BAKI UNİVERSİTETİNİN XƏBƏRLƏRİ

№1 *Sosial-siyasi elmlər seriyası* *2013*

UOT 159.9:316.37

HƏRBÇİ FƏALİYYƏTİNDƏ PSİXOLOJİ MÜŞAYİƏTİN XÜSUSİYYƏTLƏRİ

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

Məqalədə öncə psixoloji müşayiət anlayışı, onun məqsəd və vəzifələri araşdırılır. Hərbçi fəaliyyətində psixoloji müşayiətin əsas istiqamətləri sırasında psixoprofilaktika, psixodiaqnostika, psixoloji korreksiya, psixoloji məsləhət, psixoterapiya təhlil edilir, həmçinin mürəkkəb təlim-döyüş şəraitində psixoloji müşayiət texnologiyası məsələsi araşdırılır.

Açar sözlər: psixoloji müşayiət, psixoloji müşayiətin istiqamətləri, hərbçilərin psixogigiyena və psixoprofilaktikası, hərbi sistemdə psixodiaqnostikanın, psixoloji korreksiyanın, psixoloji məsləhətin, psixoterapiyanın xüsusiyyətləri və əhəmiyyəti, psixoloji müşayiət texnologiyası

Psixoloji müşayiət anlayışı, onun məqsəd və vəzifələri. Psixoloji müşayiət insana çətinlikdən, mürəkkəb xidməti, təlim-döyüş mühitindən uzaqlaşmaq yox, şüurlu, məsuliyyətli, müstəqil seçim edib qərar qəbulu imkanları üçün şərait yaratmaqdır. Müasir dövrdə informasiya bolluğu şəraitində onları insanın qavraması, dərk etməsi, tez və düzgün qərar qəbulu prosesi xeyli çətinləşmişdir. İnsan beyninin imkanları geniş olsa da, onun psixikasının belə sürətlə və operativ fəaliyyəti üçün müəyyən iş aparılmalı, bilik, bacarıq və vərdişlər aşılanmalıdır. İstənilən hərbi-əməliyyat tapşırığının icrası hərbçidən müəyyən emosional gərginlik, məsuliyyət hissi yaranmasını, orqanizmin bütün gücünün səfərbərliyini, təhlil, tərkib və ümumiləşdirmə kimi fikri əməliyyatların köməyilə qərar qəbulunu, görüləcək işin icrasını tələb edir. Bu prosesin səhvsiz, fəsadsız və uğurlu getməsində psixoloq həm məsləhətçi, həm köməkçi, həm də ekspert kimi hərbçinin yanında olmalıdır. Bu hərbi psixoloji xidmətin

vəzifəsidir. Lakin bu heç də o demək deyil ki, psixoloq hərbçinin əvəzinə fəaliyyət göstəməlidir.

Etimoloji olaraq «müşayiət» birgə hərəkət etmə, yardımçı olma, çətinlikləri dəf etməkdə başqasına köməklik göstərməkdir. İzahlı lügətdə müşayiət etmək – kiminləsə birgə olmaq, ona yoldaşlıq etmək kimi verilmişdir. Müşayiət-iki şəxsin görüşü və müəyyən yolu yoldaşlı, birgə keçməsidir. Deməli, bu anlayış özündə müəyyən məkan və zamanda ümumi yolun: 1) qət olunması; 2) birgə fəaliyyət və qarşılıqlı təsir; 3) təhlükədən müdafiə və yardım kimi halları cəmləyir.

Psixoloji müşayiət həyatın müxtəlif mərhələlərində çətinlikləri olan hərbçilərin gizli daxili ehtiyatlarının, imkanlarının qabiliyyətinin axtarılmasına və bunlara istinad etməklə şəxsin özünüdərkinin inkişafına, düzgün qarşılıqlı münasibətlərinin yaranmasına, ümumilikdə insanın şəxsi resurslarını (imkanlarını) aktivləşdirməyə xidmət edir (19).

Hər bir konkret halda psixoloji müşayiətin vəzifələri yardım göstərilənin şəxsiyyətinin xüsusiyyətləri ilə müəyyən olunur.

İnsanın gücünə, şüuruna, qabiliyyətinə və imkanlarına inam və ümumilikdə, humanist münasibət çərçivəsində birgə iş psixoloji müşayiətin əsas prinsipidir.

İnsanın gündəlik real həyatına bağlılıq, prosesuallıq, şəraitin iştirakçıları arasında xüsusi münasibət psixoloji müşayiətin əsas səciyyəsidir (5, 12).

Beləliklə, hərbçi fəaliyyətində psixoloji xidmətin əsasını təşkil edən psixoloji müşayiətin əhəmiyyətini və rolunu belə ümumiləşdirmək olar:

1. Hərbi işlərin bir çox mürəkkəb növlərinə cəlb olunan şəxslər xüsusi qabiliyyət və xarakter əlamətlərinə malik olmalıdırlar. Onların seçimində psixoloji müşayiətin bir istiqaməti olan psixodiaqnostikadan istifadə olunmalıdır. Psixodiaqnostikada mövcud metodikalar (sorğular, testlər, proyektiv şəxsiyyət və biblioqrafik metodikalar və s.) vasitəsilə bu seçim aparılmalıdır (1, 2). Hərbi yönümlü tədris müəssisələrində təhsil alan, ixtisaslaşma və ixtisasartırma kurslarına cəlb olunan şəxslər bu yolla seçilməlidir.

2. Hərbi fəaliyyət mürəkkəb şəraitdə keçdiyindən hərbçinin psixoloji müşayiəti onların işinin uğurunu təmin edir. Hərbçi mütəxəssis-psixoloqların tövsiyələrindən və ya yiyələndikləri müəyyən psixoloji üsullardan istifadə etdikdə keçirdikləri təlim-döyüş və əməliyyat tədbirləri uğurlu olur (1, 2).

