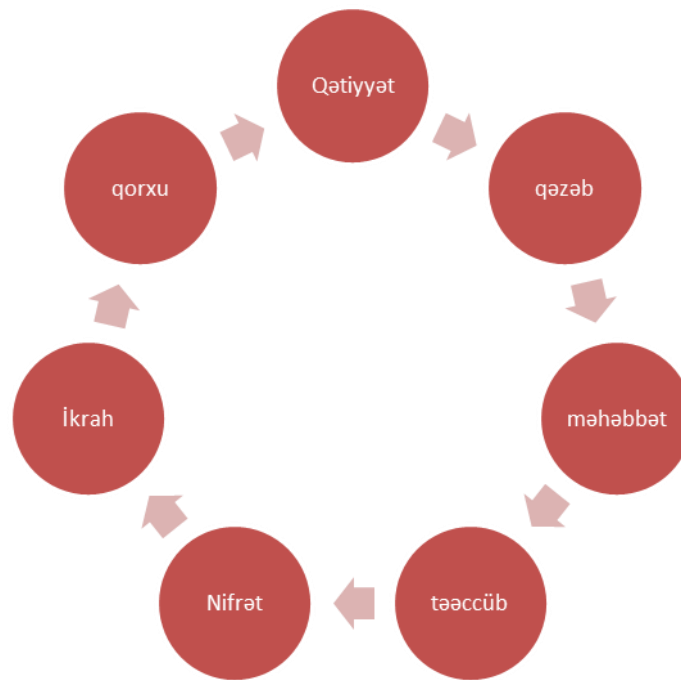


Şəkil 7. Emosional yaşantıların zaman parametrləri (Z.M.Abolinə görə)

Emosiyaların tədqiqinə dair aparılan bir çox tədqiqatlarda emosiyaların ekspressiv komponentinin araşdırılmasına böyük əhəmiyyət verilir.

Psixoloqların fikrincə, emosiyaların əsas ifadə vasitələri nitq, mimika, pantomimika, jestlər, vokalizasiyadır. Mimik ifadələr 6 əsas kateqoriyadan ibarətdir:

1. Sevgi, sevinc, xoşbəxtlik;
2. Heyrət;
3. Qorxu;
4. Qətiyyət, qəzəb, kin;
5. İkrah ;
6. Nifrət



Emosiyaların funksiyaları məsələlərinin tədqiqinəbəzi tədqiqatlarda yer verilir.

Belə ki, rus alimi V.K.Vilyunas emosiyaların aşağıdakı funksiyalarını müəyyənləşdirmişdir : [22, s.9]

1. Emosiyaların qiymətləndirmə funksiyası;
2. Emosiyaların təhrikətmə funksiyası;

3. Emosiyaların tənzimləmə funksiyası ;
4. Emosiyaların möhkəmləndirmə funksiyası;
5. Emosiyaların evristik funksiyası.

Rus psixoloqu S.L.Rubinşteyn emosiyaların inkişaf mərhələlərini aşağıdakı kimi müəyyənləşdirir:

1. Emosiyaların elementar hiss etmə mərhələsi;
2. Emosiyaların müxtəlif şəkildə olan predmet hissləri;
3. Ümumi dünyagörüşünə aid hissləri.

Rus tədqiqatçısı B.İ.Dodonovun emosiyalar haqqında təsnifatı çox maraqlıdır. Təsnifatın əsasını tələbatlar və məqsədlər təşkil edir .[31,s.72]

Pol Ekman 6 ilkin-təməl emosiyaların- qəzəb, qorxu, ikrah, təəccüb,kədər,sevincin olduğunu qeyd edir [71 ,s.77].

R.Pultçik emosiyaların təbiəti ilə əlaqədar maraqlı bir təsnifat müəyyənləşdirmişdir. O, emosiyaları cütləşdirərək təsvir edir, cütləndirdiyi emosiyaları isə müəyyən hərəkətlə əlaqələndirir.

1. Qəzəb- qorxu;
2. Bəyənmə - ikrah;
3. Sevinc - məyusluq;
4. Gözləmə- təəccüb .

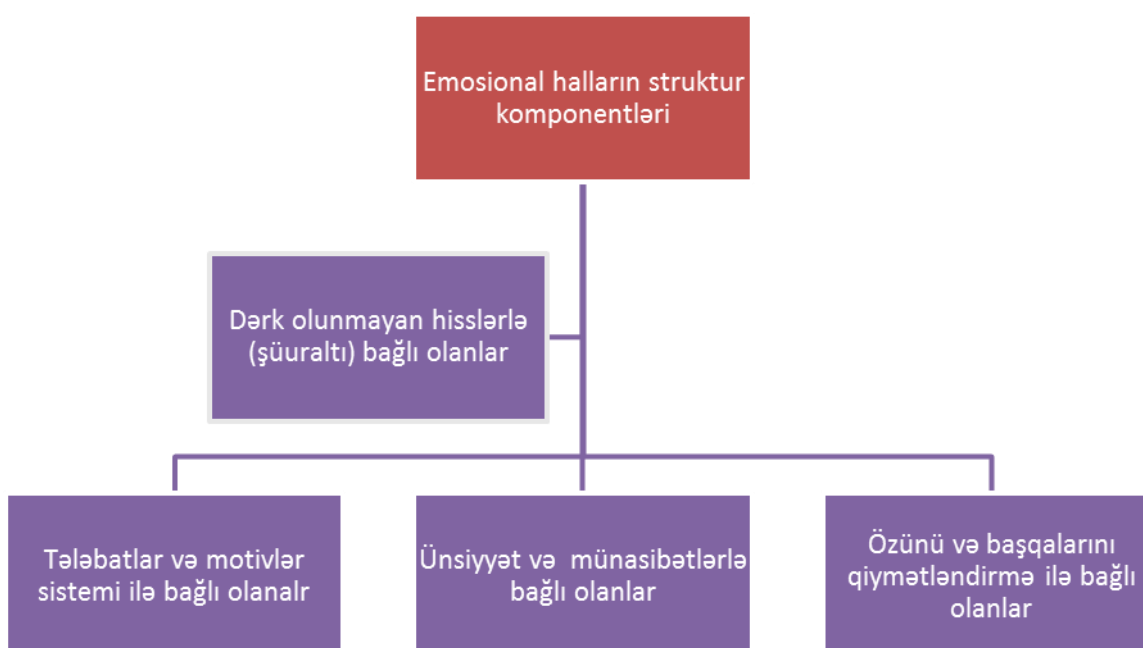
Psixoloq K.İzard isə təməl emosiyaların 6 deyil, daha çox: 10 olduğunu iddia edir: qəzəb, ikrah, nifrət, dərd-iztirab, qorxu, günah, maraq, sevinc, utanma, təəccüb [35,s.55].

Bu bölmədə XX əsrdə emosiyalar haqqında əldə edilmiş yeni faktlar əsasında problemin məzmunu təhlil olundu.

1.3 Tələbə şəxsiyyətinin formalaşması ilə emosiyaların qarşılıqlı asılılığı

Bu bölmədə gənclik dövrünün psixoloji xüsusiyyətləri kompleks şəkildə araşdırılmışdır. Təlim prosesində tələbə şəxsiyyətinin formalaşması prosesini səciyyələndirərkən “Mən-konsepsiya”nın roluna aydınlıq gətirmək üçün bu sahədə bir neçə istiqamət üzrə araşdırmalar aparılmışdır: birincisi – psixososial halın özünüdəklə əlaqəsi (İ.S.Kon, A.N.Leontyev, V.S.Merlin, V.N.Myasişev, V.B.Olşanskiy, A.B.Petrovski, İ.İ.Çesnokova, S.Q.Yakobson), ikincisi ontogenezdə şəxsiyyətin inkişafının qanunauyğunluqları (B.Q. Ananyev, L.İ. Bojoviç, L.S. Vıqotski, Y.M.Orlov, D.İ.Feldşteyn, D.B. Elkonin).

Tələbələrin emosional halı onun “Mən-konsepsiya”sının emosional məzmunundan əhəmiyyətli dərəcədə asılı olur. Bunu nəzərə alaraq belə bir qənaətə gələ bilərik ki, hələ yeniyetməlik yaşında, “Mən-konsepsiya”nın formalaşdığı dövrdə onların emosional sahəsinin sağlamlığının qayğısına qalmaq lazımdır. Bundan başqa, təhlillər bizə belə bir qənaətə gəlməyə imkan verir ki, özünüdəklə mahiyyəti özünü tanıma yolu ilə açılır. Bu isə öz növbəsində pozitiv, emosional baxımdan sağlam “Mən-konsepsiya”nın inkişaf etdirilməsinin psixoloji şərtlərindəndir (şəkil 8).



Şəkil 8. Emosional hallar və şəxsiyyət komponentləriarasındakı əlaqələrin məzmunu.

Hazırda müasir psixologiyada tələbə şəxsiyyətinin formalaşması ilə emosiyaların qarşılıqlı asılılığı mövzusunda aparılan tədqiqatların əsas hissəsi tələbələrin emosional intellektinə təsir göstərən amillərin psixoloji təhlilinə əsaslanır.

Eİ və ya EQ (Emotional intelligence and Emotional quotient)- emosional intellekt olaraq bilinən və uşaqların IQ-(İntelligence quotient) yəni, zehni qabiliyyətlərini formalaşdıran xüsusiyyətlərdən daha vacib olduğunu vurğulayan emosional xüsusiyyətlərimizi anlama bilmək və emosiyalarımızı idarə edə bilmək bacarığımızdır.

İlk olaraq 1990-cı ildə Harvard Universitetinin psixoloqu Peter Solovey və New Hampshire Universitetinin psixoloqu Con Mayer tərəfindən istifadə edilmişdir. Lakin, emosional intellektin nəzəri və praktik problemləri sistemli şəkildə Daniel Qoleman tərəfindən öyrənilmiş və öz tədqiqatlarının yekununu 1995-ci ildə “*Emotional Intelligence*” adlı kitabında əks etdirmişdir [72, s.12].

Daniel Qolemana görə emosional intellekt: “Özünü hərəkətə keçirə bilmək, maneələrə baxmayaraq məqsədinə doğru atılan yola davam edə bilmə, instinktlərini idarə edərək həzz duyğusunu gecikdirə bilən, ruh halını nizama sala bilmək, yaşadığı stressin düşünməsinə mane olmasına icazə verməmək, özünü başqalarının yerinə qoya bilmək və ümid etmək” dir [72s.14].

D.Qolemana görə emosional intellekt aşağıdakı 5 bacarığı özündə birləşdirir:

- Öz emosiyalarını dərk etmək və anlama bilmək
- Emosiyalarını idarə edə bilmək
- Şəxsi motivasiya
- Empatiya
- Sosial bacarıqlar

EQ inkişaf etdirmək mümkündürmü və ya mümkünsə əgər, bunun üçün bir insanda vacib olan hansı intellektual keyfiyyətlərin inkişafına diqqət yetirilməlidir,

tipli suallar bu tədqiqat işi ilə məşğul olan şəxsləri hər zaman maraqlandırmışdır. Əgər, İQ inkişaf etdirilə bilərsə demək ki, biz EQ bacarığının da inkişafından danışa bilərik. Lakin, psixoloji nəzəriyyələr bu barədə fərqli yanaşmalarla çıxış etmişdir.

Emosional intellekt nəzəriyyələrinin ən məşhuru ilə əməkdaşlıq edən ən böyük faktor ehtimaldır ki, bu nəzəriyyə İQ-nü bəyənmir, amma emosional intellekti inkişaf etdirməyin mümkünlüyünü güman edir. Bunlardan xüsusi şəkildə özünə yer edən nəzəriyyə kimi skeptisizmi göstərmək mümkündür. Hərçəndki, skeptisizmə dair bəzi sübutlar vardır ki, insanlar emosional intellekti inkişaf etdirə bilər. Qərb Tədqiqat Universitetində yerləşən Weatherhead İdarəçilik Məktəbində aparılan bir tədqiqata görə, tələbələr öz emosional intellektinin səlahiyyətlərinə başqa bir koqnitiv bacarıq əlavə etməklə, onlar öz bacarıqlarının inkişafı üçün spesifik səlahiyyət seçir və inkişaf etdirir, fərdiləşdirilmiş öyrənmə planını gücləndirməklə bu səlahiyyətləri həyata keçirir.

Tələbələrin obyektiv qiymətləndirməsi bu proqramla başlayır, məzuniyyət sonrası və illər sonrasında iş fəaliyyətində izlənilərək, güman edilir ki, əgər ki bu problemlərin doğru ünvanı tapılırsa o zaman emosional intellekti inkişaf etdirmək olar.

Bu müxtəlif modellərin variantlarının inkişafı ilə müəyyən edilmişdir ki, Eİ özünə-hesabat vermə, formal qiymətləndirmə, öz bacarıqlarının istifadəsi və ya testləşdirilməsi ilə emosiyaları müəyyən etmək, digər qruplar və ya özünü inkişaf yolu ilə ölçülə bilər. Bütün bu dediklərimizi aşağıdakı kimi qruplaşdırma bilərik:

- Özünə-hesabat vermək
 1. Öz emosiyalarını bilmək
- Özünü-idarə
 2. Öz emosiyalarını idarə etmək
 3. Özünü motivasiya
- Sosial-hesabat vermək
 4. Başqalarının emosiyalarını tanımaq və anlamaq
- Əlaqələri idarə etmək

5. Başqalarının emosiyalarını idarə etmək

Weatherhead İdarəçilik Məktəbində aparılan tədqiqatların nəticəsində məlum oldu ki, EQ-nün bu dörd ünsürü inkişaf prosesində düzgün yerləşdirilməklə təşkilatçılar öz işçilərinin emosional intellektini artırmağa bilər. Bu isə onları daha da ruhlandırır [73, s.24]

Ümumilikdə, emosional intellektin mahiyyətinin anlaşılması və bu barədə tədqiqatları ilə məşhur olan psixoloqların fikirləri kifayət qədər çoxdur. Emosional intellektin bütün nəzəri problemlərini aşağıdakı cədvəldə qruplaşdırmışıq.[6,s.126](şəkil 9)

Emosional	İntellektin	Tarixi
İl	Psixoloq	Təsvir
1930	Edvard Torndayk	Sosial intellekt-bu bacarıq başqa insanlarla əməkdaşlıq prosesində əldə edilir.
1940	David Veksler	İntellektin affektivkomponentləri həyatda lazımı uğurla əldə edilə bilər.
1950	Abraham Maslou	İnsanların emosional dayanıqlılığın inşa edilməsini təsvir edir.
1975	Hovard Qardner	Parçalanmış Düşüncələr kitabında “Çoxlu İntellekt” nəzəriyyəsi ilə məşhurdur.
1985	Vayne Payne	Özünü inteqrasiya, qorxu ilə əlaqə yaratmaq, ağrı və arzu EQ-nü inkişaf etdirir.
1987	Keyit Beyizli	Mensa jurnalında emosional intellektin mahiyyətinə dair

		məqaləsi çap edilmişdir.
1990	Peter Salovey və Con Mayer	<i>Məqalə:</i> Təxəyyül, dərkətmə Və Şəxsiyyət.
1995	Daniel Qoleman	<i>Məqalə:</i> Emosional İntellekt: Nə üçün IQ-ə nisbətən daha çox materiyadır.

Şəkil 9.Emosional intellektin nəzəri problemlərini əhatə edən tədqiqatlar.

Uşaqlarda emosional intellektin inkişafına təsir göstərən bir çox faktorlar vardır. Qolemana görə bu daha çox ailələrin uşaqlara olan münasibətindən, tərbiyə şəraitindən, mühitdən asılıdır. Eyni zamanda valideynlərin uşaqlara qadağa qoymaması ilə xarakterizə olunur. Uşaqların hər istəyinə “yox” deyə bilməmək, “hə” demək onların psixologiyasına mənfi təsir göstərir. Valideynlər uşaqlara yox deməkdən çox vaxt ona görə qorxurlar ki, uşaqların istəklərini həyata keçirə bilmədikləri halda şəxsiyyətin inkişafına mənfi təsir göstərir. Lakin, məsuliyyət hissini aşılamaq emosional intellektin inkişafına olduqca müsbət təsir edən faktorlardan biridir. Məsuliyyət hissi uşağa kiçik yaşlardan sadə qaydalarla uşağa plan qurlaraq və plana əməl edilməsinə nəzarət edilərək formalaşdırılır. Yemək, yatmaq, televizora baxmaq üçün plan qurulması ən sadə qaydalar hesab olunur. Valideynin bu qaydalara əməl etməyən uşaqlara diqqət yetirməməsi uşağın şəxsiyyətində gələcəkdə hiss olunacaq dərəcədə mənfi izlər qoyur [14, s.140].

