

**PSIXOLOGİYA
ПСИХОЛОГИЯ
PSYCHOLOGY****ÜMUMİ PSIXOLOGİYA
ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ
GENERAL PSYCHOLOGY**

UOT 159.9

**PSIXOLOGİYADA QORXU EMOSİYASI (FOBİYA)
PROBLEMİ, KORREKSİYA METODLARI**

Yeganə Ramazan qızı Mikayılova
Bakı Qızlar Universitetinin baş müəllimi
ORCID: 0009-0002-8526-3688
E-mail: mikayilovazerife559

Açar sözlər: qorxu, fobiya, həyəcan, diaqnostika, korreksiya, terapiya.

Ключевые слова: страх, фобия, тревога, диагностика, коррекция, терапия.

Key words: fear, phobia, anxiety, diagnosis, correction, therapy.

Qorxu emosiyası hələ sivilizasiyanın ən erkən mərhələlərində, ibtidai icma dövründə yaşamış insanların davranışında müşahidə olunmuş, onları mövcud təhlükələrdən qorumuş, həyat uğrunda mübarizə şəraitində sağ qalma şanslarını artırmışdır. Bu baxımdan bəşəriyyətin ən qədim dövrlərində də, müasir günümüzdə də qorxu problemi öz aktuallığını itirməmişdir. Antik dövr mütəfəkkirləri Epikür, Lukretsi Kar, Platon, Aristotel qorxu emosiyası haqqında müxtəlif fikirlər səsləndirərək bu problemə böyük önəm vermişlər. Hobbs, Dekart, Spinoza kimi filosoflar isə qorxu fenomenini fəlsəfi baxımdan təhlil etmişlər. XX əsrin əvvəllərindən başlayaraq bu problem Amerika və Qərbi psixologiyasında geniş tədqiq edilmiş və bu sahədə bir çox eksperimental tədqiqatlar aparılmışdır (Z.Freyd, S.S.Tomkins). Empirik faktların təhlili göstərir ki, qorxu əsas və müstəqil emosiyadır, onu digər emosiyalarla kombinə olunmuş şəkildə təhlil etmək olmaz. Qorxu qeyri-müəyyən deyil, o, konkret təhlükəyə konkret reaksiyadır. Qorxunu həyəcandan fərqləndirən də məhz bu cəhətləridir. Həyəcan qorxu anına qədərki bir mərhələdir ki, situasiyanın təhlükəli kimi qavranılması və qiymətləndirilməsi fonunda meydana çıxır [2, s.117]. Qorxunun fəallaşdırıcıları qismində tələbatlar, müxtəlif emosiyalar, koqnitiv proseslər çıxış edə bilər.

Bir çox hallarda qorxu emosiyası praktik psixologiyada fobiya anlayışı ilə eyniləşdirilir.

Fobiya nədir? Fobiya real olmayan və dərk olunmamış qorxulardır, hansı ki gündəlik həyat fəaliyyətimizdə, iş həyatımızda, insanlarla qarşılıqlı münasibətlərimizdə, əşyalara münasibətdə problem yaradır.

Müasir psixoloji ədəbiyyatda fobiyanın 600-dən çox növünə rast gəlmək mümkündür. Bunlar arasında ən geniş yayılan növləri aşağıdakılardır:

Qaranlıqdan qorxma — skotofobiya;

Şimşək və ildırımından qorxma — brontofobiya;

Hündürlükdən qorxma — akrofobiya;

Təklidən, tək qalmaqdan qorxma — monofobiya;

Açıq yerlərdən və nəqliyyatdan qorxma — aqrofobiya;

Qapalı yerlərdən qorxma — klaustrofobiya;

Ölümdən qorxma — tanatafobiya [4, s.245].

Fobiyanın əlaməti olaraq daim qorxu yaradan situasiyadan qaçmaq və panik tutmaların olmasıdır. Fobiyanı aşağıdakı əlamətlərə görə tanımaq və diaqnozlaşdırmaq olar:

- ⊙ Boğulma hissi, boğazda spazm;
- ⊙ Güclənmiş ürək döyüntüsü;
- ⊙ Zəiflik hissi;
- ⊙ İndicə ürəyi gedəcək hissi;
- ⊙ Soyuq tər;
- ⊙ Güclü qorxu və dəhşət hissi;
- ⊙ Bütün bədənin əsməsi;
- ⊙ Qusma və ya mədənin fəaliyyətinin pozulması;
- ⊙ Bədəniniz sanki sizin deyil və artıq bədəninizə nəzarət edə bilmirsiniz;
- ⊙ Ağlınızı itirdiyinizi hiss edirsiniz [3, s.326]

Əgər bu əlamətlərdən dördü varsa onda fobiyanın olduğunu təxmin etmək olar.

