

## MÜNDƏRİCAT:

GİRİŞ.....	3
I FƏSİL. PSIXOLOJİ TƏSİRİN MAHİYYƏTİ .....	4
1.1. Psixoloji təsir vasitələri və formaları.....	4
1.2. Andlar, alqışlar və qarğışlar.....	4
1.3. Psixoloji sirayət, Təlqin və təqlid sosial-psixoloji fenomenlər kimi.....	8
1.4. Şayiə problemi.....	14
II FƏSİL. İNCƏSƏNƏT VƏ MÜXTƏLİF FƏALİYYƏT NÖVLƏRİNİN PSIXOLOJİ TƏSİRİ.....	16
2.1. Romantik zəka, İdman, musiqi və rəsm, insan psixologiyası üzərindəki təsirləri.....	16
2.2. Rəngin psixoloji təsiri.....	19
2.3. Duanın psixoloji təsiri.....	25
III FƏSİL. PSIXOLOJİ TƏSİRİN TƏDQIQI.....	26
3.1. Tədqiqatın təşkili və keçirilməsi.....	26
3.2. Nəticələrin təhlili.....	27
NƏTİCƏ.....	28
ƏDƏBİYYAT SİYAHISI.....	30
ƏLAVƏ	

## GİRİŞ

İnsanlar hər gün, şüurlu və ya şüursuz olaraq psixoloji təsirə məruz qalırlar. Həmin təsirlər həyatımızın axarına müəyyən qədər istiqamət verirlər. Psixoloji təsirin mahiyyəti nədir və hansı nəticələrə gətirib çıxarır? Bizim apardığımız tədqiqat işi də məhz bu məsələyə həsr edilib.

Mövzunun aktuallığı. Hər gün bu və ya digər formada psixoloji təsirə məruz qalırıq. Bu təsirlər davranışımıza, fikirlərimizə, zövqlərimizə və s. təsir etdiyi üçün aktualdır.

Tədqiqatın obyektı. Gündəlik həyatda insanların məruz qaldıqları psixoloji təsir formalarını və onun nəticələrini tədqiq etmək.

Tədqiqatın predmeti. Psixoloji təsirin insan psixologiyasına və ümumi inkişafına nə dərəcədə təsir etdiyini müəyyənləşdirməkdir.

Tədqiqatın məqsədi. Psixoloji təsirin forma və vasitələrinin təhlil edilməsi və insanların psixoloji təsir etmə və təsirə məruzqalma səviyyələrini yoxlamaq.

Tədqiqatın vəzifələri. İlk olaraq psixoloji təsir formalarının müəyyənləşdirilməsi və bu mövzuda tədqiqatın aparılması.

Tədqiqatın əsas fərziyyəsi. Tədqiqatda irəli sürdüyüm əsas fərziyyə ondan ibarətdir ki, psixoloji təsir insan psixologiyasına necə təsir edir.

Tədqiqatda istifadə edilən metodlar. Tədqiqatda “Siz başqalarına təsir göstərə bilərsinizmi?” testindən istifadə olunmuşdur.

Tədqiqatın strukturu. Giriş, I fəsil, II fəsil, III fəsil, nəticə, ədəbiyyat siyahısı.

## I FƏSİL. PSIXOLOJİ TƏSİRİN MAHIYYƏTİ

### 1.1. Psixoloji təsir vasitələri və formaları

Ünsiyyət prosesində insanlar müxtəlif yollarla bir-birlərinə psixoloji təsir göstərilir. Psixoloji təsirin effektləri güzəran psixologiyasında kəşf olunsa da, onların sistemli təsviri bədii ədəbiyyatda özünün aydın ifadəsini tapmışdır.