3. Hərbçinin fəaliyyəti bilavasitə insanla ünsiyyətdən ibarət olduğundan onlar insan psixologiyasına çox yaxşı bələd olmalıdırlar. İnsan psixologiyasına müəyyən bələdlik onda xidməti fəaliyyəti dövrü, yəni həyat təcrübəsilə yaranır və güzəran səviyyəsində ancaq onun həyatda gördüklərinə əsaslandığından məhdud imkanlara malik olur. Psixoloji müşayiətin aşıladığı bacarıq və vərdişlər isə elmi-psixoloji biliklərə əsaslandığından bütün həyati situasiyalarda və xidməti fəaliyyət tədbirlərində düzgün istiqamət göstərməyə qadirdir. Psixoloji qanunauyğunluqlardan, psixoloji müşayiətin müəyyən istiqamətlərindən istifadə etdikdə hərbçinin apardığı tədbirin icrasında uğurlar olur.

4. Hərbçi mürəkkəb təlim, döyüş və əməliyyat şəraitində həm keçirdiyi tədbirlərdən əvvəl, həm müəyyən hadisələr zamanı, həm də tədbirlərdən sonra necə davranmaları, stresə qarşı davamlı olmaları ilə bağlı mütəxəssis-psixoloqların məsləhətlərinə uyğun emosional, ruhi vəziyyətini korreksiya etdikdə səhvsiz və uğurlu fəaliyyət göstərir (1, 2). Müasir dövrdə hərbçi fəaliyyətində belə iş mexanizmi günün tələbinə çevrilmişdir və dünyada geniş tətbiq olunur.

5. Hərbçi psixoloji müşayiət vasitəsilə fəaliyyətində olan müəyyən çətinlikləri, ruhi vəziyyəti ilə bağlı problemləri tez aradan qaldırmağa qadir olur.

Psixoloji müşayiətin əsas istiqamətləri. Təhsil müddəti kursant şəxsiyyətinin formalaşmasında psixoloji müşayiət 5 istiqamətdə həyata keçirilə bilər: psixoprofilaktika, psixodiaqnostika, psixoloji korreksiya, psixoloji məsləhət, psixoterapiya.

1. Psixoprofilaktika – ruhu qoruma mənası verir, normal insanlarda psixi və fiziki gərginlik, kəskin psixi zədə reaksiyaları nəticəsində yaranan sinir-psixi, psixosomatik xəstəliklərin yaranmasının qarşısını almağa yönəlmiş psixoloji yardımdır. Münaqişələrin tənzimlənməsi, qrupda münasib psixoloji iqlimin qorunmasında psixoprofilaktik tədbirlər vacibdir (11).

Psixogigiyena - şəxsiyyətin psixi xüsusiyyətlərinin inkişafına, həyat və əmək şəraitinin yaxşılaşdırılmasına, şəxsiyyətlərarası münasibətlərin düzgün qurulmasına, ətraf aləmin zərərli təsirlərinə qarşı psixikanın müqavimətini artıran optimal şəraitin yaradılması hesabına insanın psixi sağlamlığının qorunması tədbirləridir (13).

Psixoprofilaktika və psixogigiyenanın vəzifələri:

- xidmət dövrü hərbçilərdə psixi pozuntuların və əsəb-psixi gərginliyin yaranma səbəblərini öyrənmək və qabaqlayıcı tədbirlər vasitəsilə qarşısını almağa yönəlmiş tösiyələr hazırlamaq;
- hərbçilərdə psixi gərgin halı erkən dövrdə müəyyənləşdirmək;
- hərbçilərə gərgin, stress vəziyyəti yerindəcə yaşayıb qurtarma ilə bağlı vərdişlər aşılamaq, səthi psixi pozuntusu olanları ambulator şəraitdə müalicə etmək və nəzarətdə saxlamaq;
- əmək və döyüş qabiliyyətini artırmaq üçün fiziki və psixi yükün düzgün bölünməsi ilə bağlı tövsiyələr hazırlamaq;
- təhsil dövrü və peşə fəaliyyəti zamanı yüksək psixoemosional gərginliyin qarşısını almaq;
- stresdən sonrakı pozuntusu (posttravmatik stress sindromu) olan hərbçilərin tibbi-psixoloji reabilitasiya və psixoloji korreksiyasını aparmaq;
- hərbçilərə psixogigiyena və psixoprofilaktikanın onlar üçün aktuallıq kəsb edən məsələləri ilə bağlı maarifləndirici bilik vermək.

Hərbi sistemdə psixoprofilaktikanın müəyyən meyarlara görə təsnifatı mövcuddur:

- tədbirlərin xarakterinə görə - sosial-iqtisadi və tibbi;
- səviyyələrinə görə – dövlət, ictimai və fərdi;

- gücünə görə – rəhbərlik, tibbi xidmət, psixoloqlar, psixofizioloqlar və şəxsi heyətlə iş üzrə şöbə tərəfindən aparıla bilər (7).

İlkin psixoprofilaktika insanın orqanizminə və psixi vəziyyətinə, zərərli təsirləri öyrənməyə və psixi xəstəliklərin qarşısını almağa yönəlmiş tədbirlərdən ibarətdir.

Bu zaman psixikanın neqativ təsirlərə, stresslərə müqaviməti artır və xəstəliklərin qarşısı alınır. Bunun üçün ilk növbədə sosial-iqtisadi və məişət şəraitinin, istirahətin təşkili, xidməti fəaliyyətin düzgün aparılması kimi məsələlər həll olunmalıdır.

İkinci psixoprofilaktika artıq müşahidə olunan psixi gərginliyin, davranış pozuntusunun neqativ fəsadlarının qarşısını almağa yönəlmiş tədbirlərin aparılmasıdır. Bu zaman tibbi xidmətin və psixoloqun gücündən istifadə edilməlidir.

Üçüncü psixoprofilaktika xəstəliklərin xroniki xarakter almasının və əlilliyin neqativ sosial fəsadlarının qarşısını almağa yönəlmiş tədbirlərdən ibarətdir. Bu işi tibbi xidmətin mütəxəssisləri reallaşdırmalıdır (3).