Televizor və internet uşaqların emosional intellektinin inkişafını ləngidən faktorlar hesab olunur. Televizor fiziki asılılıq yaratmasa da psixoloji asılılıq yaratması amerikan psixoloqları tərəfindən aparılan tədqiqatlarla müəyyən olunmuşdur. Televizor informasiya mənbəyi kimi heç də pis vasitə deyil. Lakin, əgər uşaq bütün gününü televizor qarşısında keçirdə və aktiv ünsiyyətlə bağlı heç bir fəaliyyətlə məşğul olursa biz onu emosional intellektə təsir göstərən mənfi faktor kimi qiymətləndirə bilərik. Alimlər həddən çox televizya seyr etməyin uşaqların psixologiyasının əleyhinə olduğunu qeyd etsələr də bir çox valideynlər

özlərinin televiziya bağımlılığına görə bu problemə elə də ciddi yanaşmamışlardır. Bu problemi aradan qaldırmaq və uşaqların emosional intellektinin inkişafına şərait yaratmaq istəyi varsa müsbət amil kimi uşaq oyunlarını daim diqqət mərkəzində saxlamalıyıq.

Uşaq böyüdərkən valideynin yeri və rolu çox vacibdir. Ananın yaşı və təhsil vəziyyəti, zehni və emosional intellekti uşağın emosional intellektinə birbaşa təsir edir. Lakin, ananın xüsusiyyətləri qədər atanın da xüsusiyyətləri vacibdir. Sadəcə ananın xüsusiyyətləri uşaqla birbaşa kontaktda olduğu üçün daha tez təsir edir. Eyni zamanda valideynlərin tərbiyə metodu da bu vəziyyətə təsir edən faktorlardan biridir.

Öz hisslərini və emosiyalarını anlamayan, aqressiv, stressli, depressiv vəziyyətləri öz ruh halında ayırd edə bilməyən bir ata, öz övladının hiss və emosiyalarını anlaması qeyri-mümkündür. Bir insanın özünün emosiyalarını ayırd edə bilməsi emosional intellektinin formalaşmasının başlanğıc mərhələsidir.

Bir uşağın öz emosiyalarına nəzarət edə bilməsi və anlaması körpə yaşlarından valideynin ona olan qayğısından, onu dinləməsindən, doğru və yanlış ayırd edə bilməsinə kömək etməsindən də asılıdır. Əgər valideyn övladını başqaları ilə müqayisə etməz və ona dəstək verərsə bu onun öz emosiyalarını anlamağına daha çox kömək edə bilər. Kiçik yaşlı məktəblinin zehni və əxlaqi hisslərinin inkişafı ilk öncə valideynin tərbiyə metodundan da asılıdır. Uşaqların erkən yaşlarından başlayaraq özünəinam hissini güclənməsi, özünün sosial və real məni dərək etməsi, təlim fəaliyyətinin aktual və inkişaf zonasından çıxış edərək lazım gəldiyi anda müəllimin köməyindən, lazım gələrsə isə heç kimdən kömək istəmədən özü öz tapşırıqlarının öhdəsindən gəlməsi, yaşlıları ilə ünsiyyət qurarkən həmyaşlıdlarının istəklərini nəzərə alaraq, həm də öz istəklərini nəzərə alaraq ona uyğun davranması kimi əsas bacarıqlar kiçik məktəblinin emosional intellektinin inkişafına səbəb olan faktorlardır. Bir sonrakı illərdə bu bacarıqların köməyi ilə uşaq özünün və başqalarının hiss və emosiyalarını daha yaxşı anlayacaq, eyni zamanda hadisələri bir-birindən ayırd etməkdə daha təcrübəli olacaqdır [14,s.143].

Məktəb illərində müvəffəqiyyətsiz olan şagirdləri müşahidə etsək, bu uşaqların öyrənmə çətinliyi olsa da, olmasa da onların emosional intellektinin bəzi əsas bacarıqlarından bir və ya bir neçəsindən məhrum olduqları aydın görünəcəkdir. Müəllimin şagirdə olan yanlış yanaşması, gərəksiz dərslər təkrarları, şəxsiyyətyönlü cəza metodları, sinifdə qalmaq və ya dərslər zamanı yoldaşlarından geri qalması, müəllimin şagirdə fərdi yanaşmamasının nəticəsi olaraq uşaqda özünəinamsızlıq, stress pozunusu yaradır. Bütün bu hallar kiçik məktəblinin emosional intellektinə zərər verəcək faktorlar hesab olunur. Təəssüf ki bu hallar sonralar tələbə olan fərdlərə asanlıqla ötürülür.

Emosional intellekti aşağı olan kiçik məktəbli yeniyetməlik dövründə daha aqressiv, şəxsiyyətlər arası münasibətlərdə daha uğursuz olurlar və bu səbəbdən uşaqlar hiss və emosiyalarını doğru ifadə edə bilməz, qarşılarına məqsəd qoyub həmin məqsədə çatmaqda çətinlik çəkər, sevgi hissindən məhrum olurlar. Tələbəlik illərində belə halların ağır fəsadları göz önündə olur.

Kiçik yaşlı məktəblilərin emosional intellektini yoxlamaq üçün Hovard Gardnerin müəyyən etdiyi “Multiple İntellegence” test şkalasına əsasən 6-10 yaşlı kiçik məktəblilər üzərində ekperimental-psixoloji tədqiqat keçirilmişdir. Tədqiqat Bakı şəhərində yerləşən bir neçə məktəbin ibtidai sinif şagirdləri üzərində aparılmışdır. Tədqiqatda 20 nəfər iştirak etmişdir. Onlardan 10-u qız və 10-u oğlandır.

H.Qardnerin “Multiple İntellegence” test şkalasının türk mədəniyyətinə adaptasiyası 2006-cı ildə prof.N.Tarhan tərəfindən edilmişdir. Tədqiqat zamanı testdə olan “Emosional intellekt” şkalasından istifadə edilmişdir. Şkala 9 maddədən və likert tipli cavablardan ibarətdir. Testin nəticəsi üç göstəriciyə əsasən müəyyən olunur: aşağı (0-9), orta (10-18), yuxarı(19+).

Tədqiqatın nəticələri aşağıdakı diaqramda təsvir edilmişdir: [6,s.127].

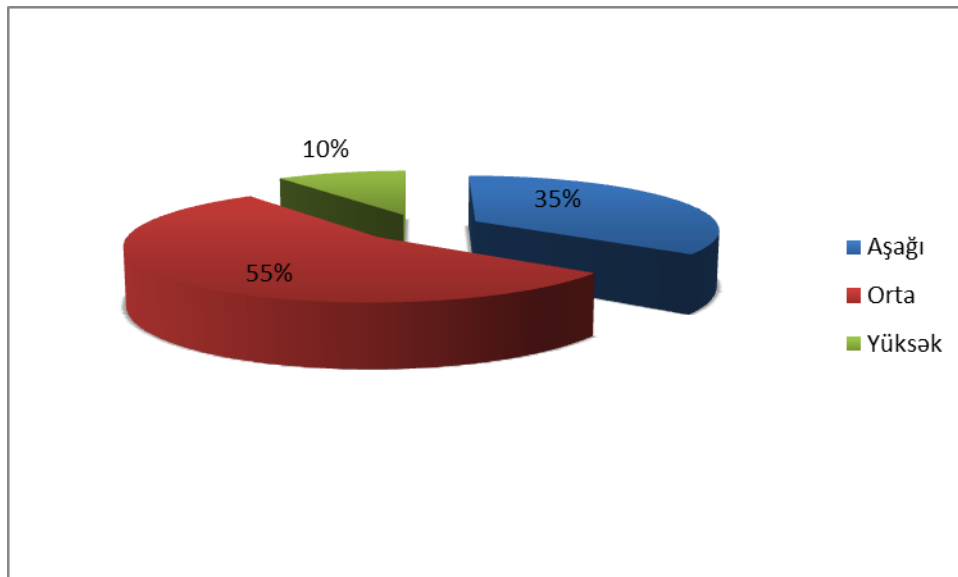


Diagram 1. Kiçik məktəblilərin emosional intellektinin göstəriciləri

Nəticələrə əsasən belə qənaətə gəlirik ki, kiçik məktəblilərin çox az faizi yüksək, yarıdan çoxu orta və geridə qalanlar isə aşağı emosional intellektə malikdir. Məktəblər və ailələr bu üsullardan istifadə etməklə kiçik məktəblinin emosional intellektini artırmağı qarşılıqlı məqsəd qoymalıdır. Bu, həm də gələcək ali məktəb tələbələrinin şəxsiyyətinin formalaşmasında mühüm rol oynayacaqdır.

Müasir ali məktəb tələbələri arasında yuxarıda sadalanan problemlər aktualıq təşkil edir. Tələbə şəxsiyyətinin psixo-emosional problemlərindən daha biri haqda geniş şərhə ehtiyac duyduq.

Bu gün Azərbaycanda insanların əksəriyyəti *qorxu*, *fobiya* və *həyəcan* yaşamaqdadır. Ən çox da bundan əziyyət çəkənlər uşaqlar, şagirdlər və tələbələrdir. Mütəxəssislər problemin mahiyyətini araşdırmaqla yanaşı, onun aradan qaldırılma yollarını da üzə çıxarmağa çalışırlar. Lakin önəmli məqamı gözdən qaçıırırlar; bilmədiyiniz hər nəysə onunla mübarizə aparmaq daha çətindir, hətta həmən-həmənlə imkansızdır. Problemin kökünü anlamadan onu sadəcə bir müddətlik aradan qaldırmaq mümkün ola bilər. Mövzunun aktuallığını qoruyan

məhz bu anlayışlara fərqli prizmadan baxışların mövcudluğudur, çünki müxtəlif yanaşmalar müxtəlif həll yollarının tapılmasına vəsilə olur.

Hazırkı yazıda biz problemi psixoanaliz və neyrolinqvistik proqramlaşdırma aspektindən dəyərləndirməyə cəhd edəcəyik; psixoanaliz nöqteyi-nəzərindən, problemin mahiyyətini anlamaq və neyrolinqvistik proqramlaşdırma nöqteyi-nəzərindən isə problemin aradan qaldırılması yollarını göstərmək üçün.

Z.Freyd qorxudan danışarkən *real* və *nevrotik qorxunu* fərqləndirir [64,s. 456]. Günümüzdə artan nevrotik qorxudur.Bu haqda bir az sonra.Hələlik real qorxunun nə olduğunu anlamağa çalışaq.Real qorxunu izah edərkən, Z.Freyd yazır ki, “onun haqqında deyəcəyik ki, o, özlüyündə xarici təhlükənin, başqa sözlə, gözlənilən xəsarətin qavranılmasına reaksiyadır, qaçmaq refleksi ilə əlaqədardır və onu özünümühafizə instinktinin ifadəsi kimi nəzərdən keçirə bilərik” [64, s.251]. Qeyd etməliyik ki, qorxu təməl baza emosiyalardan biri olmaqla, həyatımızda önəmli rola malikdir. Z.Freydin fikrincə, qorxunun hansı obyektlər qarşısında və hansı şəraitdə əmələ gəlməsi xarici aləm qarşısında öz qüvvələrimizi duymaqdan və bizim biliklərimizdən asılıdır[64, s.456]. O, öz kitabında izah etməyə çalışır ki, “təhdidedici təhlükə qarşısında yeganə məqsədəuyğun davranış, təhdidin kəmiyyətilə müqayisədə öz qüvvələrinin sakitcə qiymətləndirilməsi və daha sonra qərar qəbulu ola bilərdi, hansı ki, uğurlu sonluğa böyük ümid verir: qaçmaq, yaxud müdafiə olunmaq, hətta bəlkə də, hücum etmək. Lakin bu zaman qorxuya ümumən yer qalmır” [64, s.251]. Müəllif tərəfindənbələ bir nəticə çıxarılır ki, təhlükəyə qarşı reaksiya qorxu affekti ilə müdafiə əməlinin qarışığından ibarətdir. Düşüncəsini inkişaf etdirərək, o, *qorxuya hazırlığı*(müasir psixoloji ədəbiyyatda həyəcanlılıq kimi xarakterizə olunur) və *qorxunun inkişafını*fərqləndirməklə,birincini məqsədəuyğun, ikincini isə qeyri-məqsədəuyğun sayır. Əgər biz qorxuruqsa qaçırıq və bu halda məqsədəuyğun olan həyəcanlılıq deyil, qaçışdır.

Qorxu rasional, fobiya isə irrasional sayılır [28, s. 416].Fobiyalar insanın gündəlik həyatına mütəmadi təsir göstərməklə, onun davranışını dözülməz şəkildə

dəyişdirə bilər. Məsələn neyrolinqvistik proqramlaşdırmaya aid kitablardan birində qeyd edilir ki, “fobiya – insan həyatı üçün çox zaman təhlükəli olan hər hansı gözlənilməz, güclü, kəskin stimula orqanizmin cavab reaksiyası kimi qısa zaman kəsiyində yaranan qüvvətli xofun ani şüursuz ümumiləşdirilməsi nümunəsidir”.... “qorxu isə – xofun ümumiləşdirilməsi prosesidir, hansı ki, zəngin xarici hadisələrin müşayiəti olmadan baş verir, kifayət qədər uzun çəkir (bir neçə dəqiqədən bir neçə saata qədər) və çox zaman insanın daxili gerçəkliyində şüurlu şəkildə cərəyan edir”[50, s.330-331].

Başqa sözlə, fobiyanın yaranması üçün əgər xarici gözlənilməz hadisə gərəksə, qorxunun yaranması üçün insanın təfəkkürü və təxəyyülü yetərlidir. Yadda saxlamalıyıq ki, fobiyalar və qorxular qazanılma strategiyalarına görə fərqlənsələr də, simptomları (Vizual_{xatırlama} – Kinestetika) eynidir.

Qorxularla fobiyalar arasında əlaqəni qurduqdan sonra, onlarla mübarizə aparma yollarını da tapmaq asanlaşır. Bu haqda daha sonra. Burada qeyd etməyi vacib sayırıq ki, həyəcan anlayışını da unutmadıq. Psixozanalizdə həyəcan “eqo”nun funksiyası sayılır və real, nevroitik və əxlaqi həyəcan olaraq təsnif olunur[15, s. 350 s].

R.Bendler isə, fobiya və həyəcanı qorxunun iki ana qrupu kimi xarakterizə edir [13, s. 238].Onun fikrincə, fobiya birdən, həyəcan isə tədricən, mərhələli şəkildə yaranır.

Hər necə olursa olsun, problemin kökündə “xof”un olduğu qənaətini çıxarmış oluruq. Və əslində, bu məqamda nə üçün uşaqlar və yeniyetmələrdə qorxu, fobiya və həyəcan hallarının artdığını daha yaxşı anlamış oluruq. Belə ki, müasir məktəblərin əksəriyyəti uşaq və yeniyetmələr, o cümlədən, erkən gənclər üçün “xof” şəraiti yaradır. Nəticədə uşaqlarımız, yeniyetmələrimiz və erkən gənclərimiz onlar üçün yaradılmış şəraitə qorxu, fobiya və həyəcan şəklində reaksiya verirlər. Deməli, əslində problemi biz özümüz yaratmış oluruq.

