PSİXOLOGİYA

UOT 159.9:316.37

YENİYETMƏLƏRDƏ ZƏRƏRLİ MADDƏLƏRƏ ALUDƏÇİLİYİN PSİXOTERAPİYASI, PSİXOKORREKSİYASI VƏ PSİXOPROFİLAKTİKASI

E.İ.ŞƏFİYEVA
Bakı Dövlət Universiteti
shafiyeva@mail.ru

Məqalədə yeniyetmələrdə alkoqolizm, narkomanoya və toksikomaniyanın psixoterapiyası, psixoprofilaktikasının əsasları açıqlanmışdır. Burada şəxsiyyət keyfiyyətlərinin psixokorreksiyasının xüsusiyyətləri, zərərli maddə qəbul edən yeniyetmələrdə fərdi və qrup psixoterapiyası vasitəsilə işin özəl cəhətləri araşdırılmışdır.

Açar sözlər: asılılıq, asılı şəxsin psixokorreksiyası, fərdi psixoterapiyası, qrup psixoterapiyası, psixorofilaktika, narkotik maddələr, yeniyetmə-alkoqolik (narkoman, taksikoman), psixoprofilaktika proqramı

Müasir dövrdə cəmiyyəti narahat edən və aktuallığı ilə diqqəti çəkən problemlərdən biri də insanların sağlamlığında silinməz izlər qoyan, vaxtsız ölüm, ruhi və somatik xəstəliklər yaradan, doğulan bir çox uşaqların xəstəliklərinin səbəblərini təşkil edən narkomaniya, alkoqolizm və toksikomaniyadır. Xüsusilə böhran yaş dövründə olan uşaqların bu tipli zərərli maddələrdən istifadəsi onların həyatını puç edərək psixi və fiziki asılılıq vəziyyətini yaradır. Ona görə də, hazırda yeniyetmələrin böhran yaş dövründə tez-tez rast gəlinən psixi və davranış pozuntuları, onların psixokorreksiyası, psixoprofilaktikası məsələsi xüsusi əhəmiyyət kəsb edir. Yeniyetmələrlə psixoloji işin təşkili və aparılması texnikasını psixoloqlarla yanaşı, həkim və müəllimlər də bilməlidir. Bunun üçün hazırladığımız öyrədici proqram əsasında həkim və müəllimlərlə apardığımız treninqlər zamanı istifadə etdiyimiz sosial-psixoloji, klinik-psixoloji metodlar, valideynlər üçün xüsusi tövsiyələr əhəmiyyətli və vacibdir. Psixoloji işi elə qurduq ki, yeniyetmələrin psixi sağlamlığının diaqnostikası, korreksiyası, həmçinin profilaktikası və proqnoz işini aparmaqda psixoloqlara,

həkimlərə və müəllimlərə kömək etsin. Ona görə də, psixoloji işin əsas vəzifəsi fiziki və psixi inkişaf mərhələsini yaşayan yeniyetmələrə pis vərdişlərin orqanizmə nə dərəcədə zərərli olduğunu anlatmaq, onları bu aludəçilikdən uzaqlaşdırmaq, bu yola düşənlərə yardım göstərmək idi.

Narkomaniya tədricən artan miqdarda narkotik maddələrdən daimi istifadəyə aludəçilik və nəticədə onlardan ciddi psixi və fiziki asılılığa düşməklə səciyyələnən xəstəlikdir. Narkotikdən istifadə etmənin təhrikedici motivlərindən ən əsası – narkotik maddə qəbulu zamanı yaşanan xoş hissləri təkrar duymaq arzusudur:

Yeniyetmələri narkotik, yaxud toksiki maddələr qəbul etməyə sövq edən səbəblər:

- maraq;
- həmyaşıdlarının dilə tutmaları;
- narkotik maddələrin zərərli nəticələrini başa düşməmək;
- kimisə təqlid etmə;
- həzz almaq cəhdi;
- asudə vaxtdan səmərəli istifadə edə bilməmək;
- yalan romantika, "sirli" bir şeyə qoşulmaq istəyi;
- sağlam maraqların və həyat məqsədinin olmaması;
- gündəlik problemlərdən uzaqlaşmaq istəyi;
- valideynlərin məşğul olması və nəticədə uşaqlara az diqqət yetirilməsi.

Ümumilikdə, yeniyetmələr üçün təqdim etdiyimiz psixoloji işin məqsədi çoxşaxəli olub, aşağıdakılardan ibarətdir:

- narkomanlığa və digər zərərli vərdişlərə aludə olmamış, lakin belə ehtimalı olan yeniyetmələrin risk qruplarını üzə çıxarmaq;
- ailələrin sosial-iqtisadi vəziyyətinin aşağı düşməsi nəticəsində yeniyetmələrdə addiktiv davranışın artması, cinsi tərbiyə işinin lazımi səviyyədə aparılmaması, son zamanların bəlasına çevrilən QİÇS xəstəliyi haqda informasiyanın məhdudluğu ilə əlaqədar treninq zamanı bu problemin işıqlandırılması vacibdir.
- elmi cəhətdən əsaslandırılmış, praktikada özünü doğruldan qabaqlayıcı tədbirlərlə yeniyetmələri bu işdən çəkindirmək;
- təhrikedici vəziyyətlərə, stresə, əlacsız vəziyyətə düşən, münaqişəli situasiyada yaşayan, həmyaşıdlarının təsirinə məruz qalan yeniyetmələrdə sui-qəsd hallarının artması ilə əlaqədar profilaktik işin ön plana keçməsinə tələbatın artmasını göstərmək.

Bu yönümdə aparılan profilaktik iş prinsiplərinin işlənib hazırlanması zamanı keçid yaş dövrünün psixofizioloji özəlliklərini (yeniyetmələrin xüsusi fizioloji, psixoloji və hüquqi vəziyyəti) mütləq nəzərə almaq lazımdır.