2. Psixodiaqnostika - (yunanca psycho-ruh, diaqnosticos-dərk etməyə qadir, gnoseos–dərketmə) şəxsiyyətin fərdi-psixoloji xüsusiyyətlərinin, qiymətli dəyərləri, yönəlişləri, maraqları, motivasiya və emosional-iradi xüsusiyyətləri, sinir sisteminin və temperamentin xüsusiyyətləri, psixi proseslərin inkişaf səviyyəsinin tədqiqi və qiymətləndirilməsidir (6).

Psixodiaqnostikada istifadə edilən metodlar çox müxtəlifdir. Psixi proseslərin (duyğu, qavrayış, diqqət, hafizə, təfəkkür, təxəyyül, emosional-iradi proseslər) diaqnostikası üçün çoxsaylı metodlar mövcuddur. Sorğu, müxtəlif testlər, proyektiv metodlarla şəxsiyyətin tədqiqi metodları psixologiyada geniş tətbiq olunur. Onlar xidməti fəaliyyəti dövrü hərbçilərin ünsiyyətdə olduqları şəxslərin psixi proseslərinin inkişaf səviyyəsinin, şəxsiyyət xüsusiyyətlərinin, psixi xassələrinin müəyyən edilməsi üçün vacibdir (14, 16). Nəticədə hərbidə əməliyyat tapşırıqlarının icrası zamanı səhvləri minimuma endirmək mümkündür. Belə psixodiaqnostik işin aparılması mütəxəssis psixoloqun funksiyasıdır. Belə psixodiaqnostik çəkiyə malik üsüllardan biri müşahidə zamanı insanın bədən dili və ya zahiri əlamətlərinə görə şəxsin fərdi xüsusiyyətlərinin təyinidir. Psixoloqların tez tez təkrarlamağı sevdikləri bir fikir var: kimin necə bir adam olduğunu bilmək istəyirsənsə, onun üzünə (üz qırışlarına, qaşlarına, gözlərinə, burnuna, ağzına, dodaqlarına, qulaqlarına, gülüşünə) diqqətlə bax.

3. Psixoloji korreksiya - (yunanca psycho-ruh, latınca corrigo-düzəltmək, yönəltmək) psixikanın bu və ya digər sahələrinə məqsədyönlü psixoloji təsirdir. Psixokorreksiya zamanı fərdin hərtərəfli fəaliyyət və inkişafını təmin etmək məqsədilə onun psixikasının göstəricilərinin normal həddə çatdırılmasına nail olunur. Mütəxəssis psixoloqların istifadə etdiyi psixokorreksiya üsulları çox olsa da, hərbçi onların bəzilərindən sərbəst istifadə edə bilər. Bu baxımdan musiqi terapiyası, artterapiya, proyektli rəsm və s. metodlar səmərəlidir (4, 9).

Musiqi terapiyasında musiqidən bir korreksiya vasitəsi kimi istifadə olunur. Musiqi terapiyasının çoxsaylı metodlarına tam bir varlıq kimi baxılır və

təsirin əsas, aparıcı amili sayılır. Musiqi terapiyası həm də digər korreksiya üsullarını musiqi ilə tamamlayaraq, bu üsulların effektliyini artırır. Emosional dəyişikliklər, qorxu, hərəki və dil pozuntuları, psixosomatik xəstəliklər, davranış pozğunluğu zamanı musiqi terapiyasından geniş istifadə olunur. II Dünya müharibəsindən sonra musiqi ilə müalicə müxtəlif psixi pozuntuların müalicəsində geniş tətbiq edilmişdir. O iki istiqamətdə müəyyənləşdirilir: 1) Amerika məktəbi; 2) İsveç məktəbi.

Amerika musiqi terapiyası- empirik-klinik istiqamətə malikdir. Bu, əsas etibarilə müxtəlif forma və tərkibli musiqinin göstərdiyi kliniki effektin təsiridir. Bunun əsasında musiqinin "müalicəvi" kataloqu tərtib edilir. Öz növbəsində bu, musiqi farmakologiyasıdır və tərkibində müalicəvi təsirin iki tərəfi ayırd edilir: stimullaşdırıcı və sedativ. Psixoanaliz tərəfdarları musiqinin təsirini maraq dairəsinə nüfuz ilə izah edirlər. Musiqinin effektinin izahı üçün istifadə edilən "katarsis" anlayışına onlar prinsipcə başqa məna verirlər. Musiqi yalnız emosional gərginliyi azaldan və ya aradan qaldıran vasitə deyildir, o həmçinin seksual enerjinin xaric olması üçün bir kanaldır.

İsveç məktəbi-psixologiyanın dərinliyinə girərək, belə hesab edir ki, musiqi terapiyasının korreksiya işində mərkəzi rolu kənara çəkilməlidir, belə ki, musiqi öz spesifik xüsusiyyətlərinə görə, şəxsiyyətin dərin qatlarına nüfuz edir. Altşuler pasientlərdə bir sıra psixoloji dəyişikliklər kəşf etmişdir: belə musiqinin təsirindən yaranmış adekvat vəziyyət "musiqi terapiyasının izoprinsipi" adlandırılmışdır. Belə ki, xəstə ilə söz qıtlığı yaranan zaman onunla kontaktı bərpa etmək məqsədilə və pasientin emosional tonusunu aradan qaldırmaq üçün uyğun musiqi seçılır. Başqa sözlə desək, depressiya zamanı yavaş, sakit musiqinin, oyanıq vəziyyətdə ikən-bərk və sürətli templi musiqinin ifası məqsədəuyğun sayılır. Musiqi terapiyasının tarixi bu prinsipin praktiki tətbiqi üçün çoxlu sayda misallara malikdir. Musiqi proqramının düzgün seçimi-musiqi terapiyasının açar faktorudur. Müştəri ilə kontakta girməsi üçün musiqi onun emosional vəziyyətinə uyğun gəlməlidir

