

Uşaq fobiyaları, onların yaranma səbəbləri və korreksiyası

Sevinc İsmayılova

211 sayılı orta məktəbin psixoloqu

E-mail: ismayilovasevinc211@gmail.com

Rəyçilər: psixol.ü.f.d., dos. U.M. Qəzvini,
psixol.ü.f.d., dos. Ş.R. Babayeva

Açar sözlər: qorxu, fobiya, həyəcan, uşaq qorxuları, korreksiya

Ключевые слова: страх, фобия, волнение, детские страхи, коррекция

Key words: fear, phobia, excitement, child fears, correction

Qorxu bir çox insanların dəhşətli hesab etdiyi emosiyadır. 1971-ci ildə Amerika psixoloqu Kerrol İzard (1923-2017) müxtəlif ölkələrin – ABŞ, İngiltərə, Almaniya, İsveç, Fransa, Yunanıstan və Yaponiya – nümayəndələrinin emosiyalara münasibətini öyrənmişdir. Sorğu iştirakçıları “Siz hansı emosiyadan daha çox qorxursunuz?” sualına cavab olaraq qorxu emosiyasını qeyd etmişdilər.

Bu gün Azərbaycanda insanların əksəriyyəti qorxu, fobiya və həyəcan yaşamaqdadır. Ən çox da bundan əziyyət çəkənlər uşaqlar, şagirdlər və tələbələrdir[1]. Tədqiqatlar göstərir ki, valideynlər qorxunun sosializasiyasının müxtəlif formalarından istifadə edirlər. Bəzi valideynlər qorxunu biruzə verməni minimuma endirməyə çalışırlar. Hətta onlar özləri hər hansı bir situasiyada qorxsalar belə, bunu nümayiş etdirməməyə çalışırlar ki, uşağı bu yaşantıdan mühafizə etsinlər. Digər valideynlər qorxu yaşantısının mənfi cəhətlərini həddindən artıq şişirdirlər.

İki müşahidəmi diqqətinizə çatdırmaq istəyirəm:

1-ci müşahidə: Məktəbəqədər müəssisələrin birində bağça yaşlı uşaqların dini şüurunu öyrənmək üçün onlara Allah və Peyğəmbər (sonuncu - Məhəmməd peyğəmbər (s.a.v) nəzərdə tutulurdu) haqqında suallar verdim. Sualları cavablandırarkən uşaqlardan biri qəfildən dedi: ”Mən Allahı istəmirəm, o, pisdir, o, ayaqlarımı sındıracaq, anamı öldürəcək, amma Peyğəmbəri çox istəyirəm, o, düzgün adamdır, yalan danışmır, xeyirxahdır, hamıya yaxşılıq edir”. Söhbət əsnasında məlum oldu ki, valideynlər uşaqları daim Allahla qorxudur, “filan yerə getmə, Allah baba ayaqlarını sındıracaq”, “məni incitsən, Allah məni öldürəcək” və s. Amma Peyğəmbərin həyatı və xarakterindən bəhs edən hekayələr vaxtaşırı uşaqlara oxunur və bu hekayələr İslamın sonuncu peyğəmbərinin parlaq şəxsiyyətini uşaq diqqətinə çatdırır.

2-ci müşahidə: Bir dəfə iki azyaşlı uşağın böyüdüüyü ailənin qonağı oldum. Uşaqlardan biri çox dəcəllik edir, anasını hövsələdən çıxarırdı. Ana uşağa bir çox şeylərlə təsir edərək sakitləşdirmək istəyirdi. Nəticə almadıqda qəfildən ona dedi: ”Dayan, sən ki məni bu qədər incidirsən, mən də qocalıb öləcəyəm, tək qalacaqsan”. Dəcəllik edən və bundan çox əylənən beş yaşlı qız bu sözdən çox tutuldu, ağlamağa başladı, amma ağlayaraq bu sözləri deyirdi: ”Sən hələ qocalıb ölməzsən, sən dar şalvar geyinirsən”.

Məqalənin mövzusu uşaq fobiyaları olduğu üçün ilk növbədə qorxu və fobiyanın fərqi izah edək. Psixoloqlar belə hesab edir ki, qorxu rəasional, fobiya isə irrasional sayılır. Fobiyalar insanın gündəlik həyatına mütəmadi təsir göstərməklə, onun davranışını dözülməz şəkildə dəyişdirir bilir, qorxu isə 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. 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 eynidir [5,251].