Əlverişsiz ekoloji şərait, getdikcə artan informasiya axını, təhsilin çətinləşməsi və s. emosional streslər yeniyetmənin kamilləşməmiş psixikasının uyğunlaşma imkanlarının məhdudlaşmasına və əsəb-psixi fəaliyyətinin pozul-

masına gətirib çıxarır. Qeyd etmək lazımdır ki, orqanizm yeniyetməlik dövründə xeyli dəyişikliklərə uğrayır ki, bunlar da bioloji, sosial və psixoloji inkişafa əhəmiyyətli dərəcədə təsir göstərir.

İlk növbədə yeniyetməlik yaş dövründə bioloji baxımdan bədəndə ikinci cinsi əlamətlər inkişaf edir. Bu dövrdə yeniyetmənin düşüncə tərzi dəyişir, sosial baxımdan inkişaf əsasən iki istiqamətdə - a) valideyn himayəsindən azad olmaq və b) öz yaşıdları ilə yeni münasibətlər qurmaqla gedir.

Bu dövrdə özünüdərkin inkişafı davam edir - etik və əxlaqi kateqoriyalar, özünəməxsus psixoloji cəhətlər və sərbəstlik, öz yaşıdları ilə qruplaşmaq və s. kimi reaksiyalar formalaşmağa başlayır. Yeniyetmələrin belə qruplaşma reaksiyasını profilaktik məqsədlə "yeniyetmə-yeniyetmə" qarşılıqlı müsbət təsiri kimi istifadə etmək olar. Bu uşaqlarla psixoloji iş zamanı aktiv dərketmə üsullarından (müxtəlif əyani vasitələr, oyunlar, kiçik qruplarda iş, simulyant davranışlı oyunlarla zərərli maddələrin mənfi təsirini təlqin etmək) istifadə etmək lazımdır.

Uşaq və yeniyetmələrdə yaş özəlliklərini, psixi proseslərin inkişaf qanunauyğunluqlarını nəzərə alaraq, onlarla aparılan məsləhətin forması, maarifləndirmə, korreksiya və profilaktik iş xüsusi uyğunlaşdırılmış, milli-etnik və regional inkişaf tələblərinə cavab verən səviyyədə aparılmalıdır.

Təlim prosesində məruzə və ya mühazirə tipli verilən informasiya bu yaşda olan uşaqlar tərəfindən çətin mənimsənilir. Bu isə məruzə zamanı yeniyetmənin passiv olub, ancaq dinləmə imkanları ilə izah olunur. Audio-vizual və əyani vasitələrlə verilən informasiya daha yaxşı dərk olunur. Çünki bu zaman bir neçə analizator sistem bu informasiyanın qavranılıb, dərk olunmasında iştirak edir.

Təlim zamanı həmçinin iştirakçılarda qulaq asmaq, ümumiləşdirmək, çıxış yolu tapmaq, vərdişlər aşılamaq, tam sağaltmaq, keyfiyyətli xidmət göstərmək kimi əlamətlər tərbiyə olunur.

Yeniyetmələrlə diaqnostik iş dedikdə, klinik söhbət, psixoloji müşahidə, müəyyən psixoloji testlər əsasında psixi sağlamlıq səviyyəsinin və risk qruplarının aşkar edilməsi nəzərdə tutulur. Bu isə yeniyetmələrə göstərilən tibbi və tibbi-psixoloji xidmətin əsasını təşkil edir.

Korreksiya işi dedikdə üzə çıxan müəyyən dərəcəli əyintilərin, pozuntuların psixoterapevtik metodlarla (rollu oyunlarla, problem situsiyalarda alternativ davranış təlqin etməklə və s. üsullarla), treninqlərlə aradan qaldırılması nəzərdə tutulur.

Profilaktik iş çərçivəsində mütəxəssis maarifləndirmə və sağlam həyat tərzini təbliğ etmə sahəsində fəaliyyətini yeniyetmələr üçün davam etdirməlidir. Yeniyetmələr üçün nəzərdə tutulan belə treninqlər 30-40 dəqiqə ərzində aparılmalıdır. Bu zaman treninqdə yeniyetmə çətin həyat şəraitini duyur, ondan azad olmanın çətinlik səviyyəsini öz çiyinlərində hiss edir, pis vərdişlərə aludəçilikdən uzaqlaşıb cəmiyyətdə qəbul olunmuş norma və qaydalar çərçivəsində fəaliyyətin vacibliyini əyani görür.

Yeniyetmələrlə psixoprofilaktik və psixodiaqnostik işin təşkilini təkmilləşdirmək, həmçinin asudə vaxtlarını səmərəli keçirərək maariflənmə işinə cəlb etmək məqsədilə gənclərin xüsusi psixoloji qurumunun (məsələn, «dostluq klubu» və ya «dostluq klinikası» adı altında) yaradılması məqsədəuyğundur. Bu qurumun işi müəyyən prinsiplər əsasında olmalıdır:

- yeniyetmələrin sağlamlığına təsir edən endogen və ekzogen amillərlə bağlı maarifləndirmə işi təşkil etməlidir;
- xüsusi qurumlar yeniyetmə və gənclərə profilaktik, məsləhət, yardım, korreksiya və bərpaedici xidmətlər göstərməlidir (məsələn, «yeniyetmə klubu», «dostluq klinikası» adlı qurumlar yaratmaq);
- rasional qidalanma, fiziki hazırlıq, əmək gigiyenası, addiktiv davranışdan çəkindirmə, psixoloji yardım şəklində stresslərin aradan qaldırılması, autotreninqlərin təşkili, ailədə və məktəbdə qarşılıqlı münasibətlərin tənzimlənməsi, intellektin və şəxsiyyətin formalaşması, maraq klublarında problemlərin həlli yollarının axtarılması, tibbi psixoloji diaqnostika, təhlükəsiz və sağlam həyat tərzi vasitəsilə gələcək nəslin tərbiyəsinə yüksək səviyyədə nail olunmalıdır.