Artterapiya. Artterapevtik təsirin vacib üsullarından biri *aktiv təsəvvür* üsuludur. Burada iki əsas ünsür bir-biri ilə üzləşir: şüurlu və şüursuz; onlar bir-biri ilə affektiv qarşılıqlı təsir vasitəsilə barışdırılır. Artterapevtik korreksiya təsiri insana özünüifadə və özünürealizə etməkdə praktiki olaraq məhdudiyyətsiz imkanlar yaradır, öz "Mən"ini dərk etməkdə və təsdiq etməkdə ona kömək edir. Korreksiya mexanizminin digər imkanlarından biri kimi, hər iki tərəfin nümayəndəsinin fikrincə, yaradıcılıq prosesi meydana çıxır, reallıq, əvvəllər tədqiqatlardan gizlədilən, yeni münasibətləri təcəssüm etdirən hallar anladılır. Artterapiya kifayət qədər geniş yayılmış, 1960-cı ildə Amerikada *Amerika Artterapevtik Assossiyasiyası* təşkil edilmişdir. Buna oxşar qurumlar həmçinin İngiltərə, Yaponiya, Hollandiyada da yaradılmışdır. Artterapiya həm əsas, həm də köməkçi metod kimi tətbiq edilə bilər. Onun hər iki metodunu xarakterizə edən iki təsir mexanizmini göstərmək lazımdır:

I mexanizm ondan ibarətdir ki, incəsənət xüsusi simvolik formada konfliktli, zədələnmiş vəziyyəti rekonstruksiya edir və onun həllini subyektin kreativ qabiliyyəti əsasında tapır.

II mexanizm təbiətin estetik reaksiyaları ilə bağlıdır. Bu bağlılıq təsiri "əziyyətli, ağrılı affektdən ləzzət, həzzverici hala qədər" dəyişməyə imkan yaradır.

Rəsm çəkmək (proyektli rəsm)-yaradıcılıq aktıdır. O, hərbçiyə (kursanta) özünü tanımasına, fikir və hisslərini açıq şəkildə bildirməsinə, güclü həyəcan və konfliktlərdən azad olmasına, özünün özü olmasına, arzu və ümidlərini sərbəst şəkildə ifadə etməsinə şərait yaradır. Bu, təkcə onun ətrafındakı sosial həqiqətləri dərk etməsində özünü biruzə vermir, həm də bu həqiqətlərin modelləşməsini, ona olan münasibətləri əks etdirir. Bəzi alimlər rəsm çəkməyə orqanizmin təkmilləşmə proqramının yerinə yetirilməsi yollarından biri kimi baxırlar. Rəsm çəkmək hərəki-hissi koordinasiyanı inkişaf etdirir. Digər fəaliyyət növləri ilə müqayisədə o daha layiqli yer tutur. Bu, onunla izah olunur ki, o, bir çox psixi proseslərin uzlaşmış iştirakını tələb edir. Rəsm prosesi həm də konkret bədii təfəkkürlə əlaqələndirilir: burada əsas güc beynin sağ yarımkürəsinə düşür. Mücərrəd məntiqlə əlaqələndirilən fəaliyyətə beynin sol yarımkürəsi cavabdehlik daşıyır. Rəsm-orqanizmin vacib funksiyaları olan görmə, hərəkət koordinasiyası, danışıq, düşüncə və sairənin hər birini ayrı-ayrılıqda nəinki inkişaf etdirir, həmçinin onları bir-biri ilə uzlaşdırır. Rəsm çəkərkən, insan öz hisslərinə, arzularına, gələcəyə inamına geniş yer verir, öz münasibətlərini müxtəlif vəziyyətlərdə yenidən qurur, bir sıra qorxuducu, xoşagəlməyən və zədələyici obrazlara ağrısız yanaşır. Beləliklə, rəsm-psixi gərginliyin, stres hallarının aradan götürülməsi üçün, nevroz və qorxuların korreksiyası üçün geniş istifadə olunur.

4. Psixoloji məsləhət - (yunanca psycho-ruh, latınca consulo –müzakirə etmək, qayğısına qalmaq, düşünmək) insanı vacib psixoloji məlumatlarla təmin edir və psixoloqla ünsiyyət nəticəsində həyati çətinlikləri dəf etmək və konkret şəraitdə uğurlu yaşaması üçün imkan yaradır (17).

Psixoloji məsləhət praktik psixologiyanın xüsusi sahəsidir və mütəxəsis psixoloqlar tərəfindən psixoloji yardıma ehtiyacı olan insana kömək məqsədi daşıyır, yəni:

1) psixoloji təsir hər bir fiziki və psixi sağlam olan həyatdakı psixoloji problemlərin həllinin mövcudluğuna inanan insanlara göstərilir;

2) insanın (məsləhətə gələn normal inkişafa malik, lakin müvəqqəti stress, psixi sarsıntı keçirən şəxs ola bilir) problemlərin həlli məsləhət xarakterli olub, sağlam düşüncəyə və həyat təcrübəsinə əsaslanır;

3) probleminin həllinə inanan şəxsə professional və mənəvi kömək göstərilməsi;

4) psixoloji məsləhəti digər psixoloji yardım üsulları ilə əlaqələndirilir (16).

Psixoloji məsləhətin vəzifələri aşağıdakılardır:

a) məsləhət zamanı problemin məzmununu tam aydınlaşdırmaq;

b) şəxsə onun probleminin məzmunu və ağırlıq dərəcəsi haqqında məlumat vermək;

c) qısa müddət ərzində problemin həllinə yönələn metod və üsullar seçmək;

ç) şəxsi öz probleminin həllinə istiqamətləndirmək;

d) öz probleminin həlli mərhələsinə çatan əlavə əlavə kömək göstərmək.

Məsləhət zamanı ünsiyyətin xüsusiyyətləri. Adətən şəxsə onunla ünsiyyətdən razılıq və ya narazılığı bildirmək üçün kiçik kəlmələrlə danışaraq başa salmaq olar. Belə sözlər onun söhbətini davam etdirməsinə şərait yaradır. Məs: ”Davam edin!”, “Bəli başa düşürəm!”, ”Bəli anlayıram!” M-mm!”,”Aha”. Bu sözlərin hərfi mənasına nəzər salsaq, belə məna verir:

- ”Davam edin! Mən sizin yanınızdayam və sizi diqqətlə dinləyirəm !”

- Bu yanaşma şəxsin həyəcanlanmasının qarşısını alır.