Ünsiyyət prosesində insanlar bir-biri ilə informasiya mübadiləsi aparır, bir-birinə qarşılıqlı təsin göstərir, bir-birlərini qavrayır və anlayırlar. Bütün bunlar başlıca olaraq birgə qrup fəaliyyəti prosesində baş verir. Bu zaman istər-istəməz ünsiyyət prosesi üçün determinant rolunu birgə qrup fəaliyyəti oynayır və insanların bir-birlərinə psixoloji təsir vasitəsi həmin fəaliyyətinin məzmunu, məqsədi ilə şərtlənir. Lakin təcrübə göstərir ki, bir çox hallarda təsadüfi, kor-korana qruplarda da ümumi fəaliyyətlə əlaqədar olmayan müxtəlif formalı ünsiyyət də özünü göstərə bilər. Bu prosesdə özünəməxsus psixoloji təsir vasitələri təzahür edir. Həmin psixoloji təsir vasitələri təkcə kor-korana yaranan, təsadüfi təmasda olan adamlara deyil, ümumiyyətlə ünsiyyətin bütün formalarında öz rollarını oynaya bilirlər.

Bu prosesində insanlar bir-birlərinə baxıb təskinlik tapırlar, bir-birlərinin sözü ilə oturub dururlar, hörmət etdikləri adamların öyüd-nəsihəti ilə pis əməllərdən çəkinirlər. Ünsiyyət prosesində özünü göstərən bu cür psixoloji təsir vasitələri çoxcəhətlidir. Psixoloji ədəbiyyatda bu cür psixoloji təsir vasitələrinə andlar, alqışlar və qarğışları, psixoloji sirayəti, təlqin və təqlidi, şayiələri, modanı aid edirlər.

1.2. Andlar, alqışlar və qarğışlar. İnsanlar özlərinin güzəran təcrübələrində bir-birlərinə müxtəlif yollarla təsir göstərilir. Yalvarıb yaxarmaq, ağlayıb sızlamaq bunun ilk formalarıdır.

Güzəran təcrübəsində tədricən daha mürəkkəb psixoloji təsir vasitələri – and içmə, alqışlar və qarğışlar meydana çıxmışdır.

Andlar – Qəsəmlər. İnsan münasibətlərində andın tutumlu yeri vardır: Müəyyən edilmişdir ki, “Gedər-gəlməzə üz tutmuş igidlərimiz saçının birini ağ, birini qara hörüb, yol gözləyən, başı üstündə hörümçək sallananda, göyərçin pırlayanda sevinən gəlinlərimiz, nişanlılarımız üz-üzə, göz-gözə dayanaraq and içirlər”.

And yeyilməz, and deyilməz! Dumduru, təmiz su təki, ana südü təki içiləmiş, qana hopar, iliyə çiləmiş. Ər igidlər söz verər, and içər, ağsaqqallar, ağbirçəklər el-

oba adından söz verər, and içərlər. Ata-babalarımız anda inanırdılar, özlərinin gündəlik təcrübələrində bir-birlərinə etibar edirdilər. El-obanın gözündə andı pozmaq, əmanətə xəyanət etmək, yalan danışmaq sadəcə olaraq mənfi keyfiyyət sayılmırdı. Onların yozumu vardı. Düzlüyü və doğruluğu bənzərsiz mənəvi keyfiyyətlər kimi yüksək qiymətləndirirdilər.

Andı pozan, əmanətə xəyanət edən, yalançı adamlara bel bağlamırdılar, onlardan çox vaxt üz döndərirdi, onlarla çörək kəsmirdi, səfərə çıxmırdılar. Güzəran psixologiyasında andın iki formasına təsadüf olunur: and içmə və and vermə.

Andın kökləri inanclarla bağlıdır. İnanclar tədricən insan münasibətlərinə nüfuz edərək onların and yerinə çevrilirdi. İnsanlar inandıqları, etiqad bəslədikləri mənəvi sərvətləri təkcə öz aləmlərinə qapılıb göz bəbəyi kimi qorumurdular, özlərinin başqa adamlarla qarşılıqlı münasibətlərində biləvasitə onlara istinad edir, ən çətin məqamda bu inanclara and içirdilər. Müşahidələr göstərir ki, başa and içirlər, çörəyə, buğdaya, ana südüne, vuran qılınca and içirlər. At kəlləsinə də and içərlərmiş. İndi də kənddə-kəsəkdə at başı yerə atılmaz, barı başına asılır.