Zərərli maddələrdən sui-istifadə edən yeniyetmələrlə aparılan psixoterapiya, psixokorreksiya və psixoprofilaktika işinin ümumi səciyyəsindən öncə onların adətən qəbul etdiyi bu maddələrin təsnifatına baxaq. İstənilən narkotik maddə potensial zəhər olub, əlilliyə və ya ölümə səbəb ola bilər. İlk zərərli maddələr daha asan əldə olunan və tez-tez qəbul edilənlər olub, belə təsnif edilir:

- Alkoqol
- Marixuana
- İnqalyantlar
- Sakitləşdiricilər
- Oyadıcılar
- Ağrıkəsicilər
- Hallüsinogenlər

Yeniyetmələrlə iş zamanı ilk dörd növ maddələrə diqqət etmək məsləhətdir (alkoqol, marixuana, inqalyantlar, sakitləşdirici maddələr).

İş zamanı bu maddələr haqqında informasiya yeniyetməni qorxutma, mühafizə və ya hər hansı statistik rəqəmləri göstərmək kimi verilməməlidir. Sadəcə olaraq, narkotikin orqanizmə, mənfi təsiri, şüurun dəyişməsi, insanlar arasında qarşılıqlı münasibətlərin pozulması və ümumi həyat şəraitinə pis təsiri kimi göstərilməlidir.

Yeniyetməlik dövründə uşaqlar artıq öz gələcək həyatlarını mücərrəd şəkildə planlaşdırırlar. Daha mürəkkəb ideyalar formalaşır. Beləliklə, gələcək haqqında ideyalar formalaşır və düz yol tapmaq vərdişinin vacibliyini anlayırlar. Bu narkomanlığın profilaktikasında mühüm yer tutur.

Zərərli maddələrə alüdəçiliyə qarşı profilaktik proqram hazırlanmalıdır və burada işlədilən materiallara aşağıdakılar aid edilməlidir:

1. Bu maddələrdən istifadənin əleyhinə əhval-ruhiyyəni gücləndirmək məqsədi daşıyan aydın məlumatlar.
2. Onlardan istifadə edənlərin aqibəti haqqında aydın məlumat.
3. Narkotik maddə və tütünün vərdiş yaratmasını əks etdirən informasiya.
4. Reklamçıların öz məhsullarını satmaq üçün insanlara təsir etmək məqsədilə istifadə etdikləri üsullar haqqında əhalinin maariflən-dirilməsi.
5. Müasir və elmi cəhətdən əsaslandırılmış məlumat.
6. Yeniyetmələrin yaşına, maraqlarına və ehtiyaclarına uyğun informasiya. Profilaktika məqsədilə məlumatlar yeniyetmələrə aludəçilikdən əvvəl təqdim edilməli və öyrədilməlidir.
7. Verilən məlumatlar müəyyən ənənələri əks etdirməlidir.

İlk növbədə yeniyetmələrlə işləməyi bacarmaq lazımdır. Yeniyetmələrlə bağlı aparılan bu işin məqsədi onun fəaliyyət istiqamətlərini müəyyən etməkdir. Bura daxildir:

1. Spirtli içkilərdən, narkotiklərdən və digər bihuşedici maddələrdən istifadədən irəli gələn zərərin gigiyenik və əxlaqi aspektlərinin yeniyetmələrə nümayişi və açıqlanması. İçki içməmək vərdişlərinin hazırlanması və möhkəmləndirilməsi.
2. Yuxarıda qeyd edilən maddələrin qəbulu vərdişinin yaranma səbəblərinin aydınlaşdırılması, alkoqolizm, narkomaniya və toksikomaniyanın bir xəstəlik kimi mahiyyətinin, onların meydana gəlməsinin açılması.

Alkoqolizm, narkomaniya və toksikomaniyanın mənəvi etik və psixomatik nəticələrinin səciyyəsi.

Yeniyetmələrlə iş həm qrup tərkibində (qrup psixoterapiyası), həm də fərdi (fərdi psixoterapiya) aparılmalıdır.

Qrup psixoterapiyası üsulu ilə aparılan iş

Qrup tərkibinə 6-10 yeniyetmə daxil etməklə psixoterapiyanı aparmaq məqsədəuyğundur. Psixoterapiya seansında yeniyetmələrə öz fikrini demək imkanı verilməlidir və bu zaman söhbətlər məhdudlaşdırılmır. Aparılan söhbətin ümumi tonu mülayim olmalıdır. Yeniyetməni dinləmək, fasilədən istifadə edərək söhbətin gedişini istiqamətləndirmək vacibdir. Söhbətlər diskussiya xarakteri daşımalıdır və onların gedişində aşağıdakı məsələlər müzakirə edilməlidir:

- yeniyetməlik dövrünün psixofizioloji özəllikləri;
- alkoqol və narkotiklərin tək-tək hallarda və dəfələrlə qəbulunun orqanizmə mənfi təsiri;
- alkoqol və narkotiklərin sistematik qəbulunun orqanizmə mənfi təsiri;

- alkoqol, narkotiklər və təhsil;
- alkoqol, narkotiklər və ailə;
- alkoqol, narkotiklər və asudə vaxt.

Diskussiya üçün model şəklində "güzgü prinsipi"ndən istifadə oluna bilər. Bu prinsip ondan ibarətdir ki, yeniyetmələrə alkoqolizm, yaxud narkomaniya problemi olan xəstələrdən birinin xəstəlik tarixçəsi danışılır və qrup üzvlərinə bir sıra məsələlərə dair – hərəkətlərin qiymətləndirilməsi, situasiyadan özünəməxsus çıxış yolunun təklif edilməsi və s. öz fikirlərini bildirmək təklif olunur.