Məsləhətçi şəxsi sakitləşdirmək üçün, adətən, aşağıdakı sözlərdən istifadə edir :

-”Çox yaxşı !”, “Buna görə narahat olmayın!”

-“Siz düzgün hərəkət etmisiniz!”

-”Vaxtaşırı hər kəs özünü belə hiss edir! ”

-“Bu, asan olmayacaq!”

-“Mən əmin deyiləm, yalnız düşünürəm ki, siz cəhd edə bilərsiniz ! “

Psixoloji məsləhətin məqsədinin müəyyənləşdirilməsi: psixoloji məsləhət psixologiya praktikasında peşə kimi psixoterapiyadan ayrılmış nisbətən yeni bir sahə hesab olunur. Bu peşə klinik pozuntuları olmayan, lakin psixoloji kömək axtaran insanların tələbatlarına əsasən meydana çıxmışdır. Ona görə də, psixoloji məsləhətə gündəlik xidməti və xidmətdənkənar həyatda çətinliklərlə üzləşən hərbçilər müraciət etməlidir. Həqiqətdə problemin spektri genişdir: xidmətdə çətinliklər (işdən narazı qalmaq, rəhbərlik və həmkarlarla konfliktdə olma, işdən çıxarılmaq ehtimalının olması, əməliyyat tapşırıqlarının icrası zamanı ünsiyyət çətinlikləri, ehtiyata və ya təqaüdə çıxma ilə bağlı yaranan problemlər və s.), şəxsi həyatın normal qurulmaması və ailədə çəkişmələr, özünəinamın və özünəhörmətin olmaması, qərarların qəbul edilməsində çətinlik çəkmək, şəxsiyyətlərarası münasibətlərin yaradılmasında çətinliklər və s. Psixoloji məsləhətin predmetinin qeyri-müəyyənliyi onun tərifinin müxtəlifliyndə öz əksini tapır. Məsləhət-şəxsiyyətlərarası münasibətlərin yaradılması, şəxsiyyətin təkmilləşməsi, ailə, nigah, peşə karyera ilə problemlərin həllinə və qərarların qəbul edilməsinə istiqamətlənmiş prosedurlar toplusudur. H.Bruks və B.Stefirre (1979) məsləhətin daha geniş tərifini təklif etmişlər. «Məsləhət – ixtisaslaşmış konsultantla kliyentin elə peşəkar münasibətidir ki, o, adətən «şəxsiyyət-şəxsiyyət» kimi təqdim olunur, lakin bəzən orada iki nəfərdən də çox adam iştirak edir». Məsləhətin məqsədi- şəxsə onun həyatında baş verənləri anlamağa, emosional və şəxsiyyətlərarası münasibətlər zəminində olan

problemlərin həllinin şüurlu şəkildə seçilməsi əsasında qarşıya qoyulmuş məqsədə çatmaqdaköməklik göstərməkdir.

Məsləhət kontaktı dinamikdir. Bu zaman bir adam digərinə pozitiv istiqamətdə inkişafa yönəlmiş özünün potensialını aktuallaşdırmaq üçün daxili resursdan istifadə etməyə kömək edir.

Bu kontaktın bir neçə xüsusiyyətlərini göstərmək olar:

A. Emosionallıq: (kontakt koqnitiv deyil, emosionaldır): o, şəxsin yaşantılarının tədqiqi kimi başa düşülür.

B. İntensivlik: belə kontakt səmimi münasibətlərin qarşılıqlı mübadiləsi kimi başa düşülür. O, intensiv ola bilməz.

C. Dinamiklik: şəxs dəyişən zaman kontaktın xüsusiyyəti dəyişir.

Ç. Məxfilik: məsləhətçinin vəzifəsi şəxs haqqında məlumatı yaymamaqdır.

D. Dəstək vermək: şəxsə daimi dəstək sabitliyi təmin edir.

E. Xeyirxahlıq**:** şəxsin psixoloji problemlərini həll etmək üçün məsləhət kontaktını səmərəli edən davranış (10).

5. Psixoterapiya - (yunanca psycho- ruh, latınca therapeia-müalicə) peşəkar fəaliyyətin xüsusi növü olub, xüsusi müəssisələr tərəfindən psixoloji xarakterli çətinlikləri dəf etmək üçün şəxsiyyətlərarası qarşılıqlı təsir və digər psixoloji vasitələrlə aparılır (13).

Oyun terapiyası və psixodram-hərbçinin xidməti və xidmətdənkənar həyatında rastlaşdığı problemləri yenidən oynamaqla onlara bu çətinlikləri aradan qaldırmağa, həlli çətin olan məsələlərin həlli yollarının araşdırılmasına yönəlmiş psixoterapevtik təsir metodudur. Bu metod formalaşmaqda olan hərbçilərin (kursantların) şəxsiyyətinin inkişafına böyük təsir göstərir. Adətən hərbçilərlə aparılan oyunlar qrupda aparılan psixoterapiyada və sosial-psixoloji treninqlərdə xüsusi məşğələlər, tapşırıqlar şəklində olur, qrup iştirakçıları arasında yaxın münasibətlərin yaradılmasına köməklik edir, gərginliyi azaldır, ətraf mühitdə həyəcan və qorxunu aradan qaldırır, özünüqiymətləndirməni artırır, davranışın müxtəlif anlarında özünü yoxlamaq qabiliyyətini yüksəldir, sosial əhəmiyyətli nəticələrin qorxusunu aradan götürür (20).

Psixoterapiyada oyunların səciyyəvi xüsusiyyəti-onun iki planlı olmasındadır, yəni dram sənətinə xas olan istənilən kollektiv oyunda saxlanılan elementlər toplusudur:

1. Oyunçu real oyununu yerinə yetirir. Bu oyun çox vaxt konkret, qeyri-standart məsələlərin həlli ilə əlaqədar olan hərəkətlərdən ibarət olur.

2. Bu, fəaliyyətdəki bir sıra anlardır ki, onlar şərti xarakter daşıyır. Bu anlar cavabdehlik daşıyan real məqamdan uzaqlaşmağa gətirib çıxarır.