And içmə və and vermə ancaq formaca bir-birindən fərqlənirdilər. Onlar məzmunca eyni kökdə yaranmışdı. Adamlar and içəndə də, and verəndə də eldə-elatda yüksək dəyərləndirilən eyni mənəvi sərvətlərə söykənirdilər.

Andın sosial-psixoloji baxımdan son dərəcə maraqlı olan bir forması da var. Elin –obanın ağır çağında camaat meydana toplaşdı. Müdrik qocalar cavanları Vətən uğrunda döyüşə çağırırdılar. Hamı bir nəfər kimi son damla qanına qədər Vətəni qoruyacağına and içərdi. Və... öz andına sadıq qalardı.

Alqışlar və qarğışlar. Güzəran təcrübəsində psixoloji təsirin önəmli vasitəsi kimi alqışlar və qarğışlar da mühüm yer tutur. Onlar uzun müddət folklorşünaslıq yönümündə öyrənilmişdir. Son zamanlar alqışlar və qarğışlar pedoqoji axarda da araşdırılmağa başlanılmışdır. Psixoloji aspektdə isə, demək olar ki, tədqiq olunmamışdır.

Elmi araşdırmalar göstərir ki, alqışlar və qarğışlar öz kökü ilə əski etiqadlar və bədii anlayışlarla sıx əlaqədardır. Onların (“Başına dönüm”, “Qurban olum”, “Ayağının altında ölüm”, “Səni görüm alov aparsın” və s.) etimoloji təhlili bunu aydın ək etdirir. B. Abdullayevə görə, qədim zamanlarda adamlar bu fikirdə olublar ki, alqış və qarğıışı söyləməyə yuvarladan, onları həyata keçirən elə ruhlardır. Onun fikrincə, olsun ki, “alqış” ifadəsindəki “al”, “qarğış”dakı qara da əslində elə ruh adlarıdır. Birinci xeyirxah, ikinci isə bəd əməllər qoruyucusudur. Müxtəlif alqış

və qarğışların (qurbanın olum, ayağının altında ölüm, başına kül ələnsin, başına kül düşsün və s.) təhlili göstərir ki, onlar xalqın mifik təfəkkürü ilə biləvasitə bağlıdır.

Əfsun-ovsuna, sözün sehirlə qüvvəsinə etiqadın çox güclü-qüvvətli olduğu bir şəraitdə insanlar alqış və qarğışın həyata keçiriləcəyinə inanmış, “onun nahaq, ünvansız söylənməsi ilə böyük fəlakətin baş verəcəyi” zənnində olmuşlar. Xüsusilə qarğışdan ehtiyat etmiş, qorxmış, qarğışın törədəcəyi qada-balanı sovuşdurmağa cəhd etmişlər.

İnsanların bir-birini anlaması və qavraması prosesində alqışlar və qarğışlar əsrlər-qərinələr boyu bu axarda önəmli rol oynamışdır. Müasir dövrdə insanların xüsusilə qarğışlara münasibəti bu və ya digər dərəcədə dəyişilsə də, onlar ünsiyyət prosesində özlərinin sosial-psixoloji çalarları ilə biləvasitə əks olunur və şəxsiyyətlərarası münasibətləri şərtləndirir.

Alqışlar mahiyyətə konyuktiv, qarğışlar dizyunktiv hissləri ifadə edir. Özünün bu xüsusiyyətinə görə onlar şəxsiyyətlərarası münasibətlərin təkcə affektiv çalarlarını deyil, həm də koqnitiv cəhətlərini şərtləndirir və biləvasitə davranış yönümündə əks olunurlar.

İnsanların bir-birini anlaması və qavraması prosesində alqışlar identifikasiyanın təsirli vasitəsi kimi özünü göstərir. Qarğışların təsir sahəsi isə sosial-psixoloji baxımdan daha genişdir. Onlar qarğış edən üçün psixoloji müdafiə, qarğış olunan üçün isə refleksiya və özünüqiyətləndirmə vasitəsidir.

Qarğışın psixoloji müdafiə axarında da özünəməxsus mənası var: insanlar kimisə qarğıyanda, ürəklərini boşaldırlar, təskinlik tapırlar (“Qurban olasan filankəsə”, “Ayağımın altında öləsən” və s.).