Fobiyanın yaranmasının 7 əsas modeli mövcuddur. Dünya psixoloji ədəbiyyatında bu aşağıdakı kimi təsnifatlandırılır:

1. Psixoloji travmalar nəticəsində yaranan fobiyalar;
2. Simptomun yaratdığı qorxu (Halqavari model - V.Frankl);
3. Valideynlər tərəfindən ssenarinin yazılması;
4. Daxildəki uşağın bədbəxt olması və gizli suisid;
5. Özünə zidd tələbat və arzuların olması;
6. İsterik fobiyalar;
7. Emosional asılılıq [3, s.325].

Fobiyanın yaranma səbəbləri içərisində *psixoloji travmalar* ilkin yeri tutur. Fobiyalar bir-birlərindən travmatik situasiyanın xarakterinə və dərəcəsinə görə fərqlənir. Nəticə isə eyni olur: qurban pozisiyası. Bu pozisiya özündə mənfi emosiyaları, travma yaradan situasiya ilə assosiativ əlaqəni birləşdirir. Terapevtin əsas vəzifəsi pasiyentin qurban pozisiyasından çıxarmaq və ilişib qaldığı emosiyalardan qurtarmaqdır. Məsələn, kütlə qarşısında çıxış etməkdən, sağlq deməkdən, dərş danışmaqdan qorxmaq bu tip fobiyalara aiddir. Bu tip fobiyaaların səbəbi çox zaman məktəbəqədər dövrə qədər gedir, bu zaman xəyali terapiyadan istifadə olunur.

Simptomun yaratdığı qorxu (Halqavari model - V.Frankl). Burada fobiyanın yaranmasına səbəb travma deyil. Belə ki, bu modelə əsasən insan xoşagəlməz hisslər keçirdiyi zaman qorxu yarana bilər və qorxu öz növbəsində bu simptomları gücləndirə bilər. Bu proses halqavari olaraq o zamana qədər davam edir ki, sonda insan güclü təlaş yaşayır və bir daha həmin situasiya ilə rastlaşmaq istəmir. Məsələn, liftə minən insan xoşagəlməz hisslər yaşayır, nəticədə qorxmağa başlayır və qorxunun təsiri ilə simptomlar güclənir, spazmlar tutmağa başlayır. Bundan sonra isə insan daha heç vaxt liftə minmir. V. Frankl belə fobiyaları aradan qaldırmaq üçün aşağıdakı metodları təklif edir: əgər insan terapiya zamanı qorxuya köklənsə onda simptomlar güclənəcək və fobiya daha da şiddətli olacaq. Buna görə də, axının əksinə getmək lazımdır. Nəticədə zəncir qırılır və fobiya itir. Burada əsas məqsəd simptomu zəiflətməkdir. Bu halda insan qorxdığı şeyi yenidən yaşamaq istəməlidir. Terapiya zamanı eyni zamanda pasiyent terapevtlə birlikdə gülməli frazalar da hazırlayırlar. Digər bir metod isə qorxduğun obraza xəyali toxunmaq və ona xoş hisslər bəsləməkdir. Məsələn, hörümçəkdən qorxan

insan ona xəyali toxunaraq ona xoş hisslərini göstərə bilər. Nəticədə fobiya aradan qalxacaq [5, s.73].

Valideynlər tərəfindən ssenarinin yazılması. Bu fobiyalar valideynlər tərəfindən yaradılır. E. Bernin tranzakt analizində deyildiyi kimi, valideyn ssenari vasitəsi ilə uşağı nə ilə qorxuda və ya ona gücsüzlüyünü, zəifliyini təlqin edə bilər: “Hara çıxmısan, düş yıxılırsan”; “Sən elə zəif sən ki çətin bu işin öhdəsindən gələsən” və s. Bu halda terapiya ssenarinin dəyişdirilməsi ilə aparılır. Belə ki, insan üçün yazılmış ssenari fikrən ləğv olunur və pasiyent yeni ssenari yazır, onu dəfələrlə özünə təkrarlayır. Məsələn, uşağa təlqin olunmuş hündürlük qorxusunu bu metodla korreksiya etmək olar.