Sonra hər birinə (növbə ilə) analoji yolla öz tərcümeyi-halını danışmaq, çətinlikləri ilə bölüşmək təklif olunur, digərləri isə (növbə ilə) analoji situasiyada nə cür hərəkət etmələri haqqında öz fikirlərini bildirirlər. Növbəti qrup məşğələlər yeniyetmələri düşündürən, o cümlədən "qadağan olunmuş" mövzular ətrafında diskussiyalar şəklində aparılır.

Məsələn, mövcud alkoqol əleyhinə və narkomaniya əleyhinə qanunların əhəmiyyəti, alkoqolizm, narkomaniya və toksikomaniyanın yayılma səbəbləri, onların qarşısının alınmasının mümkün yolları, eləcə də valideynlərlə münasibət, gələcək perspektivlər müzakirə edilir.

Qrup psixoterapiyası zamanı "rollu oyunlar" metodundan istifadə olunur. Bu zaman qrup üzvləri gələcəkdə rastlaşacaqları situasiyaları oynayırlar. Onlardan hər biri bu və ya digər situasiyada mövcud olan rolları aralarında bölüşdürərək oynayıb, müxtəlif davranış reaksiyaları nümayiş etdirirlər. Sonra qrup həmin situasiyanın müzakirəsinə keçir. Bu yolla keçmişdə birlikdə sui-istifadə ilə məşğul olduqları tanışları, ata və ana, təhsil, yaxud iş yoldaşları ilə görüşlərində dialoqlarını improvizasiya edərək oynaya bilərlər. Belə psixoterapiya seansı nəticəsində hər bir qrup üzvü bu və ya digər situasiyada düzgün davranış reaksiyalarını görə bilirlər.

Yeniyetmələrlə aparılan fərdi psixoterapiyanın xüsusiyyətləri

Yeniyetmələrlə alkoqolizm və narkomaniya əleyhinə aparılan profilaktik iş spirtli içkilərə, narkotiklərə mənfi münasibətin, bu maddələrin qəbuluna qarşı yönəlmiş motivasiyanın yaradılmasından ibarət olmalıdır. Bu məqsədlə yeniyetmələri bir neçə qrupa ayırmaq məqsədəuyğundur.

1. Alkoqolizm və narkomaniyaya neqativ münasibətli yeniyetmələr;
2. Alkoqol və narkotik maddələrə qeyri-müəyyən münasibətli yeniyetmələr;
3. Spirtli içkilər və digər bihuşedici maddələrin qəbulu situasiyasına pozitiv münasibətli yeniyetmələr;
4. Alkoqolizm və narkomaniyaya passiv aludə olan yeniyetmələr;
5. Alkoqol və bəzi bihuşedici maddələrdən istifadəyə pozitiv münasibətli yeniyetmələr;
6. Alkoqol və narkotik maddələrdən təsadüfi (epizodik) istifadə edən yeniyetmələr.

Bu qrupların hər birini səciyyələndirək:

1. Psixoterapiyanın əsas vəzifəsi birinci qrupa aid olan yeniyetmələrdə içki içməməklə bağlı vərdişləri daha da möhkəmləndirmək və dərinləşdirməkdir. Alkoqolizm və narkomaniyanın neqativ nəticələri haqqında faktlar dəqiq və inandırıcı şəkildə şərh olunmalıdır. Bu zaman yeniyetmələrin anatomiya, fiziologiya və digər məktəb proqramı fənləri üzrə bilikləri nəzərə alınmalıdır. Mövcud sosial pozitiv tələbat daha da gücləndirilməlidir, (təhsilə, ixtisasa yiyələnməyə və idmana yönəltmə) və onların alkoqol və narkotik maddə istifadəsi ilə bir araya sığmaması haqqında rəy formalaşdırmaq.
2. İkinci qrupda – psixoterapiya və korreksiya prosesində spirtli içkilərdən istifadə situasiyasına, ümumiyyətlə içki içən adama nifrət mexanizmi yaradılmalı və möhkəmləndirilməlidir, narkotik maddələrin hətta bir dəfə qəbul edilməsinin neqativ nəticələrinə diqqət yönəldilməlidir. Bu zaman alkoqol və narkotik maddələrin zərəri haqqında birtərəfli formal müddəalardan uzaq durmaq lazımdır. Belə ki, təcrübə göstərir ki, yeniyetmələr özlərinin psixoloji özəllikləri hesabına bu cür informasiyanı özünə aid edə bilmir və qəbul etmir. Ona görə də, müəyyən müddət sonra yadından çıxarır. Nəzərə almaq lazımdır ki, bu yeniyetmələrdə alkoqol və bəzi narkotik maddələrdən istifadə mərasiminə pozitiv münasibət əksər halda içki içən kampaniyanın (şən, ətrafdakıların yüksək əhval-ruhiyyəsi, təntənəli bayram şəraiti və s.) spesifik mikromühiti ilə, yeniyetmənin ətrafında onun üçün subyektiv əhəmiyyətli pronarkoman, narkotik maddə qəbulunun neqativ nəticələrini anlamayan şəxslərin olması ilə şərtlənir. Bu korreksiya tipli təsirin nəticəsində spirtli içkilərin qəbulunun formalarına, narkotiklərdən istifadənin neqativ nəticələrinin açıqlanmasına və ona münasibət yaradılmasına diqqət edilir.
3. Bu qrupda olan yeniyetmələrə izah edilməlidir ki, spirtli içkilər və digər bihuşedici maddələrin hətta, minimal miqdarı belə yeniyetmənin zəif psixikasına məhvedici təsir göstərir, patoloji asılılıq yaranmasına gətirib çıxarır. Yeniyetməyə alkoqolun qəbulu mərasiminin səhv davranış olduğunu anlatmaq lazımdır. Həmçinin alkoqola pozitiv münasibət mexanizminin ya ünsiyyətin, ya da alkoqol və bihuşedici maddələrin eyforik təsiri ilə möhkəmlənməsi açıqlanmalıdır. Psixoterapiya zamanı təsir alkoqol və narkotiksiz davranış formalarına pozitiv münasibətin möhkəmləndirilməsinə yönəldilməlidir. Çox vacibdir ki, yeniyetmənin yaxın ətrafında olanların da davranış və rəftarında alkoqola mənfi və tənqidi münasibət olsun.
4. Bu qrupda psixoterapiya zamanı təsir, ilk növbədə, davranışın alkoqolsuz formalarına neqativ münasibətin hazırlanmasına, “kampaniya xatirinə” narkotik maddələrin qəbuluna yönəldilməlidir. Nəzərə almaq lazımdır ki, alkoqol, yaxud bihuşedici maddələrin istifadəsi