Deyilənlərdən belə nəticə çıxara bilərik ki, təbii və süni qorxular vardır. Təbii qorxular insanların təhlükəyə qarşı müqavimət göstərə bilməsi üçün anadangəlmə olan təməl emosiyalardır. Lakin süni qorxular cəmiyyətdə insanların

buna hazırlığı olmadan bu və ya digər şəkildə və formada qəsdən yaradılan emosiyalardır[5,s. 128]

Yadda saxlamalıyıq ki, baş verənlər şüursuzluq səviyyəsində baş verir və bu, o deməkdir ki, onlara qarşı qoymaq heç də asan deyildir. S.Biddalf öz kitabında yazır ki, “davamlı qorxu və davamlı tənhalıq stress hormonlarının uşaq orqanizminə atılmasının səbəbi olacaq, belə ki, onların təbiəti deyir: Burada nəşə heç də doğru deyil. Uzun müddət davam edirsə, stresslər bilinən mənfi nəticələrə təkan verirlər. Onlar uşağın tamşəkili fiziki və psixi inkişafını pozur. Stressli uşaqlar böyümürlər. Yalnız sevinc, gülüş və sakitlik qələbə çalanda, böyümə və inkişaf yenidən bərpa olunur” [12, s.118].

Bəzən avtobusda uşağın davamlı ağlamasına baxmayaraq, ananın “müasir görüşlərə” görə onu qucağına almaması səhnəsini gördükdə, həmin anaya sadəcə hayqırmaq istəyirsən ki, məhz bu anda uşağınızın bədənində kortizolun səviyyəsi kəskin artmaqdadır ki, bu da stress səviyyəsinin göstəricisidir. Həmin anda uşağa qorxudan azad olmaq üçün lazım olan sadəcə ananın onu qucaqlamasıdır. Lakin ana etdiyinin doğru olduğuna əmin olmaqla, şüursuzluq səviyyəsində “xof” şəraitinin toxumlarını əkməkdədir. Başqa sözlə, psixoloqlar təhsildə “xof”un aradan qaldırılması üçün təklif edir:[12, s.129]

Məktəblərdə:

1. Məktəbdə şagirdin inkişafına gərəkli olmayan əlavə dərslərin ləğv edilməsi;
2. İbtidai siniflərdə imtahanların ləğv olunması;
3. Yuxarı siniflərdə imtahanların asanlaşdırılması;
4. Məktəbdə dostluq və əməkdaşlıq mühitinin yaradılması;

Ali məktəblərdə:

5. Ali təhsil müəssisələrinə imtahan şərtlərinin yüngülləşdirilməsi;
6. Ali təhsil müəssisələrində imtahanların fakültələr üzrə keçirilməsi;
7. Müəllimlərə inam mühitinin yaradılması;
8. Yəni müəllimlərin kollokviumları və imtahanları şifahi, yazılı və ya test olmaq şərti ilə müstəqil keçirməsi;

9. Ali təhsil müəssisələrində koordinatorluq sisteminin dəyişdirilməsi (hər müəllim öz fənnindən imtahanda koordinator olmalı)və s. bu kimi başqa məsələlərin tətbiqindən danışmalıyıq.

II FƏSİL. TƏLƏBƏ ŞƏXSİYYƏTİNƏ PSIXO-EMOSİONAL HALLARIN TƏSİRİNİN TƏNZİMLƏNMƏSİ

2.1. Psixo-emosional halların mahiyyəti və təzahür xüsusiyyətləri

Yaşadığımız müasir şəraitin dinamikliyi, emosional gərginliyin artması, həyat tempinin sürətliliyi, demoqrafik problemlər, urbanizasiyanın artması, məcburi yaradılmış müharibə ocaqları və s. kimi amillər insanın şəraitə uyğunlaşmasını çətinləşdirir, insanın bioloji təbiəti ilə onu əhatə edən sosiallıq, sosial mövcudluq arasında olan ziddiyyətləri kəskinləşdirir. Hər bir halda bu ziddiyyətlər stress amilini daha qabarıq özünü göstərməsinə, cəmiyyətin bəlasına çevrilməsinə gətirib çıxarır. Stress problemi bütün dövrlər üçün aktual problem olmuşdur. Stress faktı qloballaşan dünyanın ən global probleminə çevrilmişdir.

Stress sahəsində ilk fundamental tədqiqatlar stressin yaranma mexanizmi, onun psixofiziologiyasının aydınlaşdırılmasına yönəldilmişdir. Şübhəsiz ki, stress probleminin tədqiqində böyük işlər görən tədqiqatçı Hans Selyedir.

Hans Selye bir bioloq kimi stressi fizioloji yanaşma baxımından qiymətləndirdi və ona orqanizmin özünə qarşı yönələn istənilən tələbə özünəməxsus, qeyri-adi reaksiyası kimi yanaşdı. O, müxtəlif stressor növlərinə tipik reaksiyaların mövcudluğunu qeyd etmiş və bu reaksiyaların məcmusunu ümumi adaptasiya sindromu (general adaption syndrome, GAS) adlandırmışdır.

Beləliklə, indi çox məşhur olan “stress” anlayışı canlı orqanizmdə qeyri-adi gərginlik və narahatlıq vəziyyətini ifadə etmək üçün işlədilməyə başladı. Qeyri-adi gərginlik və ya stress vəziyyəti orqanizmin, bədənin ayrı-ayrı hissələrində real morfoloji dəyişikliklərlə, xüsusən hipofizin “nəzarət” etdiyi endokrin vəzilərdə kəskin dəyişikliklərin baş verməsi ilə müşahidə olunur.

XX əsrin 70-ci illərində toplanan eksperimental məlumatlar nəticəsində H.Selye bu qənaətə gəldi ki, “stress” anlayışını dəqiqləşdirmək zəruridir. Bu baxımdan, o, 1977-ci ildə yazırdı ki, stress geniş yayılmış bir sıra fikirlərin əksinə olaraq heç də emosional oyanma və ya sinir gərginliyi ilə eyniyyət təşkil etmir.

Bir məsələni də qeyd etməliyik ki, əksər tədqiqatçıların fikrincə heç də bütün stresslər ziyanlı olmur. Əksinə bəzən onlar insanı çətin vəziyyətdə qüvvəsini səfərbər etməyə təhrik edir.

Ayrı-ayrı insanlara müxtəlif dərəcəli stresslər gərəkli olur. İnsanlar çox nadir hallarda passiv həyat tərzinə meyilli olurlar. Hətta ən qürurlu insanlar belə məhdud həyat səviyyəsi ilə razılaşırlar. Digər tərəfdən, stressin olmaması və ya onun həddən artıq olması eyni dərəcədə insanların çoxu üçün xoşagəlməz sayılır.

Stress nəticəsində orqanizmin məruz qaldığı xəsarət kifayət qədər böyük olduqda orqanizm boşalır, süstləşir, zəifləyir və məhv olur. Burada böyük mütəfəkkir İbn Sinanın keçirdiyi bir eksperimenti xatırlatmaq yerinə düşür. Belə ki, onun göstərişi ilə iki qoyunu ayıraraq yaxşıca yemləyirlər. Lakin, onlardan birinin yaxınlığında qurdu bağlayırlar. Nəticədə bu qoyunun keçirdiyi həyəcan, qorxu, güclü stress və nevroz tezliklə onun ölümünə səbəb olur.

Son illər psixoloji diskomfort, narahatlıq içərisində yaşayan insanların sayı kəskin şəkildə artmışdır. Eyni zamanda nevrozdan əziyyət çəkənlərin, depressiyadan və pis halətdən şikayət edənlərin sayının artması müşahidə edilir. Bötövlükdə sosial-psixoloji və iqtisadi gərginlik marginal davranışın, narkomanların, alkoqola aludə olanların sayının artmasına gətirib çıxarır.

Qeyd etmək lazımdır ki, sosial-iqtisadi stressorların doğurduğu gərginlik məsələn-işsizlik və ya ixtisara düşmək təhlükəsi, əmək haqqı və təqaüd ödəmələrinin ləngiməsi, kommunal xərclərin artması, kriminal şərait və s. beyində kəskin oyanma ocaqlarının formalaşmasına gətirib çıxarır. Öz növbəsində bu psixosinir, psixomatik və digər xəstəliklərin inkişafına səbəb olur.

Bundan əlavə, teleekranlara yol tapmış zorakılıqdan bəhs edən filmlər, bayağı teleseriallar, dəhşət filmləri, müxtəlif komputer oyunları insanların xüsusilə, uşaqların psixikasına ciddi təsir göstərir. Gücün, zorun, pulun, sərvətin, gözəl həyat tərzinin intensiv təbliği gənclərin, yeniyetmələrin tam yetkinləşməmiş, möhkəmlənməmiş şüuruna dağıdıcı təsir göstərir. Onların əxlaqi, mənəvi və

intelektual tələbatlarını sıxışdırır, gənc nəslin özünü inkişaf etdirmə və özünüifadə potensialını ləngidir, onların özünü təsdiqinin istiqamətini dəyişdirir, bunun qarşısını alır.

Müasir elmdə eustress adlanan müsbət stressləri və distress adlanan mənfi stressləri fərqləndirməyi məqsədəuyğun sayırlar. Eustresslər və ya müsbət stresslər müsbət emosiyaların səmərəli hormoniyasını ifadə edir, orqanizmin mütəhərrikliyini, dinamikliyini stimullaşdırır. Distresslər və ya mənfi stresslər isə arzuolunmaz fəsadlara, mənfi nəticələrə gətirib çıxarır. Disstress öz-özlüyündə kədər, bədbəxtlik, süstlük, fəaliyyətsizlik, ehtiyac deməkdir.

Frustrasiya. Frustrasiya latın sözü olub, aldanma, nahaq gözləmə, əhval pozğunluğu mənasını verir. Frustrasiyanın daha geniş yayılmış iki tərifdən istifadə olunur:

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

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

Hər iki halda frustrasiya situativ hadisələrə aid edilir. Lakin, bəzən frustrasiyaya şəxsiyyətin az və ya çox dərəcədə davamlı xassəsi, stress situasiyasına onun uyğunlaşmağa qadir olmaması kimi başa düşülür. Bəzi müəlliflər isə hesab edirlər ki, frustrasiyanı situasiya ilə eyniləşdirmək daha ağlabatandır. Situasiya adı altında isə təkcə xarici şəraitin deyil, həm də daxili proseslərin başa düşülməsini məqbul sayırlar. Bu halda frustrasiya ən müxtəlif nəzəriyyələr çərçivəsində istifadə edilmək üçün daha maksimal açıq anlayış olur. Psixoloji üçün frustrasiya sifəti ilə məsələn, “id”in blokadasına, sahə nəzəriyyəsi üçün daxili və xarici maneələrin münaqişəsinə bibehaviorist nəzəriyyə üçün fəaliyyətin istənilən yanılmasına baxmaq olar. Bütün hallarda frustrasiya anlayışında yalnız iki mühüm cəhət özünü büruzə verir. Əvvəla situasiya bilavasitə

şəxsiyyətə sosial təsiri özündə ehtiva etməlidir. İkincisi isə zamana görə nisbətən davamlı olmalıdır.

Frustrasiya həmişə aqressiyaya aparır. Aqressiya isə yalnız frustrasiya nəticəsində təzahür edir. Belə yanaşma olduqca ciddidir və onu tənqiddən xilas etmir. Son dövrlərdə daha çox qəbul edilən nöqtəyi-nəzərə görə aqressiya frustrasiyanın yalnız mümkün nəticələrindən biridir.

Depressiya. Psixiatrlardan biri depressiyanı tamamilə normal reaksiya adlandırmışdır o şərtlə ki depressiya bizim gündəlik işlərimizə maneəçilik törətmir. Lakin, bu reaksiya normal olsa da onu sağlam hal adlandırmaq olmaz.

Futuroloqlar XXI əsri artıq depressiya əsri adlandırırlar. Depressiyadan nə yüksək gəlirlər, nə stabil iqtisadiyyat, nə də həyat rifahlığı qoruya bilməz. Depressiya həm inkişaf etmiş, həm də inkişafda olan ölkələrdə geniş yayılıb.

Depressiya patoloji aşağı əhval-ruhiyyə (qipotimiya) özünü neqativ, pessimistik qiymətləndirmə ilə əhatə edən reallığa öz vəziyyətilə öz gələcəyini xarakterizə edən psixi pozuntudur. Əhval-ruhiyyənin depressiv dəyişilməsi koqnitiv proseslərin dəyişilməsi ilə yanaşı motor ləngimə ilə, fəaliyyətinə təhriklərin azalması ilə, somatoveqetativ disfunksiyalarla müşayiət olunur. Depressiv somatika sosial adaptasiya və həyatının keyfiyyətinə neqativ təsir göstərir.

Depressiya psixoloji təcrübədə rast gəlinən ən geniş yayılmış pozuntulardan biridir. Yaranma səbəblərinə müvafiq olaraq depressiya psixoloji cəhətdən aydın (adekvat), müəyyən həyat səbəbləri ilə əmələ gələn (reaktiv depressiya) və qeyri-adekvat həyat şəraiti ilə bağlı olmayan, yəni ekzogen faktorlarla bağlı deyil (endogen depressiyalar). Endogen depressiyalar çox vaxt maniakal-depressiv psixoz hallarında rast gəlinir və onun iki forması var – bipolyar (maniakal fazalarla əvəz olunan) və monopolyar (yalnız depressiv fazalarla keçir).

İngilis-amerikan ədəbiyyatında depressiyaları ilkin və təkrar yaranan depressiyalara bölürlər. Təkrar yaranan depressiyalar müxtəlif somatik xəstəliklər,

orqanik faktorlarla və tibbi müalicə daxil olmaqla bağlı olur. Bəzi müəlliflər depressiyanı sadə (monomorf) və mürəkkəb (polimorf) depressiyalara ayırırlar. Bu təsnifat terapiya üçün vacib proqnostik məna daşıyır.

Depressiyanın simptomları:

1. Özünü kədərli, dəyərsiz, ümitsiz, çarəsiz hiss etmək;
2. Boşluq duyğusunun olması, daxili harmoniyanın itirilməsi;
3. Qərar vermə çətinliyi, qərarlılıq və qeyri-stabillik;
4. Hafizə və diqqət pozğunluğu;
5. Öncədən zövq alınan iş və fəaliyyətdən belə zövq ala bilməmək;
6. Hər yerdə əsassız yerə problemlərinin olduğunu düşünmək;
7. Digər insanlardan uzaqlaşmaq, təklifə çəkilmə istəyinin olması;
8. Enerji azlığı, bədbinlik, süstlük, yorğunluq hissi və tez qıcıqlanma;
9. Yuxunun pozulması;
10. İştahsızlıq və ya əksinə çox yemək;
11. Gələcəyə qarşı ifrat ümitsizlik.

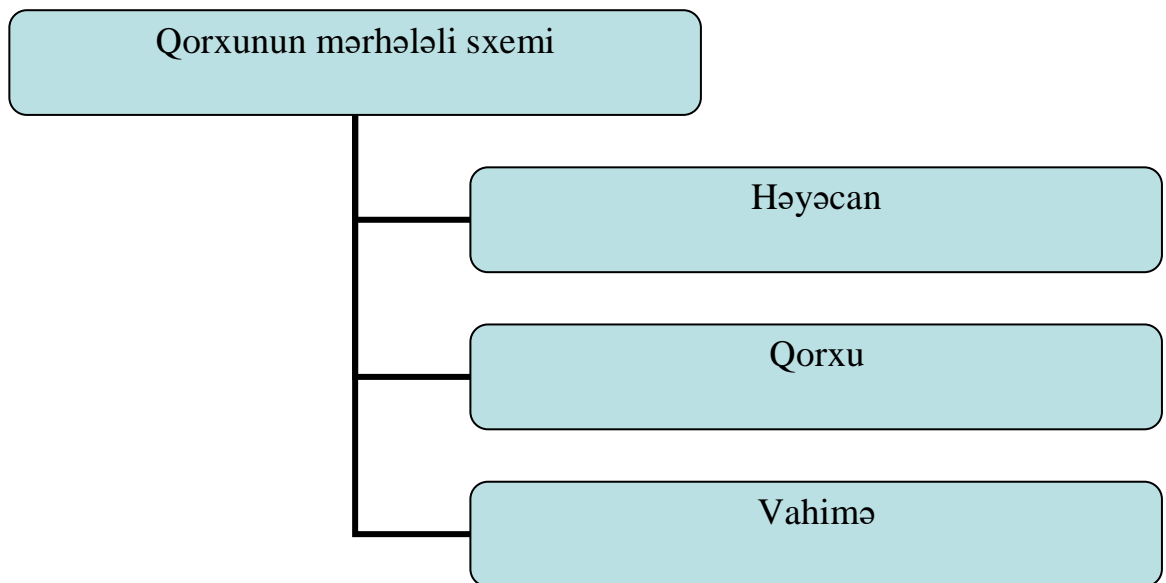
Qorxu. Qorxu bir çox insanların dəhşətli hesab etdiyi emosiyadır. 1971-ci ildə Kerrol İzard müxtəlif ölkələrin (ABŞ, İngiltərə, Almaniya, İsveçrə, Fransa, Yunanıstan və Yaponiya) nümayəndələrinin emosiyalara münasibətlərini öyrənmişdir. Sorğu iştirakçılarına “Hansı emosiyalardan siz daha çox qorxursunuz?” sualına cavab olaraq qorxu emosiyasını qeyd etmişdilər. Doğrudanmı qorxu bu dərəcədə dəhşət doğurur?