İki planlı oyunlar inkişafın səmərəliliyindən asılıdır. Kursantların məşğələ oyunlarında psixokorreksiya effekti iştirakçılar arasında yaranan müsbət emosional kontakt zamanı baş verir. Oyun-neqativ emosiyaları, qorxu və həyəcanı, özünə inamsızlığı korreksiya edir və ya aradan qaldırır, uşaqların başqaları ilə münasibətdə olmasını və beləliklə, onlar arasında yaranan təsir diapazonunu artırır.

Psixoterapiyada psixodramdan istifadə olunur. Psixodram-rollu oyunu təqdim edən, qrupla iş metodudur. Onun gedişatında dramlaşdırılmış improvizasiyadan qrup iştirakçılarının daxili aləminin öyrənilməsi üsulu kimi istifadə edilir, şəxs üçün vacib problemlərlə əlaqədar olan hisslərin gizli ifadəsi üçün şərait yaradılır. Psixodram oyun prinsipinə əsaslanır (18).

Korreksiya metodu kimi dramdan istifadə etmək 1892-1974-cü illərdə yaşamış Yakob Levi Moreno tərəfindən aparılan eksperimentin nəticəsi kimi I Dünya müharibəsi qurtardıqdan sonra qəbul edilmişdir. Bu eksperiment “gizli teatr” adını almışdır. Moreno ilk dəfə olaraq, oyun metodikasının terapevtik potensialı haqqında fikirlər irəli sürmüşdür. Moreno həmçinin Vyana parklarında oynayan uşaqların fantaziyalarına da diqqət yetirmişdir. Morenonun fikirlərinə görə, təsir metodu kimi psixodram ideyası o vaxt yaranmışdır ki, ona teatrından olan bir nəfər aktyor nişanlısı ilə münasibətlərdəki problemlər haqqında danışıbmış. Truppanın təkidi ilə Moreno aktyoru (öz şəxsi problemləri ilə birgə) səhnəyə çıxarmış və bunu rol şəklində nümayiş etdirmişdir. Öz metodikasını yaradaraq, Moreno belə qərara gəlmişdir ki, müxtəlif rollar ifa edən insan təbii oyun qabiliyyətinə malik olur, realist və qeyri-realist həyat rollarını təcrübədən keçirmək imkanı əldə edir, öz şəxsi problemləri və konfliktləri üzərində yaradıcılıqla işləyir. İnsan müxtəlif rolları ifa etdikdə və ya yaşadığı durumların gedişində, onunla digər iştirakçılar arasında həqiqi emosional əlaqə yaranır.

Psixodramda insana elə bir qəhrəmanın rolu verilir ki, oyunun mövzusu onun problemlərini həll etmiş olsun. Beləliklə, o öz hisslərini psixoloji improvizasiya istiqamətində sərbəst ifadə edə bilir, digər aktyorlar isə onun real həyatındakı əsas personajların rolunu ifa edirlər.

Təlim prosesində kursant və digər hərbçilərlə rollu oyunlardan ibarət treninqlərin keçirilməsi də əhəmiyyətlidir. Belə ki, onlar xidməti fəaliyyətləri zamanı rastlaşdıqları problem situasiyaları, əməliyyat tapşırıqları və ya cəlbetmə prosesində olan müəyyən vəziyyətləri təsvir edirlər. Bu situasiyalar süjetli oyun olduğundan psixoloq-müəllim kursantlar arasında rolları bölüşdürür. Eyni situasiya bir neçə dəfə oynanılır və hər dəfə buradakı rolları müxtəlif kursantlar ifa edir. Nəticədə hər bir situasiyada olan hər bir rol üçün bir neçə alternativ davranış xətti müşahidə olunur. Sonda psixoloq-müəllim rollu oyun nəticəsində yaranmış bütün alternativ davranışdan hansının nə dərəcədə düzgün, şəraitə uyğun olması ilə bağlı ümumiləşmələr edir.

Oyun mütəxəssisi-həyatda incə bir varlıq olmalıdır. Kursantın (digər hərbçilərin) şəxsiyyətinə müraciət edərkən o, bu şəxslərin işlərinə qarışmır, onu öyrətmir, əksinə ona tam sərbəstlik verir (hisslərin ifadəsində) və onun şəxsi fəaliyyətinin idarə edilməsinə təbii yolla çalışır (15). Bu mütəxəssisin daha səmərəli iş aparması üçün o, aşağıdakı göstəricilərə malik olmalıdır: kifayət qədər obyektiv olmalıdır (bu, kursantın sərbəst olması üçün vacibdir); zirək və çevik olmalıdır (bu, istənilən qəfil hadisələrə hazır olmaq və bu hadisələrə uyğunlaşmaq üçün vacibdir); hər bir yeniliyi asanlıqla qəbul etmək üçün düzgün is-

tiqamət götürməlidir; kursantı (dinləyicini) bir şəxs kimi qəbul etməli, onun təcrübələrini qiymətləndirməlidir; onunla rəftarında səmimi olmalıdır; kursantla ünsiyyətdə olarkən öz real şəxsi aləmindən uzaqlaşmalı və onun real həyatına daxil olmalıdır; kursanta onun keçmişdə yaşadığı anları yadına salmamalıdır.

Yaxşı oyun terapevti özünün buraxdığı səhvləri etiraf etməli, bir az həlim olmalı, şəxsi işlərindəki qeyri-dəqiqliyi aşkar etməlidir. Onun şəxsi fədakarlığı spontan reaksiyaların hər bir anda baş verəcək yaradıcılıq ifadəsini göstərə bilməlidir. Oyun terapevti səmimi, mehriban, işgüzar olmalı, kursantı düzgün qəbul etməli və başa düşməlidir. Oyun terapevtinin hansı yaş qrupu ilə işləməsindən asılı olmayaraq o, şəxsin daxili aləmini anlamalı, öz hisslərini ona bildirməməli və emosional problemləri həll etməlidir. Bu işdə onun bilik və bacarığı özünü göstərir. O, həmçinin kursant üçün əhəmiyyətsiz olmamalı və onun inamını qazanmalıdır (18).