zamanı bu subyektlərin çoxunda psixi (əhval-ruhiyyənin aşağı düşməsi, hipersomniya, psixi diskomfort və s.) və somatik (ürək döyüntüsü, baş ağrısı, dispeptik pozuntu və s.) sağlamlığın müxtəlif əlavə təzahürlərinə rast gəlinir. Korreksiya zamanı yeniyetmədə alkoqol və narkotik maddələrdən istifadənin sağlamlıqda mənfi iz qoyması, yəni beyin və daxili orqanların toksiki zədələnmələrini doğurması, bu maddələrə təhlükəli aludəçiliyə gətirib çıxarması kimi fikirləri qabartmaq vacibdir. Əksər hallarda bu qrupa aid yeniyetmələrə təlqin, konformluq kimi cəhətlər xasdır və onlar ətrafdakılarla əlaqə yaratmaqda çətinlik çəkirlər. Alkoqol və narkotik maddələrinin istifadəsi nəticəsində həmyaşıdları qrupu ilə münasibət onlar üçün özünəməxsus "katalizator" şəklində çıxış edir. Korreksiya işi davranışın adekvat formalarının yaradılmasına, kommunikasiya məkanının qurulmasına, pozitiv sosial yönümün stimullaşdırılmasına köklənməlidir. Öz davranışına və yaxın ətrafındakı həmyaşıdlarının davranışına adekvat münasibətin formalaşması daha çox vacibdir.

5. Bu qrupda korreksiya işinin əsas vəzifəsi yeniyetmələrdə içki içməmək təyinatını hazırlamaq, dərinləşdirmək və möhkəmləndirməklə sağlam həyat tərzinə istiqamətləndirməkdir. Bu işin özünəməxsus özəllikləri olsa da əvvəlki qruplarda aparılan korreksiya işinin elementlərini də öz tərkibinə daxil edir. Ümumilikdə, bu onunla bağlıdır ki, beşinci qrupa aid yeniyetmələrdə alkoqol və narkotik maddələrə pozitiv yanaşma kimi, onlardan istifadəyə də belə münasibət vardır. Psixoterapiya və korreksiya işi aşağıdakı vəzifələrə yönəlməlidir:

- alkoqol və narkotik maddələrdən istifadəyə sövq edən tipik situasiyaların təhlili;
- müəyyən şəraitdə özündə içkinin qəbulu "arzusunun" dərəcəsinin müəyyənləşdirilməsi;
- əsas etibarilə ünsiyyətin alkoqolsuz, narkotiksiz forma və qaydalarının hazırlanması;

Burada içki qəbulu "istəyi"nin yaranmasına sövq edən spesifik situasiyaların özəlliklərini müzakirə etmək məqsədəuyğundur. Bütün cəhdlər alkoqol və narkotik asılılığı müşayiət edən anozoqnoziyanın (anlamama, özündə alkoqol və digər bihuşedici maddələrə aludəçiliyi qiymətləndirməmə) qarşısının alınmasına yönəlməlidir. Bu zaman birbaşa mənəvi tənbehedici qiymətlərə yol verməк olmaz. Psixokorreksiya işi yeniyetmələrin həmyaşıdlarının referent qrupu ilə birləşmə meylini nəzərə almaqla vasitəli aparılmalıdır. Vasitəli yolla addiktiv davranışa meylli ideala çevrilmiş tanışlar ifşa edilməlidir. Alkoqol və narkotiklərə düzgün (mənfi) münasibət yaradılmalıdır.

6. Bu yeniyetmələrlə aparılan psixokorreksiya işinin strukturu ilə beşinci qrup üzvləri arasında aparılan işdə eynilik vardır. Lakin burada rassional (oyun, diskussiya psixoterapiyası, suqqestiv metodlar) təsirdən istifadə etmək daha məqsədəuyğundur.

Yeniyetmələrlə aparılan psixoloji iş paralel şəkildə üç istiqamətdə aparılmalıdır:

– özünə, öz davranışına, ətrafdakılara münasibətə dair şəxsi mövqenin axtarılması və hazırlanması;

– dəyərlərin qiymətləndirilməsi, bihuşedici maddələrin istifadəsindən təhsil, iş, digər sosial pozitiv yönəliş və tələblərə keçmənin bütün mümkün üsulların, fəaliyyət göstərən adekvat mövqenin axtarışı;

– korreksiya zamanı konstruktiv şəxsi keyfiyyətlərin – iş qabiliyyəti, düzgün özünüqiymətləndirmə, streslərə psixoloji davamlılığın formalaşması və möhkəmlənməsi aparılır. Yeniyetmələrlə söhbət zamanı bihuşedici maddələrə, pozitiv münasibətə gətirib çıxaran daha tipik situasiya və vəziyyətlərin yaradılması, bu cür situasiyanın öhdəsindən gəlməyin qaydalarını yaratmaq məqsədəuyğundur.