Psixoloji yönümdə alqışların və qarğışların üç tipini fərqləndirmək olar: a) müxtəlif həyati stasiyalarda rastlaşmış adamların; b) doğma və yaxın adamların bir-birini ( məsələn, ananın və ya atanın öz övladlarını ) alqışlaması və qarğışlaması; c) ayrı-ayrılıqda adamların özlərini alqışlaması və qarğıması

Yaxşılıq edən adamı alqışlayırdılar: Allah səni yaman gözdən saxlasın, Allah seni bizə çox görməsin, Allah sənə bala dağı göstərməsin, oğullu-qızlı olasan, atalı analı böyüyəsən, balanın toyunu görəsən, süfrən bərəkətli olsun, qada-bala səndən uzaq olsun, evli-əşikli olasan, evin qonaq-qaralı olsun, görüm yüz il yaşayasan,

Pislik edən adamı isə qarğıyardılar: Allah qapılarını bağlı qoysun, balalarının xeyrini görməyəsən, qız olub qızlar üçün girməyəsən, duz-çörək sənə gözlərini tutsun, işığa həsrət qalasan...

Alqış və qarğışın məzmun və forması, bir tərəfdən, yaxşılıq və pisliyin özünün səviyyəsindən, digər tərəfdən adamların imicindən və reytingindən, onların arasındakı yaxınlıq və uzaqlığın hədudlarını müəyyənləşdirən psixoloji məsafənin xarakterindən asılıdır.

Əgər alqışlarla qarğışları kəmiyyət baxımından müqayisə etsək güzəran təcrübəsində alqışların daha önəmli yer tutduğunu görürük. Bu isə təsadüfi olayıb ilk növbədə, sosial-psixoloji amillərlə şərtləşir. Alqışlar da çoxdur, qarğışlar da. Lakin el-elatın onlara münasibəti birmənalı deyil. Güzəran psixologiyasında onlardan hər birinin özünəməxsus yozumu var. Eldə-obada alqışları dua sayır, qarğışlara bəddua kimi baxırlar və onları rəğbətləndirmirlər, qarğış edənə isə deyirlər ki, dilin-ağzın qurusun.

Adamlar hər şeydən öncə, kimin alqışlanmasına və qarğışlanmasına böyük mənə verirlər. Eldə-obada öz statusu ilə seçilən, elin hörmətini qazanmış adamların alqışlanmasına rəğbətlə yanaşırlar, qarğışlanmasına isə müxtəlif formalarda etiraz edirlər. Alqışları xeyirxahlıq kimi yüksək qiymətləndirirlər, xüsusi ilə o dua forması kəsb edəndə, Allah qəbul eləsin - deyirlər.

Qarğışlar psixoloji təsirin ən ağır vasitəsidir. Eldə-obada qarğış sevmirlər, qarğış edənə isə rəğbətləndirmirlər. İllah da ki, cavan adamı eldə-obada ad çıxarmış, yaxşı əməlləri isə tanınmış adamı qarğıyasan. Bu məqamlarda ağbirçək qadınlar, müdrik nənələr qarğış edənə “ağzın yansın”, “dilin qurusun” - deyirlər.

Doğma və yaxın adamların qarşılıqlı münasibətlərində alqışların tutumlu yeri vardır. Nənə, ana alqışları psixoloji ölçüləri ilə bənzərsizdir. Ailə münasibətlərində konfliktli stuasiya yarananda isə qarğışlardan çox vaxt təsirli tərbiyə vasitəsi kimi istifadə olunurdu. Elin-elatın önündə ananın öz övladını qarğıması əslində qeyri-adi psixoloji hadisə sayılırdı.

Xalq inamına görə, uşağı ananın qarğış deyil, atanın qarğış tutur. Bu atalar sözünün iki əlavə yozumu var. Bir sirli-sehirli qaydadır: analar öz övladlarını gözlərinin işığı sayırlar, öz xoşbəxtliklərini onların xoşbəxtliklərində axtarırlar və heç vaxt onları ürək dolusu qarğıyırlar. Ən başlıcası isə, el inanclarına görə, ananın südü söylədiyi qarğışın qarşısını alır onu təsirsizləşdirir. Elin-elatın anlamında ana südü səmavi ölçülərlə mənalandırılır. Ananın duası, alqışı isə necə də təsirlidir. Türk anlamında bir ana duası yeddi kişi qarğışını heç edir.