Qorxu müxtəlif situasiyalarda meydana çıxma bilər, lakin bu intuisiyaların hamısı ümumi xarakterə malik olacaq: belə situasiyaları insan rahatlığının və sağlamlığının təhlükə altında qalması kimi qavrayır. İntensiv xarakterli qorxu emosiyası insan yaddaşında çox dəqiq və aydın iz qoyur. Biz uşaq olarkən çox qorxdığımız hadisələri asanlıqla xatırlayırıq, özü də elə təmiz və aydın ki, elə bil dünən baş verib. Qorxu emosiyasına aydınlıq gətirmək üçün qorxu və həyəcan

arasındakı oxşar və fərqli cəhətlərə baxmaq vacibdir. Bəzi mütəxəssislərin fikrincə onlar ancaq kəmiyyətə, digərlərinə görə isə onlar prinsipcə, yəni həm öz mexanizmlərinə, həm də realizasiya üsullarına görə fərqlənirlər.

Həyəcan qorxu anınadək olan mərhələlərdən biridir. Belə ki, situasiyanın təhlükəliliyinin qavranılması və qiymətləndirilməsi həyəcan hissənin meydana çıxmasını şərtləndirir. Yaranmış həyəcan isə sonradan güclənərək qorxu emosiyasına keçə bilər. Lakin bir cəhətə diqqət yetirmək lazımdır ki, həyəcanın qorxuya keçməsi üçün insan nəinki situasiyanı təhlükəli qiymətləndirməli, həm də təhlükənin aradan qaldırılmasının mümkünsüzlüyünü dərk etməlidir. Bu prosesin son mərhələsi vahimə halıdır ki, bu zaman insan təhlükə mənbəyinə tabe olur və ya demək olar ki, mübarizəni (qaçma reaksiyası) dayandırır.

Beləliklə, qorxunun mərhələli sxemi.(şəkil 10)



Şəkil 10.Qorxunun mərhələli sxemi

Kerrol İzzarda görə əsas və müstəqil emosiya qorxudur, həyəcan isə bir neçə emosiyaların kombinasiyası kimi çıxış edir.Emosiyaların tədqiqi ilə məşğul olan alimlərin əksəriyyəti həyəcanı qeyri-müəyyən, naməlum siqnala reaksiya kimi, qorxunu isə konkret təhlükə siqnalı kimi nəzərdən keçirirlər. Y.V.Şerbatıx hesab edir ki, qorxu ilə həyəcan arasında həm mənşə, həm də psixi göstəricilər

baxımından fərqlər mövcuddur. Belə ki, həyəcan daha çox təhlükə anından xeyli əvvəl meydana çıxır, qorxu isə məhz təhlükə anında və ya ondan çox az əvvəl yaranır. Bir qayda olaraq. Qorxu mənbəyi insan tərəfindən dərk olunur, tamamilə konkret xarakter daşıyır (qəzəbli it, qarşıdakı imtahan), həyəcanın mənbəyi isə adətən dərk olunmur və məntiqi izahata uyğun gəlmir. Həyəcan daha çox orqanizimdə ümumi oyanma yaradır, qorxu isə fəaliyyəti tormozlaşdırır, parasimpatik sistemi aktivləşdirir.

Belə hesab edilir ki, qorxu sağ (emosional) yarımkürədə lokallaşır, həyəcan isə beynin sol əqli tərəfi ilə müəyyənləşir. Nəhayət həyəcan sosial şərtlənmiş xarakter daşıyır, qorxunun əsasında isə bioloji instinktlər durur. Qorxunun bu cür müstəqil emosiya kimi nəzərdən keçirilməsi tədqiqatçılara qorxunu koqnitiv proseslərlə, davranış aktı ilə və digər emosiyalarla qarşılıqlı əlaqəsini təhlil etmək imkanı verir.

Attraksiya. Attraksiya şəxsiyyətlərarası qavrayışın komponenti kimi onda emosional fon və ya onun emosional komponentini təşkil etməklə üzvü surətdə ünsiyyətin strukturuna daxil olur. Attraksiya bir tərəfdən bir insanın digərinə olan hissləri kimi, digər tərəfdən münasibəti kimi, digər tərəfdən isə insanın başqasına verdiyi qiymət kimi nəzərdən keçirilir. Yəni attraksiyaya birinci halda emosional hadisə kimi, ikinci halda sosial yönəliş kimi, üçüncü halda isə şəxsiyyətlərarası qavrayışın komponenti kimi baxılır.

Attraksiyanın mahiyyəti ilə bağlı qeyd olunan ilk məqamı nəzərdən keçirək. Əgər attraksiya emosiya kimi nəzərdən keçirilsə, onda ümumi psixologiyanın problemi olur və ümumipsixoloji aspektdə nəzərdən keçirilməlidir. Emosional münasibətləri sosial psixoloji tədqiqatın predmeti kimi araşdırmış rus psixoloqu L.Y. Qozmanın düzgün olaraq qeyd etdiyi kimi bu halda digər emosiyalarla müqayisədə attraksiyanın spesifikliyi ondan ibarət olur ki, o özünün predmeti başqa insan olan emosiya kimi çıxış edir [25, s.13].

Attraksiyanın ünsiyyətin və şəxsiyyətlərarası qavrayışın emosional komponenti kimi müəyyən edilməsi attraksiyanın spesifik emosiya kimi təyin edilməsi ilə bağlı təriflə praktik olaraq üst-üstə düşür[25, s.16].

Attraksiya anlayışı şəxsiyyətlərarası cəlbediciliklə sıx surətdə əlaqədardır. Amerika tədqiqatçıları (Huston, Levinger) şəxsiyyətlərarası münasibətlərin yaxınlığının əsasında duran bir qrup kateqoriyalar ayırırlar. Şəxsiyyətlərarası münasibətlər zaman-zaman bir neçə mərhələdən keçir: tanışlıq, yaxınlıq, yoldaşlıq və dostluq münasibətləri. İstər emosional münasibətlərin stabilləşməsi, istərsə də kəsilməsi attraksiyanı doğuran amillərlə müyyən olunur. Beləliklə, attraksiya emosional komponentin üstünlük təşkil etdiyi özünəməxsus sosial yönəlişdir.

Şəxsiyyətlərarası attraksiya mürəkkəb fenomen olub müxtəlif amillərin təsiri ilə şərtlənir. Burada ilk növbədə qarşıya belə bir sual çıxır: “Niyə digərlərindən fərqli olaraq bəzi adamlar bizə daha cəlbedici görünür?” Hansı amillərin təsiri ilə bağlılıq hissləri yaranır və möhkəmlənir? İlk təəssüratdan kiməsə yaxınlıq, doğmalıq hissi hansı şəraitdə və necə yaranır? Obyektin özündə elə xüsusiyyətlər varmı ki, digər parametrlərdən (məkan, zaman, şərait və s.) asılı olmadan onu başqaları üçün cəlbedici, cazibədar etsin?Əlbəttə, bu suallar ilk baxışda bəsit görünə bilər. Əslində isə həmin suallara cavab vermək çətindir.

Məlumdur ki, ünsiyyətin elə ilk mərhələsində tərəflərə daha çox təsir edən və həm də müşahidəyə müyəssər olan xarakteristikalar içərisində fiziki cəlbedicilik mühüm rol oynayır. İnsanların xeyli hissəsi hesab edir ki, onlar ünsiyyət tərəfədaşlarının zahiri görkəminə böyük əhəmiyyət vermirlər. Lakin insan haqqında təəssüratların formalaşmasında fiziki cəlbediciliyin rolunu nəzərə almamaq olmaz. Emprik yolla sübut olunmuşdur ki, əslində zahiri sima böyük əhəmiyyət kəsb edir.

Tədqiqatlar göstərir ki, xarici görkəm dörd yaşından başlayaraq oğlan və qızların həmyaşlıqlar arasında daha yüksək populyarlığa malik olmasını təmin edir. (K.Dion)Şəxsiyyətlərarası attraksiyada fiziki cəlbediciliyin dominant mövqeyinin

izahı ilə bağlı hipotezlərdən biri də ayrı-ayrı zahiri xarakteristikaları və ya fiziki cəlbedicilik səviyyələrini bütövlükdə müəyyən xarakter əlamətləri ilə əlaqələndirən streotiplərin olması istiqamətində irəli sürülən hipotezdir. Bu hipotezin doğruluğunu yoxlamaq istiqamətində də xeyli tədqiqatlar aparmışdır. ABŞ-ın Missuri ştatında M. Klifford və E. Xotfild cəlbedici olan və cəlbedici olmayan uşaqlar haqqında eyni informasiya verməklə onların şəkillərini müəllimlərə təqdim etmişlər. Müəllimlər cəlbedici uşaqları daha ağıllı və təlimdə daha müvəffəqiyyətli uşaqlar kimi qavramışlar.

Göründüyü kimi, attraksiya ilə fiziki cəlbedicilik arasında əlaqə ilk baxışda göründüyü kimi o qədər də sadə deyil. Bu səbəbdəndir ki, bu istiqamətdə aparılan tədqiqatlaradan əldə olunan nəticələr də bəzən ziddiyyət təşkil edir. Davranışın verbal və qeyri-verbal xüsusiyyətləri də insanın attraktivliyini xeyli dərəcədə artırır. Məsələn, təbəssüm, səsin tempi, bədənin konstitusional tipi, davranış tərzini və s. bu qəbildən olan amillərə aid edilə bilər. Bu istiqamətdə aparılan tədqiqatlar cəlbedici imic yaradılması ilə bağlı xüsusi bir sahənin yaradılmasına səbəb olmuşdur. Hazırda bu psixoloqlar tərəfindən perspektivli sahə kimi qiymətləndirilir. Attraksiyanın determinantları ilə əlaqədar bir cəhət də diqqəti cəlb etmək məqsədə uyğundur. Psixoloqlar emosional münasibətlər zaman-zaman inkişaf edən və qanunauyğun olaraq bir mərhələdən digərinə keçən proses kimi baxır. İlk simpatiyadan ehtirashlı sevgiyədək müxtəlif səviyyəli dərinliyə və mürəkkəbliyə malik emosional münasibətlərin qanunauyğunluqları müzakirə oluna bilər. L. Y. Qozman qeyd edir ki, attraksiyanın zaman keçdikcə bu və ya digər determinantları dəyişir, onlardan hansısa ön plana, hansısa arxa plana keçir. Müasir dövrdə attraksiya problemi bir çox səbəblərdən aktual və əhəmiyyətlidir. Bu, ilk növbədə, sosial-demoqrafik problemlərin həlli baxımından olduqca böyük əhəmiyyət kəsb edir [25, s.17].

Son illərdə respublikamızda ailə institutlarının inkişafında nəzərə çarpacaq neqativ tendensiyalar müşahidə edilməlidir. Belə ki, boşanmaların sayı artır, özünə

həyat yoldaşı seçə bilməyən, tək yaşayanlar da kifayət qədərdir. Ailənin əsasını təşkil edən emosional münasibətlər öyrənilməli və təhlil edilməlidir.

2.2. Tələbə şəxsiyyətinə təsir göstərən psixo-emosional hallar

Tələbə şəxsiyyətinin formalaşmasına təsir göstərən bu və digər emosional halların onlarda hansı səviyyədə təzahür etdiyini, tələbələrin hansı emosional halların təsirlərinə daha çox məruz qaldıqlarını və buna açıq olduqlarını, hansı emosional halların təsirlərinin aradan qaldırılması və ya qarşısının alınmasını daha çox istədiklərini aydınlaşdırmaq üçün Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universitetində eksperiment keçirdik. Tədqiqata Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universitetinin Filologiya fakültəsində təhsil alan 120 nəfər I-III kurs tələbəsi cəlb olundu. İlk mərhələdə tələbələrlə apardığımız empirik araşdırmalar: müşahidə, müsahibə, söhbət, sorğu, testləşdirmə və fəaliyyət məhsullarının təhlili əsasında ilkin məlumatlar topladıq.

Bununla yanaşı, biz əvvəlcədən eksperimental və kontrol qrupları da müəyyənləşdirdik. Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universitetinin filologiya fakültəsinin 60 nəfər (30 oğlan, 30 qız) olmaqla I və III kurs tələbələrindən 2 eksperimental və 2 kontrol qrup seçdik (cəmi 120 nəfər).

Psixo-emosional hallar müasir psixologiyanın önəmli əhəmiyyət kəsb edən problemlərindən biridir. Tədqiqat işi gənclik yaşı dövründə psixo-emosional halların tədqiqatını ehtiva edir.

Tədqiqat işinin metodikası bir neçə metod, üsul və vasitələrdən ibarətdir.

Tədqiqatın əsas məqsədi emosional halların tələbəşəxsiyyətinin formalaşmasına təsirinin müəyyənləşdirilməsi, psixoloji texnologiyaların köməyi ilə tələbələrin emosional vəziyyətinin sabitləşməsinə təsirinin öyrənilməsidir. Buzaman gənclik yaşında psixo-emosional halların təzahürü probleminin hərtərəfli və kompleks şəkildə tədqiq edilməsinə zərurət tutulmuşdur.

Tədqiqat işinə dair metodikanın hazırlanması, hər şeydən əvvəl,

tədqiqə dilən problemin spesifik xüsusiyyətlərini, yəni tədqiqatın adekvat modelini və başlıca tələblərinin nəzərə alınması zəruridir. Bununla əlaqədar olaraq, problemə konkret tədqiqat metodikasından istifadəyə əsaslanan vəzifələrinin yerinə yetirilməsinə yönəlmişdir:

1. Elmi ədəbiyyatda problemə yanaşmaları təhlil etmək .
2. Tələbələrdə emosional vəziyyətin təzahür xüsusiyyətlərini nəzərdən keçirilmək.
3. Tələbə şəxsiyyətinin formalaşması prosesinə onun psix-emosional vəziyyətinin təsirinin xüsusiyyətlərini və qanunauyğunluqlarını aşkar etmək.
4. Tələbə şəxsiyyəti ilə emosional qeyri-sabitliyin meydana çıxması arasındakı əlaqəni öyrənmək.

Qarşıya qoyulmuş həmin vəzifələr müxtəlif metodların tətbiqi ilə həyata keçirilmişdir. Tədqiqat prosesində müşahidə, müsahibə, söhbət, sorğu, testləşdirmə və fəaliyyət məhsullarının təhlil psixoloji tədqiqat metodlarından istifadə edilmişdir. Həmin tədqiqat Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universitetində həyata keçirilmişdir.

Tədqiqat yalnız bir yaş səviyyəsini: gənclik yaşını (17-25 yaş) əhatə etmişdir. Tədqiqat zamanı rəyi soruşulan gənc tələbələrin sayı 120 nəfərdən ibarət olmuşdur.

Tədqiqata Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universitetinin filologiya fakültəsində təhsil alan 120 nəfər I-III kurs tələbəsi cəlb olundu. Bununla yanaşı, biz əvvəlcədən eksperimental və kontrol qrupları da müəyyənləşdirdik. Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universitetinin filologiya fakültəsinin 60 nəfər (30 oğlan, 30 qız) olmaqla I və III kurs tələbələrindən 2 eksperimental və 2 kontrol qrup seçdik (cəmi 120 nəfər).

Metodikanın tətbiqində yerli şərait, etnik zəmin və xüsusiyyətlər dəqiq

surətdə nəzərə alınmışdır.