Yeniyetmənin öz vəziyyətini dərk etdikdən sonra onun "sosial rol"unun və şəxsi mövqeyinin düzgün başa düşməsi yollarını hazırlamaq lazımdır. Gələcəkdə qaydaların korreksiyası zamanı möhkəm, düzgün özünüqiymətləndirmə, alkoqol və narkotik maddələrin qəbulundan imtina ilə bağlı ətraf mühitə münasibətdə xüsusi mövqe fomalaşdırmaq tövsiyə edilir.

Psixoterapiya və psixokorreksiya zamanı yeniyetmələrin səciyyəvi xarakter xüsusiyyətlərinin rolu

Psixoterapiya və psixokorreksiya işi yeniyetmələrin zərərli maddələrdən sui-istifadəsinə qarşı vərdişlərin formalaşması məqsədi daşıdığından bu zaman onların səciyyəvi xarakter əlamətlərini də nəzərə almaq vacibdir.

Fəal yeniyetmə – Ünsiyyətə qeyri-seçici olduğundan adətən onunla əlaqə yaratmaq heç bir çətinlik doğurmur. Əgər lap əvvəldən o, özünə qarşı xoş münasibət hiss edirsə, bu əlaqəni yaratmaq daha asan olur. Söhbət zamanı onunla münasibətdə rəsmiyyətdən uzaq olmaq lazımdır. Əgər bu yeniyetmə psixoloqda müstəqillik, azad şəxsiyyət görürsə, ona daha tez inanır və öyrəşir. Bu yeniyetmənin addiktiv davranışdan uzaqlaşdırmanın perspektivli yollarından biri həyatın onun üçün az məlum, yaxud yeni məlum tərəflərinə onda marağın oyadılmasıdır. Ən yaxşı yol onunla ünsiyyət zamanı mümkün yaxın perspektivlərə istinad etməkdir.

Emosional qeyri-sabit yeniyetmə – Əgər elə ilk əlaqədən özünə qarşı hüsn-rəğbət hiss edərsə o, psixoterapiyanın aparılması üçün daha əlverişli obyekt ola bilər. O, bunu qorumağa çalışacaq və gələcəkdə öz təşəbbüsü ilə məsləhət, kömək üçün müraciət edəcək. Bu yeniyetməyə əlverişsiz şəraitdə həyatın işıqlı tərəflərini tapmağı öyrətmək lazımdır. Emosional bağlılıq onun üçün daha vacibdir və onu addiktiv davranışdan saxlamağa qabildir.

Nümayişetdirici davranişli yeniyetmə – Əgər o, öz şəxsiyyətinə qarşı maraq hiss edərsə, onunla əlaqə yaratmaq asandır. Lakin onda olan şəxsiyyətin pozitiv tərəfini, qabiliyyət və real nailiyyətlərini rəğbətləndirmək lazımdır. Çalışmaq lazmdır ki, yeniyetmə nümayiş etdirdiyi mənfi tərəflərini özü görsün.

Bunun qarşısının alınması üçün, başqaları haqqında söhbətləri gücləndirmək təklif olunur.

Tez təsirlənən yeniyetmə – Bu yeniyetmə ilə söhbət tələsmədən aparılmalıdır. Əvvəl müzakirəyə onun müsbət keyfiyyətləri – səliqəliliyi, nizam-intizama məhəbbəti, ehtiyatlılığı qoyulur. Hətta addiktiv davranış zamanı yeniyetmədə bu keyfiyyətlər əvvəlki kimi qalır. Sonra nəzakətli şəkildə onun şəxsiyyətinin mənfi keyfiyyətlərinin və davranışının pozulmalarının müzakirəsinə keçilir. Əgər yeniyetmə ilə etibarlı əlaqə yaranarsa, o, özünü səbirsiz, əsəbi, qaşqabaqlı-darıxdırıcı tutmağa meylliliyini etiraf edir. Misallarla göstərmək lazımdır ki, xarakterin bu cizgiləri hansı zərəri vura bilər. Çalışmaq lazımdır ki, o, özünü əsəbləşdirici situasiyalardan uzaqlaşmağa, sevdiyi məşğuliyyət və əyləncələrdə təsəlli axtarmağa öyrətsin, pis əhval-ruhiyyəni bihuşedici maddələrlə öldürməyə çalışmasın.

Özünə qapali yeniyetmə – Bu yeniyetmə ilə əlaqə yaratmaq çox çətindir. Söhbət zamanı soyuqluğun aradan qalxması əlaməti – yeniyetmə müstəqil danışmağa başlayan zamandır. Onun dedikləri gözlənilməz və qeyri-adi ola bilər, lakin onu dayandırmaq lazım deyil. Onun üçün əyləncə olan hobbi, bə'zən qeyri-adidir, lakin addiktiv davranışa mane olan böyük amil ola bilər ki, bunu da korreksiya zamanı nəzərə almaq lazımdır.

Qeyri-sabit yeniyetmə – Bu tip yeniyetmə ilə fərdi söhbətlər adətən az effektlidir. Söhbət prosesində onlar biganə yanaşdıqları istənilən mülahizələrlə razılaşa bilər. Yalnız ciddi töhmətlərin real təhlükəsi onu sui-istifadədən saxlaya bilər. Ona görə bu yeniyetmə narkotiklər siyahısına daxil olan, sui-istifadəsi zərərli hesab edilən bihuşedici maddələrdən qaça bilir. Korreksiya tədbirləri keçirilən zaman yeniyetmənin diqqətini bu məsələlər üzərində cəmləmək lazımdır.

Bütün xarakter tipləri ilə söhbətlərin məqsədi yeniyetmələri bihuşedici maddələrin qəbulu ilə gələcəklərinin perspektivsizliyini anlamasıdır. Bu zaman vurğunu şəxsiyyətin pozitiv tərəflərinə – əyləncə, bağlılıq, sosial-pozitiv cəhdlərə istinad etmək lazımdır. Yeniyetmələrə bihuşedici maddələrdən sui-istifadənin təhlükəli çətinlikləri haqqında məlumat verilməlidir (xroniki psixoz, impotensiya, bəzi toksikomaniyalarda kəmağıllılıq təhlükəsi, inyeksiya zamanı QİÇS-ə yoluxma təhlükəsi və s.).