Qorxularla fobiyalar arasında əlaqəni qurduqdan sonra, onlarla mübarizə aparma yollarını da tapmaq asanlaşır. Burada həyəcan anlayışının da qeyd olunması vacibdir [7,293]. Amerikal psixoloq R. Bendler (1950), fobiya və həyəcanı qorxunun iki ana qrupu kimi xarakterizə edir. Onun fikrincə, fobiya birdən, həyəcan isə tədricən, mərhələli şəkildə yaranır [3,293]. Yadda saxlamalıyıq ki, baş verənlər şüursuzluq səviyyəsində baş verir və bu, o deməkdir ki, onlara qarşı mübarizə aparmaq 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 tamsəkilli fiziki və psixi inkişafını pozur. Stressli uşaqlar böyümürlər. Yalnız sevinc, gülüş və sakitlik qələbə çalanda, böyümə və inkişaf yenidən bərpa olunur” [2,118]. Müasir Azərbaycan məktəbində aktual olan uşaq qorxularına və onların korreksiyasına nəzər salaq.

Məktəb qorxusu. Belə ki, əksər uşaqlarda təlim prosesinə adaptasiya zamanı müəyyən qorxular, fobiyalar, çətinliklər olur ki, bunların da, vaxtında aşkarlanaraq aradan qaldırılması vacibdir. Məktəb qorxusu olan uşaqlar sosial ünsiyyət qurmaqda çətinlik çəkirlər, özünəqapanma və utancaqlıq hissləri yüksək olur. Bu cür uşaqlar valideynin iştirakı olmadan tək başına harasa getmək, hər hansı bir işi görmək istəmirlər. Psixoloqlar belə hesab edir ki, uşağı məktəb qorxusuna görə tənbeh etmək, qorxunu qorxu ilə aradan qaldırmağa cəhd etmək, qorxunu tez-tez müzakirə etmək yolveriməzdir. Məktəb qorxusu olan uşaqlar məktəbə getmək istəmirlər, ağlayır, əsəbi davranış nümayiş etdirirlər. Belə uşaqlarda qarın ağrısı, baş ağrısı, qusma və halsızlıq kimi əlamətlərə tez-tez rast gəlinir. Bu əlamətlər məktəbin başlanmasına az qalmış maksimum səviyyəyə qalxır. Məktəb qorxusu formasına və yaranma mənbələrinə görə aşağıdakı qaydada qruplaşdırıla bilər.

1. Məktəbdə “dərs prosesi” zamanı yaranan qorxular — tapşırıqın quymətləndirilməsi, verilən tapşırıqların yerinə yetirilməməsi, səhv etmə qorxusu;

2. Məktəbdə qoyulan “rejim qorxusu” – məktəbə vaxtında çatmamaq, dərsə gecikmək, xəstələnib məktəbə getməmək, tətildən sonra ilk dərs günü, sinifdə tək qalma qorxusu;

3. Dərs prosesi zamanı “səhv etmək” qorxusu – lövhənin qarşısında dayanmaq, müəllimin dərs izahını başa düşməmək, müəllimin irad bildirməsi, müəllim və valideyn tərəfindən danlanılmaq, cəzalar, yeni müəllim;

4. Uşaqlarda “subyektiv” səbəblərdən yaranan qorxular, yəni uşağın ətrafında olan və birbaşa qorxu mənbəyi hesab olunan insanlar – müəllim, valideyn, direktor, həkim, böyük siniflərin uşaqları, xadimə, qarovulçu və s. [11]

Daha güclü və kök salmış qorxuların korreksiyası zamanı xüsusi çətinliklər meydana çıxır. Bu, daha çox uşaqlarda “subyektiv” səbəblərdən yaranan qorxularla əlaqəlidir. Məktəb qorxularının korreksiyası ilə bağlı ən müasir metodlarından biri N.D. Linde tərəfindən işlənmiş emosional obrazlı terapiyadır. Bu metodika qorxunu doğuran həqiqi səbəbləri tez bir müddətdə müəyyənləşdirməyə və onu korreksiya etməyə imkan verir. N.D. Linde fobiyanın meydana çıxma modelləri və onların korreksiyasının geniş və hərtərəfli təhlilini verir. O, fobiyanın meydana çıxmasının 6 modelini göstərir: 1) Zədə modeli; 2) valideynin əmr-göstəriş modeli; 3) gizli suisid modeli; 4) “əks istək” modeli; 5) isterik fobiyalar; 6)

valideyn həyəcanı modeli (asılılıq) [10,70].Gəlin, buradan yalnız bir model və onun korreksiyasına aid misalla tanış olaq. Məsələn: zədə modeli. Əksəriyyət fobiyalar psixoloji zədə səbəbindən yaranır. Fobiyalara zədələyici situasiyanın xarakterinə və təsir dərəcəsinə görə fərqlənilir. Zədənin əsas nəticəsi – qurban mövqeyi subyektin şüuraltısında fiksə olunur. Terapevtin əsas məqsədi isə pasiyentə qurban mövqeyindən çıxmağa və ilişib qalmış emosiyalardan azad olmağa kömək etməkdən ibarətdir. Beləliklə, N.D. Linde zədə modelinə müvafiq misal gətirir və onun korreksiya yollarını bizə təqdim edir:

“Qız birinci sınıfdə oxuyarkən ünsiyyətçi idi və parta yoldaşı ilə çox danışdı. Buna görə müəllimə onu sınıfdən çıxarır və o bütün dərs müddəti qapı arxasında gözləməli olur. Dərstdən sonra müəllimə qızı tibb bacısının 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 olur. O, daha çox susur və qulaq asırdı. Onun dərslərə cavab verməsində də çətinliklər yaranır. O, həm də ailədə də öz hisslərini bölüşə bilmirdi.