İsterik fobiyalar. Bu tip fobiyalar çətin aradan qaldırılan fobiyara aiddir. Çünki burada əsas motiv səlahiyyət qazanmaq, təəssürat yaratmaq, başqa adamları manipulyasiya etmək, nəyəsə qarşı etiraz etmək olur. Fobiya gizli məqsədlərə çatmaq üçün istifadə edilir. Məsələn, metrodan qorxu. Tələbə qız universitetə getmək istəmədiyi və dərs oxumaq istəmədiyi üçün bu tip fobiya yaranmışdır. Digər bir xanım isə rəfiqələrindən və əks cinsdən diqqət görmək üçün bu tip fobiyadan istifadə edir [6, s.125].

Qorxunun korreksiyası ilə bağlı ən müasir metodlardan biri rus psixoloqu professor N.D. Linde tərəfindən işlənmiş emosional obrazlı terapiyadır. Bu metodika qorxunu doğuran həqiqi səbəbləri tez bir müddətdə müəyyənləşdirməyə və onu korreksiya etməyə imkan verir. Obrazla işləyən N.D. Linde həm obrazın problemin psixoloji baxımdan təhlilini, həm də bu problemin həlli üçün obraza fikrən təsiri nəzərdə tutur. Bu metod çərçivəsində daha tez nəticələr əldə etməyə imkan verən, obrazın dəyişilməsinə xidmət edən müxtəlif üsullar mövcuddur. Əslində N.D. Linde otuza yaxın üsul göstərir. Onlardan ən əhəmiyyətli olanları aşağıdakılardır: 1) seyr etmə; 2) fikri iş; 3) dialoq; 4) ziddiyyətlərin qarşılıqlı təsiri; 5) əvəz edilmə; 6) hissin ifadə edilməsi; 7) obrazın taleyinin öyrənilməsi; 8) müstəqil xəyal qurma; 9) neqativ enerjinin konversiyası; 10) paradoksal həll metodu və s. [6, s.125].

Qorxunun sosializasiyasının tədqiqi göstərir ki, ailə travmatik mənbə kimi uşağı qorxunun təsirinə məruz qoyan ən əhəmiyyətli göstəricidir [1, s.135]. Valideynlər uşağa qorxunun mənbəyi ilə mübarizə aparmağı öyrətməli, daim “əlçatan” olmalı, onun yaşantılarını bölüşməli, qorxu yaşantısına qarşı uşaqda dözümlülük tərbiyə etməlidir.

Problemin aktuallığı. İnsanların əksəriyyətinin qorxu, fobiya və həyəcanla əlaqədar müəmmadi psixoloqlara müraciət etməsi problemin aktual əhəmiyyət kəsb etdiyinə işarə edir.

Problemin elmi yeniliyi. Məqalədə qorxu emosiyası anlayışı elmi təhlilə məruz qalmaqla, müxtəlif fobiyalar fərqləndirilir.

Problemin praktik əhəmiyyəti və tətbiqi. Problemin həllinin praktik yolları və istiqamətləri göstərilir, müxtəlif psixoloqların fobiya texnikaları təsvir olunur.

Ədəbiyyat

1. Биик Дж У. Тренинг преодоления социофобии. Руководство по самопомощи. М., Изд-во института психотерапии, 2003. – 226 с.

2. Василюк Ф. Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций. М., Изд-во МГУ, 1984, 199 с.

3. Каплан Г.И., Сэдок Б. Дж. Клиническая психиатрия. В 2 т. Т 1. М., Медицина, 1994. – 671 с.

4. Карвасарский Б. Д. Психотерапия в России ретроспектива и задачи дальнейшего развития // Клиническая психология. Хрестоматия / Сост. и общая редакция Н. В. Тарабриной. СПб Питер, 2000. – с. 243-250.

5. Линде Н.Д. Коррекция фобий методам эмоционально-образной терапии. Вопросы психология, 2006, № 2, с.68-79.

6. Линде Н.Д. Основы современной психотерапии. М., Академия, 2002, 275 с.

Й.Р. Микайылова

**Проблема эмоции страха в психологии
Резюме**

Что такое фобия? Фобии — это нереалистичные и нереализованные страхи, которые вызывают проблемы в нашей повседневной деятельности, нашей трудовой жизни, нашем взаимодействии с людьми и наших отношениях с вещами. Тот факт, что большинство людей регулярно обращаются к психологам по поводу страха, фобий и тревожности, свидетельствует об актуальности проблемы.

Y.R. Mikaylova

**The problem of the emotion of fear in psychology
Summary**

What is a phobia? Phobias are unrealistic and unrealized fears that cause problems in our daily activities, our work life, our interactions with people, and our relationship with things. The fact that the majority of people regularly turn to psychologists for fear, phobias and anxiety indicates that the problem is of urgent importance.

Redaksiyaya daxil olub: 29.03.2024