Tədqiqata başlamazdan əvvəl «tədqiqata hazırlıq mərhələsi» aparılmışdır. Həmin mərhələnin əsas məqsədi aşağıdakılardan ibarətdir:

a) tərtib olunmuş metodika gənclik yaşında psixo-emosional halların təzahür xüsusiyyətlərini aşkar etməyə imkan verirmi; yəni metodikanın sınaqdan çıxarılması;

b) hazırlanmış metodik üsul və materiallar seçilmiş tələbələrin bilik və yaş səviyyəsinə uyğun gəlirmi?

c) tədqiqat metodikası qarşıya qoyulmuş tədqiqat vəzifələrinə adekvatdırımı?

Bununla bərabər, hazırlıq mərhələsində tədqiqat obyektini kimi seçilmiş tələbələrlə zəruri yaxınlaşma və ünsiyyət şəraiti yaradılmışdır. Eləcə də hazırlıq mərhələsində əldə edilən məlumat və faktorlar əsasında tələbə qruplarının təşkili imkanları aşkar edilmişdir. Bütün bunlarla yanaşı hazırlıq mərhələsində müşahidə metodundan geniş istifadə olunmuşdur.

Biz rus psixoloqlarına istinad edərək müşahidədən tədqiqatın aparılması zamanı əsas üsullardan biri kimi istifadə etmişik. İnformasiya toplamaq üsulu kimi, müşahidə paralel olaraq şagirdlər arasında aparılmışdır.

Tədqiqat prosesində ilkin informasiya toplamağın həm əsas, həm də əlavə metodu olan müşahidənin bir neçə növündən istifadə etmişik.

Bundan başqa, tədqiqat prosesində strukturlaşdırılmış və sistemativ müşahidə növlərindən istifadə etmişik. Daha dəqiq desək, eksperimental tədqiqatda strukturlaşdırılmış (nəzarət olunan) sistemativ müşahidədən istifadə olunmuşdur.

Şübhəsiz ki, müşahidə materiallarının sadəcə olaraq nəzərdən keçirilməsi əksər hallarda «kifayət qədər dərin xarakter daşımır», hadisələrin geniş planda təhlili və şərhinə çevrilir.

Bunu nəzərə alaraq, biz obyektiv surətdə təsbit edilmiş faktların təhlilinə informasiya toplamağın əsas metodlarından biri kimi xüsusi əhəmiyyət vermişik. Bu məqsədlə müşahidə yolu ilə müəyyənləşdirdiyimiz empirik faktların mahiyyətinin ətraflı aydınlaşdırılmasına, başqa sözlə, obyektiv surətdə təsbit edilmiş faktın nəinki tarixi, həm də yaranma şəraitini öyrənməyə çalışmışıq.

Beləliklə də, müşahidə əslində empirik surətdə müəyyənləşdirilmiş faktın öyrənilməsi kimi davam etdirilmişdir.

Müşahidə prosesində tələbələrin davranış və rəftarlarının yalnız zahiri cəhətlərinə diqqət yetirilməmiş, yəni onların hərəkətlərinin, hər hansı əşya və ya obyektlərlə gördüyü işlərin, söz və ifadələrinin zahiri cəhətləri əks etdirilməmiş, həm də onların əsasında duran psixi proses və halətlər, daxili motivasiya aşkarlanmış, xüsusən də şagirdlərin özlərinə, öz yoldaşlarına, gördüyü işlərə münasibətlərinin xarakterinə xüsusi fikir verilmişdir.

Müşahidə nadir hallarda informasiya toplamağın əsas metodu kimi çıxış edir. O, adətən digər metodlarla yanaşı tətbiq olunur və spesifik məqsədlərə xidmət edir. Tədqiqatın yalnız bir hissəsini təşkil edən müşahidə zəruri surətdə bütün tədqiqatın məqsədlərinə tabe olur.

Tədqiqat zamanı müşahidənin nəticələrini müxtəlif üsullar ilə: sorğu, test metodları ilə yoxlamışıq.

Tədqiqata başlamazdan əvvəl, yoxlama (nümunə) tədqiqatı aparılmışdır, bu zaman bəzi metod və üsulların düzgün seçilmədiyini aşkar olunmuş, sınaqlan şəxslərlə keçirilən sınaq sorğularından sonra bu üsullar tədqiqat metodikasından çıxarılmışdır. İlk prosesdə, yəni tədqiqatın II mərhələsində götürülmüş metod və üsullardan tədqiqatın III mərhələsində yalnız 3 metod saxlanılmış və bu metodlar tədqiqatın həyata keçirilməsində tətbiq olunmuşdur.

Aşağıda tələbə qruplarında keçirilmiş tədqiqatın seriyalar üzrə metodikası verilir.

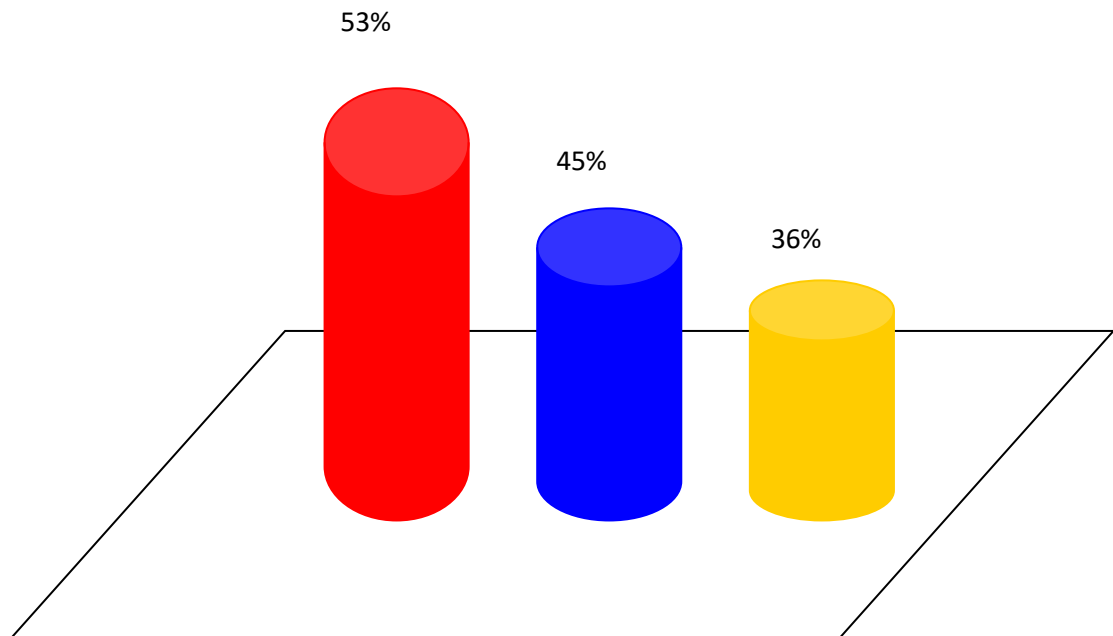
Birinci seriya. Birinci seriyada tələbə qruplarında sınaqlan şəxslərin davranış pozuntuları “Aqressiv vəziyyətin diaqnostikası” adlı test üsulu ilə öyrənilmişdir.

Tədqiqat nəticəsində aqressiv vəziyyətin 8 müxtəlif təzahür forması və onların faiz dərəcələri müəyyənləşdirildi. Aşağıda gənclik yaşında aqressiv vəziyyətin müxtəlif tiplərinin faiz dərəcələri verilir (cədvəl 2.1).

Cədvəl 2.1. T qrup tələbələrlə aqressiyanın tipləri(%-lə)

Nö	Aqresiyanın tipləri	%
1	Fiziki aqressiya	53
2	Vasitəli aqressiya	45
3	Əsəbilik və qıcıqlanma	36
4	Neqativizm	23
5	İnciklik	21
6	Şübhəlilik	20
7	Verbal aqressiya	14
8	Günahkarlıq hissi	12

Nəticələrin qrafik formada təsviri şəkil 1.- də verilir.



Fiziki aqressiya Vasitəli Əsəbilik və qıcıqlanma

Şəkil 1. Gənclik yaşında aqressiv vəziyyətin müxtəlif tipləri.

Bass-Darkiyə əsasən aqressiv vəziyyətin psixodiaqnostikasına dair metodikanın nəticələrini müqayisəli qruplarda statistik təhlil etdik. Aqressiv vəziyyətin müxtəlif tiplərinin öyrənilməsi ilə bağlı nəticələrə baxaq.

Cədvəl 2.2 Aqressiv vəziyyətin müxtəlif tiplərinin öyrənilməsi ilə bağlı nəticələr (Bass-Darkiyə görə)

Aqressiya tipləri			
Azalan ardıcılıq	Rütbə	Qruplaşdırılmamış cədvəlləşdirmə	
		Qiymət	Tezlik (f)
53,6	1	43,6	1
45	2	45	1
36	3	36	3
23	4	23	6 {Cəmi=11
21	5	21	
20	6	20	
14	7	14	
12	8	12	
			Tezliklərin ortası
4,3	4	4,3	6
4,3	4	0,4	1 {Cəmi =7

4,3	4		
4,3	4		
4,3	4		
0,4	5		
			$n=f_1+f_2$
			$n=11+7$
			$n=18$
			$n=18=11+7$

İkinci seriya. Kontrol və eksperimental qruplar üçün seçilmiş I kurs tələbələri ilə K.Rocers, R.Deymondun “Şəxsiyyətin sosial-psixoloji adaptasiyası”nın diaqnostikasın aparıldı. Bu test ali məktəbə yeni qəbul olunmuş tələbələrin təhsil mühitinə adaptasiyasındakı çətinlikləri aydınlaşdırmağa imkan verdi.

Təlimata görə, bu test sorğuda insanın həyat tərzi, təəssüratları, adətləri, davranış üslubu haqqında mülahizələr göstərilir. Respondent onların hər birini öz həyatı ilə müqayisə edə bilər. Tələbələrə bildirildi ki, mülahizələri oxuyaraq onları öz adətləri, həyat tərzi ilə uzlaşdırmalıdırlar. Testin aşağıdakı şkalaları vardır: adaptivlik; dezadaptivlik; yalançılıq; özünüqəbuletmə; özünü qəbul etməmək; başqalarını qəbul-etmə; başqalarını qəbul etməmək; emosional komfort, emosional diskomfort; daxili nəzarət, xarici nəzarət; dominantlıq; çərçivədə olmaq; problemdən qaçmaq.

Məlum oldu ki, şəxsiyyətin sosial-psixoloji adaptasiyasını diaqnostikasına görə tələbələrin cavablarında hər şeydən əvvəl cinsi fərqlər özünü göstərir. Bəzi şkalalarda (doğruçuluq, başqalarını qəbuletmə, dominantlıq) oğlanların, bəzilərində

isə qızların (adaptivlik, daxili nəzarət, problemdən qaçmaq) nəticələri daha yüksəkdir. Bütövlükdə oğlanlar bu dövrdə özünü müəyyənləşdirməyə, qızlar isə mühitə uyğunlaşmağa daha çox meyillidirlər.

I kurs tələbələrinin K.Rocers, R.Deymondun
“Şəxsiyyətin sosial-psixoloji adaptasiyası”nın göstəriciləri

Cədvəl 2.3.

№	Göstəricilər	Tələbələr sayı		Normalar	
		oğlan - 30 nəfər	qız - 30 nəfər		
1	a	Adaptivlik	17	19	68-136
	b	Dezadaptivlik	13	11	
2	a	Yalançılıq	9	8	18-36
	b	Doğruculuq	21	22	
3	a	Özünü qəbuletmə	22	21	22-42
	b	Özünü qəbul etməmək	8	9	14-28
4	a	Başqalarını qəbuletmə	23	25	12-24
	b	Başqalarını qəbul etməmək	7	5	14-28
5	a	Emosional komfort	11	10	14-28
	b	Emosional diskomfort	21	20	14-28
6	a	Daxili nəzarət	20	22	26-52
	b	Xarici nəzarət	10	8	18-36
7	a	Dominantlıq	13	11	6-12
	b	Çərçivədə olmaq	17	19	12-24
		Problemdən qaçmaq	16	22	10-20

Bu nəticələr əsasında I kurs tələbələrinin əsas adaptasiya şkalaları üzrə göstəricilərini müəyyənləşdirdik. Həmin şkalalar bunlardır: “Adaptasiya”; “Özünü qəbuletmə”; “Başqalarını qəbuletmə”; “İnternallıq”; “Emosional komfort”; “Dominantlığa cəhd etmə”

I kurslarda K.Rocers, R.Deymondun “Şəxsiyyətin sosial-psixoloji
Adaptasiyasının diaqnostikası” üzrə şkalalara görə yekun nəticələri

Cədvəl 2.4.

Şkalalar		1		2		3		4		5		6	
		üstün	zəif	üstün	zəif	üstün	zəif	üstün	zəif	üstün	zəif	üstün	zəif
Tələbələr	Oğlan nəfər	17	13	22	8	23	7	20	10	11	19	13	17
	qız	19	11	21		25	5	22	8	10	20	11	19

	nəfər												
Cəmi		36	24	43	17	48	12	42	18	21	39	24	35

Bu test bizə I kursa qəbul olunmuş tələbələrin emosional sahəsində yarana biləcək neqativ halları müəyyən etməyə imkan verdi. Bu məqsədlə testin şkalaları üzrə verilmiş əks anlayışların hansı emosional halı ifadə edə biləcəyini ayırd etdik.

- 1) dezadaptasiya: həyəcan, narahatlıq, sıxıntı, utancaqlıq, stress, tənhalığa meyil;
- 2) özünüqəbuletməmək- özündənnarazılıq, natamamlıq və səriştəsizlik hissi, özünüqiymətləndirmənin aşağı olması, özündən bədgümanlıq və s.;
- 3) başqalarını qəbul etməmək: eqosentrizm, qrupda qəbul edilməməkdən yaranan yadlaşma hissi, reallıqdan qaçmaq, təkəbbür, sıxışdırılma, təəssüf, təəccüb;
- 4) eksternallıq: sosial qiymətləndirmədən asılılıq, həyəcan, təşviş, qəbul olunma;
- 5) emosional diskomfort: həyəcan, qorxu, aqressiya, frustrasiya, təəssüf;
- 6) çərçivədə olmaq: frustrasiya, həyəcan, qorxu, təşviş, stress, suisidal meyl.

Qeyd olunan şkalaların alternativ tərəfləri ilə bağlı olaraq aşağı bal toplamış tələbələrlə apardığımız müsahibə və söhbətlərdən onların emosional hallar haqqında söylədiyimiz ehtimallar özünü doğrultdu. Onların əksəriyyəti, həqiqətən də irəli sürdüyümüz fərziyyələrdə göstərilmiş emosional halları yaşayırlar. Yalnız suisidal davranış meylinin ola biləcəyi ehtimalı özünü doğrultmadı. Yəni tələbələrdən heç biri be-lə bir addım atmaq qədər ruh düşkünlüyünə qapılmağa gerek olduğunu düşünmürlər, lakin onların bəziləri (2 oğlan, 3 qız) bu addımı atan həmyaşıdlarını anladıklarını bildirdilər. Əslində, bu özü də təhlükəli vəziyyət hesab olunmalıdır. Ona görə ki, həmin tələbələr də hansısa məqamda özlərini çıxılmaz vəziyyətdə, “tələyə düşmüş” kimi hiss ediblər.

Testin nəticələrinə görə I kursda təhsil alan tələbələrin elə tərəfləri vardır ki, (emosional diskomfort), hətta sınılanların 36 nəfəri (60 %) bundan əziyyət çəkir. Həmin tələbələrdə həyəcan, qorxu, aqressiya, frustrasiya, təəssüf kimi

emosional halların hamısının bir arada ola bilməsi də mümkündür. Beləliklə, şkalalar üzrə nəti-cələri belə sıralıya bilərik:

- 1) emosional diskomfort - 36 nəfər;
- 2) çərçivədə olmaq - 35 nəfər;
- 3) dezadaptasiya - 24 nəfər;
- 4) eksternallıq- 18 nəfər;
- 5) özünüqəbuletməmək- 17 nəfər;
- 6) başqalarını qəbul etməmək - 12 nəfər.

Göründüyü kimi, hələ I kursda təhsil alan tələbələrin emosional sahəsində kifayət qədər problemlər vardır ki, onların şəxsiyyətə təsiri qaçılmazdır. Biz tədqiqatın gedişində məhz bu faktlara əsaslanaraq onlarla aparmalı olduğumuz korreksiya işlərinin metodologiyasını və vasitələrini müəyyənləşdirdik.