N.D. 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”(diqqət edin: çıxış yolunu N.D. Linde göstərmədi, şüursuzluğumuz özü bizə doğru olanı təqdim edir). N.D. Linde deyir: “Bunu elə indi et”. O, yuxarı baxaraq bu səhnəni təxəyyülündə canlandırır ağıladı, 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 tez bir zamanda qorxu aradan qalxır ki, bu da onun psixosomatik əlamətlərinin itməsində, xəyali obrazların yoxlanılmasında, daha sonra adi həyatda öz təsdiqini tapır.

Y.V. Şerbatxın fikrincə, mütəxəssis olmasa, qorxan şəxsin özü bəzi texnikalardan istifadə edə bilər. Burada “resurslu lövbər salma”, “şəxsi tarixçənin dəyişdirilməsi” metodları tətbiq oluna bilər [8,363].

Tədqiqatda əldə edilmiş nəticələr əsasında aşağıdakı təkliflər verilir:

Məktəblərdə:

1. Məktəbdə şagirdin inkişafına gərəkli olmayan əlavə dərslərin ləğv edilməsi;
2. İbtidai sınıflərdə imtahanların ləğv olunması;
3. Yuxarı sınıflərdə imtahanların asanlaşdırılması;
4. Məktəbdə dostluq və əməkdaşlıq mühitinin yaradılması;
5. İmtahan şərtlərinin yüngülləşdirilməsi;
6. Müəllimlərə inam mühitinin yaradılması [1].

Məqalənin aktuallığı. 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 qaçırlar; bilmədiyiniz hər nəyəsə onunla mübarizə aparmaq daha çətin, hətta həmən-həmənsizdir. 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.

Məqalənin elmi yeniliyi. Tədqiqat işində uşaq fobiyalarının xüsusiyyətləri araşdırılmışdır.

Məqalənin praktik əhəmiyyəti və tətbiqi. Tədqiqat işində əldə olunan nəticələr praktik

psixologiya sahəsində təcrübi əhəmiyyət kəsb edir, məktəb təcrübəsində tətbiq oluna bilər.

Ədəbiyyat

1. Əliyev M.S. “Qorxu reallığı” illüziyası: təbiilik yoxsa sünilik // BQU-nun Elmi Xəbərləri, 2017.
2. Биддалф С. До трех еще рано / пер. с англ.Е.В.Колосовой. М.: РИПОЛ классик, 2015.
3. Bandler R. Eskimeyen dəğişim. İstanbul, Ganj yayınevi, 2009.
4. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. СПб: Питер, 2001. ил. (Серия «Мастера психологии»).
5. Изард К. Эмоции человека. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1980.
6. Изард К. Психология эмоций. СПб.: Питер, 2000.
7. Фрейд З. Введение в психоанализ: Лекции. М.: Наука, 1989.
8. Щербатых Ю. В. Психология страха. М.: Наука, 2006.
9. Линде Н.Д. Эмоционально-овразная терапия: чувство. М.: Наука, 2010.
10. Линде Н.Д. Основы современной психотерапии. М., Академия, 2002.
11. www.kayzen.az

С. Исмаилова

Детская фобия, причины их возникновения и коррекции

Резюме

Сегодня большинство людей в Азербайджане живут в страхе, фобии и беспокойстве. Большинство из этих детей — дети, студенты и студентки. Эксперты исследуют суть проблемы и пытаются разоблачить пути ее устранения. Но они упускают важный момент: с чем-либо, с чем вы не знаете, сложнее бороться, даже если это невозможно. Это можно устранить просто на некоторое время, не понимая корень проблемы. Основной темой этой темы является то, что взгляды отличаются от призм, потому что разные подходы могут привести к различным решениям.

S. Ismailova

Child phobia, causes of their occurrence and correction

Summary

Today, most people in Azerbaijan live in fear, phobia and anxiety. Most of those children are children, students and students. Experts explore the essence of the problem, and try to expose the ways of its elimination. But they miss out on the important moment. Anything you do not know is more difficult to fight with, even if it is impossible. It is possible to eliminate it simply for a while without understanding the root of the problem. The main point of the topic is that the views are different from the prism, because different approaches can lead to different solutions.

Redaksiyaya daxil olub: 01.03.2018