Yeniyetmələrlə aparılan psixoprofilaktika işinə valideynlərin və müəllimlərin hazırlanması

Yeniyetmələrin valideynlərinin onlar arasında keçirilən alkoqolizm və narkomaniya əleyhinə işə qoşulması eyni zamanda onların öz arasında profilaktik iş formasıdır. Valideynlərlə iş ilkin və giriş söhbəti ilə başlayır. Belə söhbət yeniyetmənin fiziki və psixi inkişaf tarixçəsinin aydınlaşması məqsədini daşıyır. Valideynlərlə yaradılmış əlaqə zamanı və etibarın müəyyən həddində evdəki vəziyyət, ailə münasibətinin özəllikləri aşkarlanır. Alkoqol və narkotik maddələrdən istifadəyə meylli yeniyetmələrə təsirin daha effektli olması üçün

ailə psixoterapiyası prosesinə daha çox sayda ailə üzvlərinin qoşulması arzu olunur. «Valideyn – yeniyetmə» münasibətində qarşılıqlı davranış çox vacibdir. Valideynlər tərəfindən yeniyetmənin həyəcanının səbəb və məqsədinin başa düşülməməsi onlar arasında etibarlı münasibətlərin olmamasına gətirib çıxarır. Bu daha çox yeniyetməlik dövründə özünü büruzə verir və özünün ifadə tələbatı daha çox aktual olur. Yeniyetmənin davranışını müəyyən edən aparıcı yönəlişlərdən biri valideynlərdən emansipasiya tendensiyasıdır. Valideynlərə izah etmək lazımdır ki, bu dövrdə yeniyetmənin ailə ilə kifayət qədər möhkəm əlaqəsinin olmaması, valideynlərin onları başa düşməməsi və onlara arxa, kömək olmaması yeniyetmənin davranışının sosial normalar çərçivəsindən kənara çıxmasına səbəb olur.

Toksiki maddələrdən sui-istifadəyə meyillilik yeniyetmələrin valideynləri ilə psixokorreksiya işində mühüm an olub, onların aparılmasına təkanverici qüvvədir. Yeniyetmə haqqında valideynin fikrini aydınlaşdırmaq, yeniyetməyə real xas olan, o cümlədən valileynlər tərəfindən ona aid edilən davranış və əlamətləri ayırmaq lazımdır. Valideynlərlə söhbət zamanı yeniyetmələrin bu və ya digər müsbət xüsusiyyətlərini vurğulamaq məsləhət görülür.

Valideyn-yeniyetmə qarşılıqlı münasibətinin emosional aspekti onların yeniyetməni qəbul etməməsi kimi özünü büruzə verə bilər. Belə hallarda əsas diqqət yeniyetmənin müəyyən keyfiyyət və xüsusiyyətlərinin, valideynləri narahat edən adət və meyllərini dəyişməsinə ayrılmalıdır. Bu yalnız yeniyetmə ilə valideyn arasında müəyyən əlaqə və etibar olan zaman mümkündür ki, nəticədə uşağın müəyyən xüsusiyyətləri aydın olacaq. Tərbiyə prosesinin eqosentrik istiqamətli vəziyyətində, uşağa "mən" anlayışını, valideynlərə isə yeniyetmələrin təhsil, yaxud əmək kollektivində rastlaşdıqları çətinlikləri xatırlatmaq məsləhət görülür. Valideynlərə göstərilir ki, yeniyetmələrin aid olduqları kollektivdə özlərinə qarşı xüsusi, xoş münasibətin olması ümidi əsassızdırsa, onda qarşılıqlı münasibətlərin qurulması və özünü realizə etmək imkanları mürəkkəbləşə bilər. Hər bir yeniyetməyə eləcə də hər bir ailə üzvünə yanaşma dəqiq və fərdi olmalıdır. Bununla belə, valideyn davranışının növbəti tiplərini ayırmaq olar.

1. Yeniyetmə bütün ailənin diqqət mərkəzində olur, onun ehtiyac və arzularını tam şəkildə yerinə yetirməyə çalışır. Lakin elə bununla da tərbiyəvi təsir prosesi bitir. Belə vəziyyət azməsuliyyətli ailələr üçün səciyyəvidir. Bu valideynlərlə işləyərkən onlara evdə ailə üzvlərinə münasibətdə öz vəzifələrinə məsuliyyət hissini yüksəltmək tövsiyə olunur. Sonra onların öz hərəkətlərinə, təhsil və işlərinə cavabdehlik hissi yüksəlir.

2. Validyen-yeniyetmə arasında avtonom qarşılıqlı münasibət zamanı özbaşınalıq müşahidə olunur. Yeniyetmə özbaşına qalır, valideyn onunla maraqlanmır, ona nəzarət etmir. Belə valideynlərlə fərdi işdə yeniyetmələrin imkanlarına, qabiliyyətinə, şəxsiyyətinə marağın yüksəldilməsi məqsədəuyğundur. Valideynlər şəxsiyyətin özünü müəyyənetmə probleminin həlli zamanı

yeniyetmənin yaşadığı çətinlikləri ona göstərməli, tələbatlarının məsləhətçi və böyüklərin köməyilə ödəniləcəyinə inanmalıdır.