Hər bir psixoloji müşayiət istiqaməti özünəməxsus vasitələri ilə fərqlənir. Nisbətən az standartlaşdırılmış istiqamət psixoloji məsləhət və psixoterapiyadır. Çünki burada hər konkret hal üçün psixoloqun yaradıcılığı və yeni fikirləri olur.

Psixoloji müşayiət ilkin diaqnostika və təxmini iş mərhələsindən başlayır. İkinci mərhələdə diaqnostikanın nəticələrindən və problemin məzmunundan asılı olaraq müşayiətin müxtəlif forma və metrodları tətbiq edilir. Son mərhələdə-aparılan ümumi diaqnostika psixoloji müşayiətin səmərəli olmasını göstərir.

Kursant və digər hərbçilərin fərdi və şəxsiyyət xüsusiyyətlərinin inkişaf göstəriciləri, onların motivasiya-tələbat sferası, maraq və yönəlişləri psixoprofilaktik, məsləhət və korreksiya işinin təşkilinə imkan yaradır.

Psixoloji müşayiət modelləri müxtəlifdir və diaqnostikanın nəticələrinə əsasən qurulmalıdır. Diaqnostika nəticələrində hər bir şəxsin və ya bütövlükdə qrupun imkanları araşdırılır.

Psixoloji müşayiət şəxsiyyətin inkişaf və özünüinkişaf potensialının qorunması (bərpası) üçün şəraitin yaradılmasıdır. Nəticədə insan peşə borcunu, funksiya və vərdişlərini yüksək səviyyədə yerinə yetirir.

Müəyyən vaxtda baş verən proses kimi müşayiətin 3 əsas mərhələsi vardır:

I. Diaqnostika (izləmə) hərbçinin müraciət anında qarşılaşdığı problemin dəqiqləşməsi. Məqsəd qoymağa əsas verən həyati uğursuzluğunun səbəblərinin psixoloqla birlikdə araşdırılması və psixoloji dəstəyin istiqamətinin aydınlaşması.

II. Şəxsin nail olmaq istədiyi vəziyyətin obrazının yaradılmasına xidmət edən metodik vasitələrin seçilməsi və tətbiqi (uğurun təsəvvürdə yaradılması, ona nail olmanın reallığı).

III. Peşə funksiyalarının uğurlu icrasına imkan yaradan psixoloji rahatlıq, ruhi sakitlik yaşamaq məqsədilə aralıq və son nəticələrin təhlili.

Psixoloji müşayiət texnologiyası. Psixoloji müşayiət texnologiyası qarşılıqlı əlaqədə və qarşılıqlı asılı 5 mərhələli (məqsədin qoyulması, işin

məzmununun aydınlaşması, təşkilati məsələlərin həlli, əməliyyatın icrası və diaqnostika) sistem kimi nəzərdən keçirilməlidir.

1. Psixoloji müşayiət texnologiyasının **məqsədi:** yeni təlim şəraitinə kursant və digər hərbçilərin optimal uyğunlaşması, təlim və imtahan stresslərinə dözümün formalaşması, özünütənzimləmə, pozitiv «mən»i formalaşdırmaq və s. inkişafetdirici təlim şəraitinin yaradılması vasitəsilə psixi sağlamlığın qorunmasıdır. Həmçinin məqsəd sistem formalaşdıran amildir və ona nail olma proqnozlaşdırılan, diaqnostika ediləndir. Psixoloji müşayiət texnologiyasının məqsədi təlim prosesi iştirakçılarının stressogen amillərini minimuma endirən, psixi sağlamlığı möhkəmləndirən və qoruyan təlim mühitində psixoprofilaktik, inkişafetdirici, təhlükəsiz şəraitin yaradılması və onların yüksək peşəkarlığa nail olmasıdır.

Kursdan kursa keçdikcə kursantlar bir mərhələdən digərinə keçərək peşə təhsili incəliklərinə yiyələnirlər. Bu zaman onlar fərqli sosial situasiyalarda olur və müxtəlif amillərin psixi sağlamlığa təsirinə məruz qalırlar. Psixi sağlam şəxsiyyətin xüsusiyyətlərinə əsasən diaqnostik texnologiya məqsədləri qoyulur və təlim mərhələlərində müxtəlif olur:

- yeni təlim şəraitinə kursantların optimal sosial-psixoloji uyğunlaşmasını təmin etmək;
- təlim və imtahan stresslərinə frustrasiya tolerantlığı (dözümü) formalaşdırmaq. Özünənəzarət və özünütənzimləmə üsullarını öyrətmə;
- pozitiv «mən» konsepsiyası formalaşdırmaq: peşə fəaliyyətinin düzgün icrasına yönəlmiş professional özünüdərk (8).

2. Psixoloji müşayiət texnologiyasının **məzmunu** məqsədə uyğun kursantların gələcək professional fəaliyyətə psixoloji hazırlığını formalaşdıran həm nəzəri materialın, həm də praktik tapşırıqların cəmindən ibarətdir.

3. Məzmun komponentinin həyata keçmə forması kimi **təşkilati** komponent əsas rol oynayır. Bu komponent 2 aspektdə reallaşır:

- kursantların professional fəaliyyətə hazırlığının təşkili kimi;
- fərdi və qrupda (treninqlərlə) psixoloji iş vasitəsilə kursantların psixi sağlamlığının qorunması kimi.

4. **Diaqnostika** komponenti psixoloji test, müşahidə və fəaliyyət məhsulunun təhlili vasitəsilə məlumat əldə etmək və psixoloji müşayiət texnologiyasının sonrakı işində zəif nöqtələrin korreksiyasına xidmət edir. Kursantların şəxsiyyət xüsusiyyətlərini, şəxsiyyətlərarası münasibətlərdə iştirak edən subyektlərin təsir mexanizmini, onların peşə şüurunu, motivasiyasını, stressə davamlılıq səviyyəsini, öz nailiyyətlərindən razılıq səviyyəsini və s. məsələlər araşdırılır.