Üçüncü seriya. Psixoloji qanunlara görə, insanın psixikası, xüsusən emosional vəziyyəti haqqında faktlar əldə etmək, həmin faktlara əsaslanaraq nəticələrin şərhini vermək etibarsızdır. Bunun üçün dəlillər təkrar yoxlanılmalı, nəticələrin korrelyasiyası aparılmalıdır. Bunu nəzərə alaraq həm I, həm də III kurs tələbələrində özünəmunasibəti öyrəndik. S.R.Panteleyevin problemlə bağlı işlənmiş metodikasını (ÖMT) tətbiq etdik .

I kurs tələbələrinin özünəmunasibətinin ifadə olunma dərəcəsi

Cədvəl 2.5.

Şkalalar	I Kurs (60 nəfər)		
	aşağı nəfər	orta nəfər	yüksək nəfər
1. Qapalılıq	17	31	12
2. Özünəinam	15	34	11
3. Özünərəhbərlik	23	21	16
4.Əks olunmuş özünəmunasibət	34	16	10
5.Özünüqiymətləndirmə	29	19	12
6. Özünüqəbuletmə	23	23	14
7.Özünəbağlılıq	18	24	18
8.Daxili münaqişəlilik	34	20	6
9. Özünüittiham	21	20	19

I kurs tələbələrinin 60 nəfərdən 34 nəfəri (56,6%) müxtəlif şkalalar üzrə yüksək nəticələr göstərmişlər. Yüksək nəticələrin göstərildiyi şkalalar: daxili münəqişəlilik- 34 nəfər, özünəinam- 12 nəfər, özünəbağlılıq- 18 nəfər, özünərəhbərlik-16 nəfər olmuşdur. Tələbələrin 31 nəfərində “qapalılıq” ortasəviyyədə aşkar edilmişdir. Bu faktor şəxsiyyətin mühafizə davranışının əksi, onu əhatə edən insanlarla qarşılıqlı münasi-bətlərin ümumi qəbul edilmiş normalarına müvafiq olmaq istəyidir. İnsan öz-özü ilə açıq münasibətlərdən uzaq olmağa meyillidir. Buna səbəb, ya refleksiya vərdişlərinin kifayət etməməsi, özünü səthi görmək, ya da dərk olunmuş özünü açmamaq, şəxsi problemlərin mövcud olduğunu boynuna almamaq istəyi ola bilər.

Öz “Mən”inə ünvanlanmış “özünüittiham” mənfi emosiyaların ifadə olunmasını səciyyələndirir. Bu çatışmazlıqları özündə görənlərdə, bütün səhvlərində və uğursuzluqlarında ancaq özünü günahlandırmağa hazır olan şəxslərdə müşahidə etmək olar. Problem vəziyyətləri, ünsiyyət sahəsində münəqişələr artıq formalaşmış psixoloji mühafizələri aktualaşdırır. Onların arasında özünün “Mən”inin tənbeh, ittiham dominantdır. Özünüittihama yönüm daxili gərginliyin yüksək səviyyədə olması, əsas tələbatların ödənilə bilməməsini ilə müşayiət edilir. “Daxili münəqişəlilik” daxili münəqişələrin, şübhələrin, özü ilə razılaşmamanın mövcudluğunu, özünütəhlil və refleksiya meyllərinin ifadə olunduğunu müəyyən edir.

Yüksək qiymətlər özünə münasibətdə neqativ fonun üstünlük təşkil etdiyi tələbələrə xasdır. Belə adam özünün “Mən”i üzərində daim nəzarət vəziyyətindədir. Özünün daxili aləmində baş verən hər şeyi dərindən qiymətləndirməyə cəhd edir. İnkişaf etmiş refleksiya özünüöyrənməyə keçir ki, bu da özündə ittihama məruz qalmış keyfiyyət və xassələrin tapılmasına gətirib çıxarır. Belə tələbə özünə qarşı yüksək tələblərlə fərqlənir. Bu isə bir çox halda “real-Mən”lə “ideal-Mən” arasındakı, iddialar səviyyəsi ilə faktiki nailiyyətlər arasındakı münəqişəyə, özünün az əhəmiyyətə malik olduğunun qəbul edilməsinə gətirib çıxarır. Öz nailiyyətlərinin və uğursuzluqlarının həqiqi mənbəyi kimi əsasən özünü görür.

Mövcud vəziyyətə münasibətdə dəyişmək istəyinin dərəcəsini “özünəbağlılıq” aşkaredir. Yüksək qiymətlər “Mən-konsepsiya”nın yüksəkliyini, öz keyfiyyətlərini dəyişməz vəziyyətdə qoruyub saxlamaq meylini, özünə qarşı tələbkarlığı, ən əsası,özünüqiymətləndirməni əks etdirir. Özünüdəyərləndirmənin və ideala nailolmanın müvafiq səviyyədə olmaması özünüinkişaf və özünütəkmilləşdirmə imkanlarının həyata keçirilməsinə mane olur. Həmçinin, şəxsi həyacanlılığın yüksək səviyyəsi, ətraf aləmin təhlükə kimi qəbul edilməsi də özünütəqdimata mane olan amildir.

Aşağı göstəricilər aşağıdakı şkalalar üzrə təmsil olunmuşlar: özünüqiymətləndirmə - 29 nəfər, özünüqəbuletmə - 23 nəfər, özünərəhbərlik - 23 nəfər, özünüittiham - 21 nəfər, özünəinam - 15. Aşağı qiymətlər öz imkanlarına inamsızlıqla, öz qabiliyyətlərinə şübhə ilə yanaşmaqla bağlı olan fikirləri əks etdirir. Tələbə öz qərarlarına etibar etmir, tez-tez özünün çətinlikləri və maneələri dəf etmək, qarşıya qoyulmuş məqsədə nail olmaq qabiliyyətini şübhə altına alır. Deməli, bir qisim (48 %) tələbələrdə insanlarla əlaqədənqaçma, öz problemlərinə dərinədən qapanma, daxili gərginlik halları olur.

III Kurs tələbələrinin özünəmünasibətinin ifadə olunma dərəcəsi

Cədvəl 2.6.

Şkalalar	III Kurs (96)		
	Aşağı nəfər	Orta nəfər	Yüksək nəfər
1. Qapalılıq	24	24	12
2. Özünəinam	23	22	15
3. Özünərəhbərlik	22	26	12
4.Əks olunmuş özünəmünasibət	24	22	14
5. Özünüqiymətləndirmə	26	23	11
6. Özünüqəbuletmə	27	22	11
7.Özünəbağlılıq	24	24	12
8.Daxili münaqişəlilik	25	23	12
9. Özünüittiham	23	24	13

Əgər I kursda əldə etdiyimiz göstəricilərdə müxtəlif şkalalar üzrə bir-birindən fərqli nəticələr aşkar edilmişdilsə, III kursda bu göstərişlər bir-birinə daha yaxın-

dır. Məsələn, “özünüqəbuletmə” -27, “özünüqiymətləndirmə” -26, “Daxili münəqişəlilik” -25 və s. Bu onu göstərir ki, 3 il ərzində aldıkları təhsilin eyni səviyyəsi onların peşə hazırlığındakı bilik və bacarıqlarında oxşar təsəvvürlər yaradır. Fərdi xüsusiyyətləri, maraqları, dərkətmə fəallığı kimi sahələrdə fərqli olsa belə, görünür ki, təhsil mühitinin yaradıcı olmaması tələbələrə öz imkanlarını kifayət qədər reallaşdırmağa imkan vermir.

Şəxsiyyətin fəallığının əsas mənbəyi, nəticələri və nailiyyətləri, öz şəxsiyyətinin inkişafının mənbəyi haqqında təsəvvürlərini “özünərəhbərlik” əks etdirir. Ya öz “Mən”inin, ya da ki, xarici vəziyyətlərin dominantlığını vurğulayır. Aşağı qiymətlər subyektin, özünün “Mən”inin xarici vəziyyətlərə və hadisələrə tabe olduğuna inamını təsvir edir. Bu zaman özünütənzimləmə mexanizmləri zəifləmiş olurlar. Məqsədə çatmağın yolunda xarici və daxili maneələrin dəf edilməsi üçün iradi nəzarət kifayət deyildir. İnsan baş verənlərin başlıca mənbəyi kimi xarici vəziyyətləri qəbul edir. Özü ilə bağlı səbəblər ya inkar olunur, ya da, şüursuzluğa sığışdırılır. Bu zaman şəxsi “Mən”ə mü-nasibətdə təəssüratlar daxili gərginliklə müşayiət olunur.

Aydın olur ki, tətbiq etdiyimiz bu iki test metodikalarının nəticələri bir-binə yaxındır. Həm I, həm də III kurs tələbələrində onların şəxsiyyətinə: fəaliyyət motivinə, ustanovkaya, özünüqiymətləndirməyə, oriyentasiyaya, mənəvi dəyərlərə, gözləmələrə təsir göstərə biləcək emosional hallar yaşanır. Bu baxımdan metodikanın tətbiqi nəticələrinin emosional-qiymətləndirici məzmunu aşağıdakı xüsusiyyətlərlə səciyyələnir:

- tələbələrdə özünəhörmət və özünüqiymətləndirmənin aşağı səviyyəsi;
- özünün fiziki göstəricilərindən narazılıq, öz qabiliyyətlərinə şübhə, öz imkan-larından qane olmamaq;
- davranışda emosional baxımdan qeyri-sabitlik (həyəcan, çılğınlıq, impulsivlik);
- zəif, kifayət etməyən özünənəzarətlə və zəif özünütənzimləmə ilə, ictimai bəyənilmə motivasiyasının üstünlük təşkil etməsilə, özünün müstəqil olmayan, qətiyyətsiz və inamsız kimi səciyyələndirilməsilə, münəqişə davranışına meyillə ifadə olunur. Tədqiqatın nəticələrini müqayisə edərək, I kursda “qapalılıq”, “daxili

münaqi-şəlilik”, “özünəbağlılıq” şkalaları üzrə, üçüncü kursda isə “özünüqiymət” və “özünüqəbul” şkalaları üzrə oxşar nəticələri (aşağı özünüqiymətlə, özünə inamsızlıqla səciyyələnən aşağı göstəricilər) qeyd etmək lazımdır. “Daxili münaqişəlilik” şkalası üzrə göstəricilər I kursda daha çox olmaqla özünəmünasibətdə neqativ fonun üstünlük təşkil etməsində ifadə olunur.

Tələbə şəxsiyyətinin potensial inkişaf səviyyəsinin öyrənilməsi üzrə nəticələrin təhlili zamanı əldə edilən göstəricilər, bütövlükdə tələbə şəxsiyyətinin xarakteristikasının dərin olmayan özünüdərkətmə səviyyəsi, inkişaf etməmiş özünüanlama ilə səciyyələndiyini müəyyən etməyə imkan verdi. Tələbələrin əksər hissəsi özünə pozitiv münasibətə, kifayət dərəcədə özünəinamə malik deyildir ki, bu da pozitiv “Mən-konsepsiya”nın inkişafına mane olur. Bu zaman, tələbələrin özü haqqındakı təsəvvürlərinin məzmununun dəyişməsi, inkişafın özünəməxsusluğu, gəncliyin yaş xüsusiyyətləri təsir göstərir.

Beləliklə, biz görürük ki, həyəcanlı tələbələrə aşağı özünüqiymətləndirmə və neqativ özünəhörmət xasdır. Onlarda özünə və öz qüvvəsinə inam zəifdir. Özlərini tənha hiss edir, insanlara inanmır, etibar etməirlər. Nəticədə tələbə böhran vəziyyəti ilə üzləşir. Şəxsiyyətin bir sıra komponentləri, xüsusilə fəaliyyət və ünsiyyətin inkişafında yayınma və ləngimələr baş verir.

2.3 Tələbələrin emosional vəziyyətini tənzimləyən psixoloji texnologiyalar

Psixoterapevtik metodlar qorxunun korreksiyasında aparıcı vasitə kimi geniş tətbiq olunur. Qorxunu aradan qaldırmaq, onunla mübarizə aparmaq üçün bir çox psixoterapevtik üsullar vardır ki, biz də onlardan bəziləri haqqında danışmaq istərdik. Özünüdərkətmə psixoterapevtik metod kimi hələ qədimlərdən məlumdur. Bu cür metod Qədim Şərqi mədəni adətlərində, müxtəlif fəlsəfi və dini sistemlərində, yoqa təlimlərində geniş tətbiq olunurdu və həmçinin də bir sıra magiya mərasimlərinin tərkib hissəsi idi. Özünüdərkətmə psixi və vegetativ proseslərə, həmçinin iradi-şüuri baxımdan tənzimlənmə bilməyən proseslərə də təsir etmə imkanına malikdir.

Keçən əsrin 30-cu illərində alman həkimi İ.Şults Qərbin tibbi təcrübəsi ilə şərqin bir sıra tibbi təlim texnikalarını (yoqa sistemi) birləşdirməyə cəhd etdi. Nəticədə o, psixoterapiya sahəsində autogen məşq adlanan xüsusi cərəyan yaratdı. Şultsa görə autogen məşq iki pilləlidir: ilk və ali.

İlkin mərhələ özündə 6 məşqi birləşdirir. Onların köməyilə şüuri nəzarətə tabe olmayan proseslərə irad olaraq təsir etməni öyrətmək olar. Autogen məşqin bu mərhələləsinin nəticəsi kimi əl-ayaqlarda ağırlıq və istilik hissi yaratmaq, ürək fəaliyyəti və tənəffüsün ritmini tənzimləmək, günəş kələfi sahəsində istilik və alın hissəsində sərinlik hissi yaratmaq qabiliyyəti çıxış edir. Autogen məşqin ali pilləsində isə müəyyən fikir və təsəvvürlər üzərində dərin konsentrasiya edə bilmə qabiliyyəti öyrədilir ki, məhz burada da bu mərhələ raca-yoqa ilə yaxınlaşır. Ekstremal situasiya düşən insanların qorxularının öhdəsindən gəlmək üçün autogen məşqin tətbiqinin yükəsk effektivliyinə aid bir misalla tanış olaq: Alman həkimi Şultsun tələbəsi Lindeman rezin qayıqla Atlantik okeanını keçir. O, xatirələrində yazır: “Autogen məşq mənim ağrı hissimi və qorxumu yüngülləşdirdi, mənə hallüsinasiyalarla və digər çətinliklərlə mübarizə aparmaqda kömək etdi” .

Seksoloji praktika sahəsində də özünütədqiqində yaxşı nəticələr müşahidə olunur. Mütəxəssislər göstərir ki, özünütədqiqinin təsiri altında nəinki arzuolunmaz emosional komponentləri (narahat gözləmə, inamsızlıq, qorxu və s.) aradan qaldırmaq mümkündür, həm də müsbət emosional həvəs və funksional dəyişilmə (kişilərdə eyakulyasiyanı tezləşdirmək və ya gecikdirmək və s.) yaratmağı öyrənirlər. Lakin, autogen məşqlə ilişib qalmış və beyindən çıxmayan qorxuları müalicə etməklə məşğul olan psixoterapevtlər qeyd edirlər ki, bu metodun tətbiqi zamanı fobiyaların bütöv növləri üzrə müalicə müvəffəqiyyətli alınmır. Autogen məşqin köməyilə klaustrofobiyayı (nədənsə xəstələnmək qorxusu) və başqalarını əhəmiyyətli dərəcədə zəiflətmək olar. Ancaq, klaustrofobiya kimi qorxu növü autogen məşqlə çətin müalicə olunur. Bu isə onu göstərir ki, autogen məşqin yüngül və ya tezəcə yaranmaqda olan qorxular zamanı tətbiqi xüsusi effekt verir.

Neyrolinqvistik proqramlaşdırma (NLP) texnikası XX əsrin 70-ci illərinin əvvəllərində Amerika alimləri C.Qrinder və R.Bendler tərəfindən işlənib hazırlanmışdır. NLP öz əsasını aşağıdakı mənbələrdən götürür:

- 1) Milton Erikson, Virciniya Satir (ailə psixoterapiyası), Friç Perls (geşalt terapiya) kimi alimlərin təcrübələrinin təhlili və öyrənilməsi;
- 2) Yarımkürələrarası assimetriya- informasiyanın işlənilməsində sağ və sol yarımkürədən fərqlər haqqında müasir məlumatlar; Beystonun “əqlin ekologiyası”na həsr olunmuş işlər;
- 3) Xomskinin transformasiyalı qrammatikası;
- 4) Rasselin mətiqi tiplər nəzəriyyəsi ; XX əsrin 50-60-cı illərində süni və təbii intellekt arasındakı sərhəddi aradan qaldıran kibernetik tədqiqatlar.