Bütün valideynlərə yeniyetməlik dövrünün psixofizioloji özəllikləri haqqında məlumat verilir, addiktiv davranışa şərait yaradan amillər aşkarlanır, alkoqolizm, narkomaniya və toksikomaniyanın ilk klinik təzahürləri haqqında danışılır. Ailə üzvləri arasında emosional mənəvi soyuqluq, konfliktin yüksək səviyyəsi, tərbiyənin anomal formaları (hipoqayğı, hiperqayğı, hiperproteksiya və s.) yeniyetmənin şəxsiyyətinin formalaşmasına mane olan, motiv və tələbatların formalaşmasında anomaliyalara gətirib çıxaran hallar onlara çatdırılır. Qeyd etmək lazımdır ki, uşaq və yeniyetmələrin yanında alkoqol qəbulu prosesi onlara neqativ təsir göstərir. Nəticədə onlarda davranışın məqbul sosial forması kimi alkoqol qəbuluna müsbət münasibət yaranmasına şərait yaranır. Həmçinin aydın olur ki, yeniyetməlik dövründə alkoqolizm və narkomaniya qorxulu xarakter daşıyır, yeniyetmələrin şəxsiyyətinin tez tənəzzülünə gətirib çıxarır. Valideynlərə yeniyetmələrin yaradıcılıq qabiliyyətlərini və ağıllı məşğuliyyətlərini situmallaşdırmaq məsləhət görülür.

Addiktiv davranışa meylli yeniyetmələrin valideynləri ilə psixoterapiya və psixokorreksiya işi xüsusi diqqətəlayiqdir. Yeniyetmələrin çatışmazlıqları haqqında valideynlərin xəbərdar olmasında ehtiyatlı olmaq lazımdır. Onlara maksimum qayğı və diqqət göstərməli, heç bir halda kobud töhmət və tənbeh ölçülərindən istifadə etməməlidirlər. Valideynlərlə birlikdə ailədə qarşılıqlı münasibətlərin bütün sistemini təhlil etmək və qiymətləndirmək, yeniyetmə haqqında valideynlərdə adekvat təəssürat yaratmaq, onlarla real qarşılıqlı münasibəti düzgün qiymətləndirmək lazımdır.

Yeniyetmələrin oxuduğu tədris müəssisəsinin müəllimlərinin alkoqolizm və narkomaniya əleyhinə aparılan psixoprofilaktik işə qoşulması zamanı daha yüksək nəticələr əldə olunur. Bu məqsədlə müəllimlər arasında yeniyetməlik dövrünün psixofizioloji özəllikləri haqqında məlumat, inkişaf etməkdə olan orqanizmə alkoqol və narkotik maddələrin psixofarmakoloji təsiri, addiktiv davranışın formalaşması, yeniyetmələrdə alkoqolizm və narkomaniyanın ilkin yaranma əlamətləri haqqında məzmunlu, izahlı dərslər aparılması məqsədəuyğundur.

Məşğələlərin planlaşdırılıması və keçirilməsi zamanı onları regionun yeniyetmələrdə addiktiv davranışın formalaşmasına təsir göstərən etnomədəni özəllikləri ilə tanış etmək lazımdır. Müəllim hər bir şagirdə fərdi münasibət bəsləməlidir. Belə ki, əgər yeniyetmədə özünüqiymətləndirmə aşağı düşərsə, özünə inamsızlıq yaranarsa, ailədə gərgin psixoloji vəziyyət meydana gələrsə yeniyetmənin təhsildəki müvəffəqiyyətləri rəğbətlə deyilməli, adekvat özünüqiymətləndirmənin inkişafı stimullaşdırılmalı, onun şəxsiyyətinin müsbət tərəfləri vurğulanmalıdır.

Özünüqiymətləndirməsi zəif yeniyetmələrə daha diqqətlə, fərdi yanaşmaq, həvəsləndirmək, nailiyyətlərini xüsusi vurğulamaq lazımdır. Bu cür pedaqoji yanaşma əksər hallarda müxtəlif növ emosional – psixoloji gərginliyin,

məktəb dezadaptasiyasının yaranmasının və addiktiv davranışın formalaşmasının qarşısının alınmasında böyük rol oynayır. Müəllimlərin uğursuz ailələrin aşkar edilməsi işinə fəal qoşulmaası, yeniyetmələrə yüksək qayğı ayırması və yeri gəldikdə isə, psixoloqların onlara müvafiq məsləhətlər verməsi vacibdir.

ƏDƏBİYYAT

1. Şəfiyeva E.İ. Anomal inkişafın psixologiyası. Bakı: ADPU, 2012, 400 s.
2. Почему подростки начинают выпивать и употреблять наркотики http: // www.narkohelp.ru
3. Психология подросткового и юношеского возраста. 12-е изд. Спб: Питер, 2011.

ПСИХОТЕРАПИЯ, ПСИХОКОРРЕКЦИЯ И ПСИХОПРОФИЛАКТИКА ЗАВИСИМОСТИ ПОДРОСТКОВ ОТ ВРЕДНЫХ ВЕЩЕСТВ

Э.И.ШАФИЕВА

РЕЗЮМЕ

В статье определены основы психотерапии, психокоррекции и психопрофилактики подростковой наркомании, алкоголизма и токсикомании. Далее в статье раскрывается особенности психокоррекции личностных качеств, групповой и индивидуальной психологической работы с подростками злоупотребляющими вредные вещества.

Ключевые слова: психотерапия зависимости от наркотических веществ, психопрофилактика зависимости от вредных веществ у подростков, психокоррекция личности подростка-алкоголика (наркомана, токсикомана), психопрофилактическая программа злоупотреблений вредными веществами.

PSYCHOTHERAPY, PSYCHO-CORRECTION AND PSYCHOPROPHYLAXIS OF THE TEENAGE ADDICTION TO HARMFUL SUBSTANCES

E.I.SHAFIYEVA

SUMMARY

The article defines the basis of the psychotherapy, psycho-correction and psychoprophylaxis of teenage drug addiction, alcoholism and substance abuse. Later, the article discloses the features of psychological correction of personal qualities, group and individual psychological work with teens abusing harmful substances

Key words: psychotherapy of drug addiction, psychoprophylaxis of adolescent addiction to harmful substances, psychological correction of the personality of a teenage alcoholic (addict), psychoprophylactic program of abuse of harmful substances