5. **Əməliyyat** komponenti:

- peşə, bilik, bacarıq və vərdişlərin mərhələli mənimsənilməsini;
- yeni təlim şəraitinə uyğunlaşmanı;
- mürəkkəb xidməti şəraitinə, stresə dözümü formalaşdırmanı;

- pozitiv «mən»i nəzərdə tutan professional özünənəzarəti və özünüdərki nəzərdə tutur.

Ümumilikdə, son illər bütün dünyada hərbi-psixoloji xidmət sistemi əhəmiyyətli yer tutaraq sürətlə inkişaf edir. Bu sistem çərçivəsində psixoloji müşayiətin rolu da artmaqdadır. İlk növbədə, psixoloji müşayiətin müəyyən istiqamətləri hərbçi peşəsinə kadr seçimində geniş istifadə olunan psixodiaqnostika metodlarından (sorğular, testlər, klinik söhbət, müşahidə və eksperimentlər) ibarətdir. Yaşadığımız dövrdə münasibətlər sistemində olan dəyişikliklər, münaqişələrdə aqressiv komponentin xüsusi çəkisinin artması, sosial mühitdə stressogen amillərin çoxluğu hərbçinin psixikasına mənfi təsir göstərir. Nəticədə istər xidməti, istərsə də xidmətdənkənar fəaliyyətdə səhv hərəkətlər və sözlər müşahidə olunur. Psixoloji müşayiət vasitəsilə bu və digər arzuolunmaz proseslərin qarşısını almaq, davranışı korreksiya etmək və ruhi sağlamlığı bərpa etmək mümkündür. Ona görə də, hərbçilər psixoloji müşayiətin rol və vəzifələri, onun imkanları ilə bağlı bilik ehtiyatına malik olmalı, həmçinin vacib olduqda onun imkanlarından istifadə etməklə uğursuz fəaliyyətdən özlərini sığortalamalıdırlar.

ƏDƏBİYYAT

1. Şəfiyeva E.İ. Zabit hazırlığının sosial-psixoloji məsələləri. Bakı: Elm, 2006, 332 s.
2. Şəfiyeva E.İ. Zabit hazırlığinda sosial-psixoloji metodların tətbiqi. Bakı: Elm, 2006, 164 s.
3. Ананьев В.А. Введение в психологию здоровья. СПб: Питер, 1998, 403 с.
4. Баева И.А. Тренинги психологической безопасности в образовании. СПб: Питер, 2002, 216 с.
5. Безулева Г.В. Психолого-педагогическое сопровождение профессиональной адаптации учащихся и студентов. Монография. М.: НОУ ВПО Московский психолого-социальный институт. 2008, 168 с.
6. Бурлачук Л. Ф. Психодиагностика. Спб.: Питер, 2002. 352 с.
7. Вертий Ю.М. Пути совершенствования психологической службы в органах внутренних дел. // Роль и место прикладной психологии в системе совершенствования подготовки и воспитания личного состава. Ростов-на-Дону; 1997, с. 134-142.
8. Изотова Е.И. Психологическая служба в образовательных учреждениях. М.: Академия, 2007, 288 с.
9. Исурина Г. Л. Групповые методы психотерапии и психокоррекции. В кн.: М.М.Кабанова, А.Е.Личко, В.М.Смирнова. «Методы психологической диагностики и коррекции в клинике». Л., 1983, с. 231-254.
10. Мэт Р. Искусство психологического консультирования. М.: Независимая фирма «Класс», 1994.
11. Парыгин Б.Д. (ред.). Практикум по социально-психологическому тренингу. СПб: Питер, 1994, 176с.
12. Плугина М.И. Психологическое сопровождение личностного развития преподавателей высшей школы. М.: Ставрополь, 2004, 200 с.
13. Психотерапевтическая энциклопедия / Под ред. Б. Д. Карвасарского. СПб: Питер, 2000, 280 с.
14. Райгородский Д.Я. (редактор-составитель). Практическая психодиагностика. Методика и тесты: Учебное пособие. Самара: Издательский Дом «Бахрах-М», 2005, 300 с.
15. Сыропятов О.Г. Медико-психологическое сопровождение специальных операций М., 2013, 270 с.

16. Современные методы психологической экспресс-диагностики и профессионального консультирования. СПб.: Речь, 2006, 206 с.
17. Хухлаева О.В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции. М., Академия, 2001 198 с.
18. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотренинг: игры и упражнения. М., 1988, 272 с.
19. Bass B.M., Barett G.V. People, work and organizations: An introduction to industrial and organizational psychology. Boston, 1981.
20. Yalom I.D. Theory and Practice of Group Psychotherapy. Baste Books. 3 rd edition. (Clear, full and practical account.Essentially eclectic. 1986

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОЕННОСЛУЖАЩЕГО

Э.И.ШАФИЕВА

РЕЗЮМЕ

В статье рассматривются понятие, цели и задачи психологического сопровождения в учебно-боевой и оперативной деятельности военнослужащих. При раскрытии основных направлений психологического сопровождения в деятельности военнослужащих анализируются особенности психопрофилактики, психодиагностики, психокоррекции, психологической консультации и психотерапии. В статье также рассматривается технология психологического сопровождения в сложных условиях учебно-боевой деятельности военнослужащих.

Ключевые слова: психологическое сопровождение, направления психологического сопровождения, психогигиена и психопрофилактика военнослужащих, особенности и значение психодиагностики, психокоррекции, психологическая консультация, психотерапии в военной системе, технология психологического сопровождения

FEATURES OF PSYCHOLOGICAL ACCOMPANIMENT IN THE ACTIVITY OF SERVICEMEN

E.I.SHAFIYEVA

SUMMARY

The article deals with the concept, purposes and tasks of psychological accompaniment in training-battle and operational activity of a serviceman. The features of psychoprevention, psychodiagnostics, psycho- correction, psychological consultation and psychotherapy at disclosure of the main directions of psychological accompaniment in the activity of servicemen are analyzed. The technology of psychological accompaniment in complicated conditions of training-battle activity of servicemen in also considered is the article.

Keywords: psychological accompaniment, the directions of psychological accompaniment, psychohygiene and psychoprevention of servicemen, features and importance of psychodiagnostics, psychocorrection, psychological consultation and psychotherapy in military system, technology of psychological accompaniment.