Məhz bu mənbələrə əsaslanaraq NLP-nin müəllifləri psixoterapiya sahəsində yeni bir cərəyan yarada bildilər.NLP-nin əsas fərziyyələri bunlardır:

- 1) İnsan beyni müxtəlif proqramlar yığımına malik kompyuter kimidir. Genetik proqramlaşdırmadan əlavə, stressli vəziyyətlərin,özünü proqramlaşdırmanın, ətrafdakı insanların təsirinin gücləndirilməsi yolu ilə formalaşan davranış və fəaliyyət stereotipləri “proqramı” da var;
- 2) Proqramların əksəriyyəti dərk olunmur və nitqdə aşkarlanmır, lakin nitq strukturlarının dərinliklərində ifadə olunur;
- 3) Bütün davranış stereotipləri keçmişə malik olduqları kimi, yəqin ki, lazımı adaptiv funksiyaya malikdirlər. Belə ki, insanın yeniyə “proqramlaşdırılması” (özünüproqramlaşdırma) mümkündür;
- 4) NLP diqqəti pasiyentin yenidən “köklənməsinə” və onunla qarşılıqlı münasibətlərin effektiv texnologiyasına yönəldir. Bu cür “texniki” orientasiya insani dəyərlərə ehtiyatla yanaşma və “zərər yetirmə” prinsipini birləşdirir.

NLP-də ən çox rast gəlinən terminlərdən biri “lövbər”dir. “Lövbər”- keçmişdə insanın həyatında baş verən vacib hadisə ilə bir və ya bir neçə dəfə

uzlaşan və bu və ya digər psixfizioloji hal yaradan şərti qıcıqlandırıcıdır. Təsadüfən eşidilən mahnı, söhbət zamanı tələffüz edilmiş ad və ya şəxsi albomdan tapılmış fotosəkil belə “lövbər” rolunu oynaya bilər. Şərti olaraq “lövbər”i a) mənfi və müsbət, b) görmə, eşitmə və təmaslı “lövbər” kimi növlərə bölmək olar. Güclü qorxu ilə müşayiət olunan möhkəm emosional sarsıntı zamanı ondan əvvəl gələn signal avtomatik olaraq lövbər olacaq və müvafiq yaşantı yaradacaq. Məsələn: əgər insan liftə girən zaman ürəyi ağrıdı və özünü pis hiss etdisə, bu zaman böyük ehtimalla klaustrofobiya meydana çıxır. Ancaq “müsbət lövbər”lər də mövcuddur. Hər bir insanın həyatında çox güclü müsbət emosiyalar (sevinc, özünəinam, cəsarət, rahatlıq və s.) keçirdiyi anlar olur və NLP-nin köməyi ilə “müsbət lövbər”lərin köməyi ilə qorxu və həyəcanın öhdəsindən gəlmək, onları öz keçmişindən çıxarıb atmaq üçün insana lazımı resurslar vermək mümkündür. Məsələn: tələbə sabah imatahan verməlidir. Öz biliklərinə əmin olmadığı üçün qorxur. Onun inamsızlığı ilk növbədə ona cavab verməyə mane olacaq, ikincisi isə imtahan götürən şəxsə tələbənin semestr ərzində pis oxuması haqqında təsəvvür yaranacaq. Bu zaman qorxu və inamsızlıq imatahandan uğurla çıxma şansını aşağı salır. Belə ki, hər bir insan həyatında özünəinam hissini az yaşamayıb: əgər nə vaxtsa onun yaşamış olduğu özünəinamı götürüb imatahan prosesinə ötürə bilsək, yəqin ki, qorxunu azaltmaq olar.

Şəbatixin fikrincə NLP sahəsində mütəxəsis olmasa, qorxan şəxsin özü bəzi texnikalardan istifadə edə bilər.

Qorxunun ən müasir tədqiqçilərindən olan K.İzard qorxu ilə mübarizə üçün emosiyaların qarşılıqlı tənzimlənməsi texnikası irəli sürür. İstənilən emosiya kimi qorxu da digər bir emosiyanın təsiri altında zəifləyə və hətta geri çəkilə bilər. İzarda görə burada qəzəb xüsusi qeyd edilməlidir. Birinci fəsildə qeyd olunmuş Culiya misalında oğru ona hücum edərkən o hirslənmişdi və bu qəzəb ən azından hücum vaxtı onu qorxusuz etmişdir. Qorxuya nəzarət etməyi öyrənmək üçün qorxuya mane olan emosiyaları ifadə etmə və yaşama qabiliyyətini məşq etdirmək lazımdır.

Qorxunun korreksiyası ilə bağlı ən müasir metodlarından biri də N.D.Linde tərəfindən işlənmiş emosional obrazlı terapiyadır. Bu metodika qorxuynu doğuran həqiqi səbələri tez bir müddətdə müəyyənləşdirməyə və onu korreksiya etməyə imkan verir. Metodikanın mahiyyəti aşağıdakı kimidir və o özünə aşağıdakıları daxil edir: 1) ilkin söhbət zamanı hansı emosional vəziyyətin göstərilən problemin (qorxu) “nüvəsi” olması müəyyənləşdirilir; 2) klientə bu hissi fiziki (yəni öz bədəndə) olaraq necə yaşamasını ətraflı təsvir etmək təklif olunur; 3) klient bu hissi xıyali obraz kimi təqdim edir; 4) problem situasiya kontekstində obrazın tətbiqi həyata keçirilir; 5) terapevt öz fərziyyəsini dəqiqləşdirir və klientə obraza təsir etmənin konkret üsullarını məsləhət görür ki, bu da əsas problemin həlli kimi çıxış edir; 6) klient bu üsulları tətbiq edir və obraz, eləcə də onunla əlaqəli olan patogen hiss pozitivləşərək dəyişilir; 7) dəyişilmənin nəticələri yoxlanılır və möhkəmlənir.

Obrazla işləyən Linde həm obrazın kliyentin problemi kontekstində psixoloji baxımdan təhlilini, həm də bu problemin korreksiyası üçün obraza fikrən təsiri nəzərdə tutur. Bu metod çərçivəsində daha tez nəticələr əldə etməyə imkan verən, obrazın dəyişilməsinə xidmət edən müxtəlif üsullar mövcuddur. Əslində Linde otuzə yaxın üsul göstərir. Lakin gəlin, 11 ən əhəmiyyətli üsula diqqət yetirək:

- 1) Seyr etmə-obrazın şüuruz psixoloji korreksiyayaq gətirib çıxaran bu və ya digər mənfi keyfiyyətinə diqqətin cəmləşdirilməsi;
- 2) Fikri iş-bu üsul özünə obrazla əlaqəli olan istənilən işi daxil edir ki, bu da fərdin problemini adekvat həll etməyə imkan verir;
- 3) Dialoq-obrazla (onun adından) danışıq obrazın ifadə etdiyi psixoloji məzmunu aşkara çıxarmaq məqsədilə həyata keçirilir;
- 4) Ziddiyyətlərin qarşılıqlı təsiri-obrazların qarşılıqlı təsiri nəzərdə tutulur;
- 5) Əvəz edilmə-məhz mənfi obrazın fikrən müsbətlə əvəzlənməsi;
- 6) Hissin ifadə edilməsi – boğulmuşhissin azad olunma prosesi (nəzarət olunan katarsis);

- 7) Obrazların taleyinin öyrənilməsi-obrazın yaranma və sonrakı inkişaf tarixinin fikrən öyrənilməsi;
- 8) Müstəqil xəyal qurma-klientin mövzu üzrə obrazda əks olunan müstəqil fantaziyalar yığımı spontan olaraq tamamlanma və ya insayta qədər dəstəklənir və həvəsəndrilir;
- 9) Şəxsiyyətin tərəfləri arasında yeni münasibətlərin qurulması-şəxsiyyətin əvvəllər qəbul olunmayan tərəflərinin onun obrazı tərəfindən qəbul olunması və onunla digər lazımı münasibətlərinin qurulması;
- 10) Neqativ enerjinin konverisiyası-əvvəllər neqativ hissin yaranmasına sərf olunan pozitiv enerjiyə fikrən qayıdış;
- 11) Paradoksal həll metodu-fərdə bu və ya digər işi və ya hissi (pozitiv)qadağan edən obraza icazə (məsələn: əgər həbsxana obrazı fərdi azadlıqdan məhrum edirsə, onda həbsxanaya azadlıq vermək lazımdır ki, bu da əslində klient azad edir).

Linde EOT-nın köməyilə fobiyanın meydana çıxma modelləri və onların korreksiyasının geniş və hərtərəfli təhlilini verib. O, fobiyların meydana çıxmasının 7 modelini göstərir: 1) Zədə modeli; 2) V.Frank modeli; 3) valideyinin əmr-göstəriş modeli; 4) gizli suisid modeli; 5) “əks istək”modeli; 6) isterik fobiylar; 7) valideyin həyəcanı modeli (asılılıq).

Gəlin buradan yalnız bir model və onun korreksiyasına aid misalla tanış olaq: məsələn: zədə modeli. Əksəriyyət fobiylar psixoloji zədə səbəbindən yaranır. Fobiylara zədələyici situasiyanın xarakterinə və təsir dərəcəsinə görə fərqlənirlər. Zədənin əsas nəticəsi –qurban mövqeyi subyektin şüuraltısında fiksə olunur.

Terapevtin əsas məqsədi isə kliyəntə qurban mövqeyindən çıxmağa və ilişib qalmış emosiyalardan azad olmağa kömək etməkdən ibarətdir.Beləliklə, Linde zədə modelinə müvafiq misal gətirir və onun korreksiya yollarını bizə təqdim edir:

“Qız birinci sinifdə oxuyarkən ünsiyyətçil idi və parta yoldaşı ilə çoxdanışdı. Buna görə müəllimə onu sinifdən çıxarır və o bütün dərs müddəti

qapı arxasında gözləməli olur. Dərstdən sonra müəllimə qızı tibb ət idi. yanına aparır və soruşur: “Biz çox danışan qızlarla neyləyirik?” O isə sakitcə cavab verir: “Onların dillərini kəsirik.”. Bu qızın bir daha dərstdə söhbət etməməsi üçün kifayət idi. Bundan başqa o, digər insanlarla söhbət qabiliyyətindən məhrum olub. O daha çox susur və qulaq asırdı. Onun dərslərə cavab verməsində də mətinliklər yaranıb. Tələbə olduqda isə seminarlarda çıxış etməkdən, məruzələr deməkdən çəkinib. O həm də ailədə də öz hisslərini bölüşə bilmirdi, buna görə də hamı ona öz problemini danışır, lakin qulaq asmırdılar”.

Linde həqiqəti müəyyənləşdirdikdən sonra qızdan soruşur: “Sən həmin müəllimə və tibb bacısına neylərdin?” O deyir: “Onların dillərini çıxarıb bir-birinə bağlayardım, sonra isə tavandan asardım”. Linde deyir: “Bunu elə indi et”. O yuxarı baxaraq bu səhnəni təxəyyülündə canlandıraraq ağladı, daha sonra isə güldü. Bir az keçdikdən sonra isə o deyir ki, tamamilə razı qalıb və onları azad edə bilər. Bundan sonra qız onlardan qorxmadı və müstəqil söhbət etmək qabiliyyətini əldə etdi.

Bu metodun ən əsas müsbət cəhəti ondan ibarətdir ki, psixoterapiyanın nəticəsi burada və indi prinsipinə əsaslanır. Qorxu obrazı ilə uğurlu işin yekunu olaraq tezbir zamanda qorxu aradan qalxır ki, bu da onun psixosomatik əlamətlərinin itməsində, xəyli obrazların yoxlanılmasında , daha sonra adi həyatda öz təsdiqini tapır.

NƏTİCƏ

Tədqiqatda aparılmış təhlillər əsasında aşağıdakı nəticələr əldə edilmişdir:

-Elmi ədəbiyyatda emosional sahənin ayrı-ayrı komponentlərinin formalaşması və inkişafı məsələlərinə fəaliyyətin emosional tənzimlənməsi, qarşılıqlı münasibətlər, özünüqiymətləndirmənin formalaşması, emosional sahənin korreksiyası kontekstində xüsusi diqqət yetirilir.

-Tələbə yaşı emosional reaksiyaların və emosional vəziyyətlərin yüksək dərəcədə differensiasiyası, habelə özünəzarət və özünü-tənzimləmənin səviyyəsinin yüksəlməsi ilə səciyyələnir. Bu yaşın ümumi xüsusiyyətləri kimi əhval-ruhiyyənin, qarşısı alınmayan şənlikdən ruh düşkünlüyünə qədər, dəyişkənliyi və bir-birini əvəz edərək meydana çıxan bir sıra əksqütblü keyfiyyətlərinin uzlaşması xarakterikdir. Bunlara xüsusi senzitivliklə müşayiət olunan keyfiyyətlər: digərləri tərəfindən özünün xarici görünüşünün, qabiliyyətlərinin, bacarıqlarının qiymətləndirilməsinə münasibət özünəinam, ətrafındakılara münasibətdə tənqidilik xasdır.

- Tələbələrin psixoemosional vəziyyəti onlarda şəxsiyyətin formalaşması prosesi ilə birbaşa əlaqədə olub fəaliyyət motivinə, ustanovkaya, şəxsiyyətlərarası münasibətlərə, özünü və başqalarını qiymətləndirməyə, qrupdakı ünsiyyətinə, nəhayət təlim uğurlarına səbəb ola biləcək əqli fəallığına bilavasitə təsir göstərir. Tələbənin tədris prosesində yaşadığı psixoemosional hallar onun fəaliyyətini də motivləşdirmək xüsusiyyətinə malikdir.

-Aydın oldu ki, tələbələrdə neqativ psixoemosional halların olmasının başlıca səbəbi onlarda bu və digər səbəblərdən yaranan özünəəminsizlik, qorxu və natamamlıq hissləridir. Bunlara əlverişsiz tədris mühitindəki pedaqoji

situasiyaların, sosial şəbəbkələrin neqativ təsirləri də əlavə olunduqda, onlarda emosional gərginlik daha da artır.

-Yüksək həyəcanlı tələbələr aşağı özünüqiymələndirməyə və qeyri-sabit özünüqiymətə malikdirlər. Bununla yanaşı, onlar həyat fəaliyyətinə təhlükəli vəziyyətləri geniş diapazonda qavramağa, ətrafda baş verənlərə olduqca gərgin, aşkar ifadə edilmiş həyəcanla reaksiya verməyə meyillidirlər.

-Psixosozial sahəsi zəif olan, həyəcan, qorxu, stress hallarını tez-tez yaşayan tələbələr özünəinamsızdırlar. Onların intellekt göstəriciləri ilə emosional vəziyyətin korrelyasiyası alınmır. Belə ki, əksəriyyətində intellekt göstəriciləri yüksək olsa da (akademik qiymətlər nəzərdə tutulur), bu tələbələrin naməlum olanlar, eləcə də yeni situasiyalar qarşısında keçirdikləri qorxu və həyəcan hissi ona gətirib çıxarır ki, verilmiş tapşırıqların həllində az təşəbbüs göstərir. Əhatəsindəkilərin diqqətini özünə cəlb etməməyi üstün tutur, özlərini nümunəvi aparır, tələbləri dəqiq yerinə yetirməyə çalışır, intizamı pozurlar. Bir sözlə, onlar təvazökar və utancaqdırlar.

- Psixosozial gərginliklər tələbələrin davranışında da müşahidə olunur. Həyəcanın eyni səviyyəsi tələbələrdə fərqli təzahür edir. Onlardan bəziləri fəal davranış nümayiş etdirirlər də, digərləri passivdirlər.

-Psixosozial gərginliklərin təsir göstərdiyi digər şəxsiyyət göstəricisi üzrə onlarda aşkar etdiyimiz daxili münaqişəlikdir. Bu münaqişə, bir qayda olaraq, sanki həmin tələbələrin qarşılıqlı münasibətlərinə də "köçürülür". Məsələn, qrup sosiometriyasındakı aşağı nəticələr, qrupda lider kimi qəbul olunmamaq onların həmyaşdqları və müəllimlərlə qarşılıqlı münasibətlərinin xarakteri haqqında dolayısı ilə məlumat verir.

-Həyəcanın yüksək təzahürü tələbələrdə bu və ya digər pedaqoji situasiyaya uyğun süni emosional uyğunlaşmanı sübut edirdi. Bu həyəcan səviyyəsinə malik olan tələbələr özlərinə zəif, bacarıqsız fərd kimi münasibət bəsləyirlər. Onların həyəcanı özlərinə və başqalarına münasibətlərində laqeydlik və biganəliklə ifadə olunur.

-Həyəcanlı tələbələr bir qayda olaraq qrupda hamı tərəfindən qəbul edilmir, lakin təcrid də olunurlar. Bu tələbələr az populyar olanların sırasına daxildirlər, çünki

əksər hallarda onlar özlərinə arxayın olmadıqlarından məsuliyyətli tapşırıqların öhdəsindən yaxşı gələbilmir, qrupun maraqları üçün fədakarlıq etməyə hazır olmurlar. Bununla yanaşı, ünsiyyətə az maraq göstərir, yaxud, əksinə, həddən artıq ünsiyyətçil, zəhlətökən, qəzəbli olurlar. Onların populyar olmamalarının digər səbəbi sabit xarakter, iradə və dözümlülük göstərə bilməmələridir. Belə tələblər, əlbəttə ki, şəxsiyyətlərarası qarşılıqlı münasibətlərdə lider ola bilmirlər.

- Həyəcanlı tələbələrin təşəbbüskar olmaması, həm də yaşlıların onlar üzərində dominant olmalarına gətirib çıxarır. Özünə arxayın olmayan, həyəcanlı tələbələrin həmişə şübhəli olması, başqalarından ehtiyat etməsi, onlardan həmlə, istehza, sıxışdırılma gözləməsi, daxilə istiqamətlənmiş aqressiya və frustrasiya yaradır. Ümumilikdə isə onlarda psixoloji mühafizə reaksiyaları kompleksləşərək möhkəmlənir. Bu halda şəxsiyyətdə daxili münaqişələr meydana gəlir, özünüifadə və özünü təsdiq imkanlarının məhdudlaşması səbəbindən özünəqapanma güclənir. Qeyd edilən psixo-emosional vəziyyət “təhlükə” mənbəyi hesab etdiyi şəxslər, o cümlədən, ali məktəb mühitində həmyaşlı və müəllimlərlə ünsiyyətdən imtinaya, onlardan uzaq olmaq meylinə öz əksini tapır. Bu cür tələbələr bir qayda olaraq, tənha, özünəqapanan və az fəaldırlar. Bu, adətən, təlim müvəffəqiyyətində də özünü göstərir.

- Əlverişli psixoloji texnologiyaların köməyi ilə tələbələrin emosional vəziyyətinin yaxşılaşdırılması mümkündür. Bu prosədə sistemlilik, nəzəriyyənin və praktikanın vəhdəti, təhsilin humanistləşdirilməsi prinsipləri gözləniləndə, tələbələrdə “Mən-konsepsiya” və şəxsiyyətin pozitiv tamlığının qorunub saxlanması, fərdi potensialın reallaşdırılmasına yönəlmiş fəal, dərkolunan fəaliyyətin təşkili təmin olunduqda, onların emosional vəziyyəti: həyəcan, frustrasiya, qorxu, utancaqlıq, aqressiya, ümumiyyətlə, emosional gərginlik və s. qarşısı əhəmiyyətli dərəcədə alınır.

Tədqiqatda əldə edilmiş nəticələr əsasında aşağıdakı təkliflər verilir:

Bu gün Azərbaycanda insanların əksəriyyəti *qorxu*, *fobiya* və *həyəcan* yaşamaqdadır.

Ən çox da bundan əziyyət çəkənlər uşaqlar, şagirdlər və tələbələrdir. Mütəxəssislər problemin mahiyyətini araşdırmaqla yanaşı, onun aradan qaldırılma yollarını da üzə çıxarmağa çalışırlar.

Başqa sözlə, psixoloqlar təhsildə “xof”un aradan qaldırılması üçün təklif edir:

Məktəblərdə:

1. Məktəbdə şagirdin inkişafına gərəkli olmayan əlavə dərslərin ləğv edilməsi;
2. İbtidai siniflərdə imtahanların ləğv olunması;
3. Yuxarı siniflərdə imtahanların asanlaşdırılması;
4. Məktəbdə dostluq və əməkdaşlıq mühitinin yaradılması;

Ali məktəblərdə:

5. Ali təhsil müəssisələrinə imtahan şərtlərinin yüngülləşdirilməsi;
6. Ali təhsil müəssisələrində imtahanların fakültələr üzrə keçirilməsi;
7. Müəllimlərə inam mühitinin yaradılması;
8. Yəni müəllimlərin kollokviumları və imtahanları şifahi, yazılı və ya test olmaq şərtilə müstəqil keçirməsi;
9. Ali təhsil müəssisələrində koordinatorluq sisteminin dəyişdirilməsi (hər müəllim öz fənnindən imtahanda koordinator olmalı)və s. bu kimi başqa məsələlərin tətbiqindən danışmalıyıq.

İSTİFADƏ EDİLMİŞ ƏDƏBİYYAT

1. Bayramov Ə.S., Əlizadə Ə.Ə, Psixologiya. Ali məktəblər üçün dərslik. Bakı, 2002.
2. Bayramov Ə.S. Şəxsiyyətin təşəkkülünün aktual psixoloji problemləri – Bakı: Azərnəşr ,1981. – 387 s.
3. Cavadov R.Ə., Tağıyeva G.B. Ekstremal şəraitlərdə psixoloji xidmət (Ali məktəblər üçün dərslik), Bakı- 2006.
4. Əliyev M.S. Tələbələrdə özünə nəzarətin formalaşmasının psixoloji xüsusiyyətləri. Психолоэийа елмляри фəлсəфə доктору алимлик дярягыси иддиасы цчцн тягдим едилмиш диссертасийанын авторефераты. Бақы, 2013, 28 с.
5. Əliyev M.S. “Qorxu reallığı” illüziyası: təbiilik yoxsa sünilik. BQU-nun Elmi Xəbərləri. Bakı, 2017.
6. Dəmirova C.C. Kiçik yaşlı məktəblilərin emosional intellektinə təsir göstərən amillərin psixoloji təhlili. BQU, ELMİ XƏBƏRLƏR, Bakı, 2017.
7. Hacıyeva A.Ş. Psixo-emosional halların tələbə şəxsiyyətinin formalaşmasına təsiri. Психолоэийа елмляри фəлсəфə доктору алимлик дярягыси иддиасы цчцн тягдим едилмиш диссертасийанын авторефераты. Бақы, 2016, 28 с.
8. İsmayılov N.V. Tibbi psixologiya və psixoterapiya-Bakı: Qapp-Poliqraf, 2002. - 376 s.
9. Mürsəlbəyova L.V. Emosional stress şəraitində tələbələrin idrak fəaliyyətinin psixofizioloji xüsusiyyətləri. Психолоэийа елмляри фəлсəфə доктору алимлик дярягыси иддиасы цчцн тягдим едилмиш диссертасийанын авторефераты. Бақы, 2008, 19 с.
10. Psixologiya. Ali pedaqoji məktəblərin bakalavr pilləsi tələbələri üçün dərslik. Prof. S.İ.Seyidov və prof. M.Ə.Həməyəyevin elmi redaktorluğu ilə. Bakı, 2007.)

11. Şəfiyeva E. İ. Klinik psixologiya. - Bakı.: BDU nəşriyyatı, 2002. - 81 s.
12. Şəfiyeva E.İ. Somatik xəstəliklərin klinikasının psixoloji problemləri. Bakı, 2013, 195 s.
13. Bandler R. Eskimeyen dəyişim. İstanbul, Ganj yayınevi, 2009, 238 s.
14. Tarhan N. 10 adımda pozitiv psixoloji. İstanbul: Timaş, 2016
15. Yazgan İnanç B., Yerlikaya E.E. Kişilik kuramları. Ankara, Pagem yayınevi, 2014, 350 s.
16. Аболин Л. М. Эмоциональная устойчивость и пути ее повышения // Вопросы психологии. — 1989. — № 4.
17. Биддалф С. До трех еще рано / пер. с англ. Е.В. Колосовой. М.: РИПОЛ классик, 2015, 224 с.
18. Боль утраты. Психологические аспекты выживания в чрезвычайных ситуациях // Гражданская защита № 8, 1995, с. 57–61.
19. Вагин И. О. Психология жизни и смерти. СПб.: Питер, 2001, с. 97–103, 119–124.
20. Василюк Ф. Е. Пережить горе // О человеческом в человеке / Под ред. И. Т. Фролова. М.: Политиздат, 1991, с. 230–247.
21. Василюк Ф. Е. Психология горя // Педология, новый век, октябрь, № 8, 2001.
22. Вилюнас В. К. Основные проблемы психологической теории эмоций // Психология эмоций: Тексты. — М., 1984. — С. 3-28.
23. Гермоген, епископ. Утешение в смерти близких сердцу. 2-е изд. М: Паломник, 2002, 192 с.
24. Гнездилов А. В. Феноменология горя в онкологической клинике // Материалы IV Ежегодной Всероссийской научно-практической конференции «Психология и психотерапия. Психотерапия детей, подростков и взрослых: состояние и перспективы». СПб.: ИМАТОН, 2002, с. 208–211.
25. Гозман Л.Я. Психология эмоциональных отношений. М.:1987,176 с.

26. Дарвин Ч. О выражении эмоций у человека и животных. — СПб: Питер, 2001.
27. Джемс У. Психология. / Под ред. Петровской Л. — М.: Педагогика, 1991. - 368 с.
28. Джуан С. История мозга. 1640 фактов / пер. с англ. О.Перфильева. И.Давыдова. М.: РИПОЛ классик, 2014, 416 с.
29. Дайте Б. Жизнь после потери. М.: Фаир-Пресс, 1999, 304 с.
30. Демичева А. Дискурсы смерти. Введение в философскую танатологию. СПб.: ИНАПРЕСС, 1997, с. 25–32.
31. Додонов Б. И. В мире эмоций. — Киев: Политиздат, 1987.
32. Идея смерти в российском менталитете / Под ред. Ю. В. Хен. СПб.: РХГИ, 1999. 304 с.
33. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. — СПб: Питер, 2001. — 752 с: ил. — (Серия «Мастера психологии»)
34. Изард К. Эмоции человека. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1980, с. 251–289.
35. Изард К. Психология эмоций. — СПб.: Питер, 2000
36. Исаев Д. И. Психология больного ребенка. Лекции. СПб.: Изд-во ППМИ, 1993, с. 44–62.
37. Кеннон В. Физиология эмоций. Телесные изменения при боли, голоде, страхе и ярости. — Л.: Прибой, 1927.
38. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования. М.: Академический проект, 1999, с. 206–212.
39. Кюблер-Росс Э. О смерти и умирании. К.: София, 2001, 320 с.
40. Лаврин А. П. Хроники Харона. Энциклопедия смерти. М.: Моск. рабочий, 1993, с. 201–305.
41. Линдемманн Э. Клиника острого горя // Психология эмоций. Тексты. 2-е изд. / Под ред. В. К. Вилюнаса, Ю. Б. Гипшенрейтер. М.: Изд-во МГУ, 1993, с. 224–232.
42. Литвак М. Е. Как преодолеть острое горе. Ростов-на-Дону: Феникс, 2000, 320 с.

43. Линдемманн Э. Клиника острого горя. // Психология эмоций. / Под ред. В.К.Вилюнаса, Ю.Б.Гиппенрейтер.. — Москва: Изд-во Моск. ун-та,, 1984.
44. Лукас К., Сейден Г. Молчаливое горе: жизнь в тени самоубийства. М.: Смысл, 2000, 255 с.
45. Лурье Ж. В. Горевание и потеря // Школа здоровья, т. 6, № 4, 1999, с. 53–57.
46. Меновщиков В. Ю. Психологическое консультирование: работа с кризисными и проблемными ситуациями. М.: Смысл, 2002, с. 14–61.
47. Моуди Р., Аркэнджел Д. Жизнь после утраты. Как справиться с несчастьем и обрести надежду. К.; М.: София, 2003, 288 с.
48. Моховиков А. Н. Телефонное консультирование. М.: Смысл, 1999, с. 201–210.
49. Немов Р.С. Психология. В трех книгах. 4-е издание. Книга 1. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ. Москва, 2003.
50. Плигин Ф., Герасимов Ф. Руководство к курсу «НЛП-Практик». М.: Изд-е КСП +, 2009, 583 с.
51. Психология социальной работы / О. Н. Александрова, О. Н. Боголюбова, Н. Л. Васильева и др.; под общ.ред. М. А. Гулиной. СПб.: Питер, 2002, с. 223–231.
52. Раппопорт С. Х. Искусство и эмоции. — М., 1968
53. Рейну отер Дж. Это в ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом / Общ.ред. и послесл. Ф. Е. Василюка. 2-е изд. М.: Прогресс, 1993, с. 218–220.
54. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. — М., 1946- переиздание - СПб.: Питер, 1999.
55. Рубинштейн С. Л. Бытие и сознание. О месте психического во всеобщей взаимно связи явлений материального мира. — М., 1957.

- 56.Руководство практического психолога: психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / Под ред. И. В. Дубровиной. М.: Издательский центр «Академия», 1995, с. 66–83.
- 57.Рязанцев С. Танатология — наука о смерти. СПб.: Восточно-Европейский Институт Психоанализа, 1994, с. 198–257.
- 58.Сидорова В. Ю. Четыре задачи горя // Журнал практического психолога, № 1–2, янв.-фев., 2001, с. 110—118.
59. Симонов П. В. Адаптивные функции эмоций // Физиология человека. — 1996. — № 2. - С. 5-9.
- 60.Симонов П. В. Мозговые механизмы эмоций // Журнал высшей нервной деятельности. - 1997. - № 2. - С. 320-328.
- 61.Феофан Затворник, святитель. Болезнь и смерть. Выдержки из писем. М.: Благовест, 1996, 60 с.
- 62.Франкл В. Доктор и душа. СПб.: Ювента, 1997.
63. Фрейд З. Печаль и меланхолия // Психология эмоций. Тексты. 2-е изд. / Под ред. В. К. Вилюнаса, Ю. Б. Гиппенрейтер. М.: Изд-во МГУ, 1993, с. 215–223.
- 64.Фрейд З. Введение в психоанализ: Лекции. М.: Наука, 1989, 456 с.
- 65.Хааз Э. Ритуалы прощания // Московский психотерапевтический журнал № 1 (24), янв.-март., 2000, с. 5–28.
- 66.Харрис Н. Как помочь детям справиться с потерей близкого человека // Народное образование, № 6, 2002, с. 180—183.
- 67.Черепанова Е. М. Психологический стресс. Книга для школьных психологов, родителей и учителей. М.: Издательский центр «Академия», 1996, с. 38—59.
- 68.Шутценбергер А. А. Синдром предков. Трансгенерационные связи, семейные тайны, синдром годовщины, передача травм и практическое использование геносоциограммы. М.: Изд-во Института Психотерапии, 2001, 240 с.

69. Ялом И. Лечение от любви и другие психотерапевтические новеллы. М.: Независимая фирма «Класс», 1997, 288 с.
70. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. М.: Независимая фирма «Класс», 1999, с. 118–123, 189–193.
71. Экман П. Психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь. 2-е изд. / Пер. с англ. — СПб.: Питер, 2010. — 331.
72. Goleman D. Understanding Emotional Intelligence. Handbook, 2014
73. Goleman D. 10th anniversary edition. Why can it matter more than IQ. U.S. 2006
74. Emotional Intelligence. MTD training. 2007
75. Wikipedia.org. Emotional intelligence.
76. azps.ru
77. ru.wikipedia.org
78. www.bestpeople.ru/texts/
79. www.doktor.ru/articles/article.html?id=48456
80. https://en.wikipedia.org/wiki/Emotional_intelligence