Atalar övladlarına bir qayda olaraq, dua edirlər, onları qarğıyırlar. Ata duasının eldə-obada əks-sədası böyük olurdu. Ataların duası, anaların ahı – ata duası ilə ana ahının təsir gücünü eldə-obada belə dəyərləndirirdilər.

Alqışlar tək qarğışlar da psixoloji müdafiənən təsirli vasitəsi kimi daha çox qadın psixologiyası hadisəsidir. Güzəran təcrübəsində kişi qarğışlarına nisbətən qadın qarğışlarına geniş təsadüf olunur.

İnsanın özünün özünü alqışlaması və ya qarğıması isə onun özünü qavramasında və dərk etməsində özünəməxsus vasitədir. Güclü affektiv reaksiyalarla müşayət olunan bu vasitələr psixoloji avtportretin və mənlük şüurunun formalaşmasında tutumlu rol oynayır.

Adamlar nəyi alqışlayır, nəyə qarğış edirdilər? Alqışları və qarğışları bu baxımdan təhlil etsək, andlar kimi onların da xalqın yüksək qiymətləndirdikləri sərvətlərə söykəndiyini görürük. Bəzi and, alqış və qarğışlarda bu cəhət xüsusilə aydın nəzərə çarpır. Məsələn, “Allah haqqı” – and, “Allah köməyin olsun” – alqış, “Allah sənə qənim olsun” – qarğış və s. Bəzi müəlliflər bu mənada da and, alqış və qarğışların demək olar ki, hamısının müqəddəs hesab edilən nemət və varlıqların adları ilə bağlı olduqlarını qeyd edirlər.

Bir halda, bu ülvü sərvətlərə and içirlər, digər halda onların axarında kiminsə hər hansı hərəkətini rəğbətləndirirlər, üçüncü halda isə pislənir. Özünün bu xüsusiyyətinə görə, alqışlar və qarğışlar rəğbətləndirmə, cəzalandırmanın özünəməxsus forması kimi meydana çıxır.

Yerin də qulağı var – deyirlər. Söz yerdə qalmazdı, alqış və qarğış sahibinə çatardı. Ən başlıcası isə, bu söz-söhbət elin-obanın gözündə onun hörmətinə, nüfuzuna böyük təsir göstərirdi. Qonum-qonşunu alqış sahibinin təriflər, qarğış sahibini isə qınayırdı.

1.3. Psixoloji sirayət, hisslərin intellektuallaşma prosesləri. Psixoloji sirayət və ya yoluxma effekti sosial psixologiyada – XIX əsrin sonu XX əsrin əvvəllərində müəyyən edilsə də, insanlara çoxdan məlum idi. Bütün xalqların ədəbiyyatında psixoloji sirayətin fenomenologiyası bədii səpkidə ətraflı təsvir edilmişdir. Onun elmi təhlili isə sosial psixologiyanın ilk nəaliyyətləri zəminində mümkün olmuşdur.

Sosial psixologiyada, hələ onun eksperimental inkişafı dövründən əvvəl müəyyən edilmişdi ki, psixoloji sirayət kütlə psixologiyası hadisəsidir. Ən yeni tədqiqatlar göstərir ki, psixoloji sirayət effekti kiçik qruplarda da müşahidə olunur. Lakin bununla belə, insanlar məhz kütlə daxilində psixoloji sirayətə daha asanlıqla məruz qalırlar. Bu hər şeydən əvvəl, kütlənin özünün psixoloji xarakteristikası ilə bağlıdır. Müəyyən edilmişdir ki, insan kütlə daxilində özünü daha çox anonim vəziyyətdə hiss edir. Bu şəraitdə şəxsiyyət amilinin rolu köklü surətdə azalır.

İnsanın birincə növbədə, psixi halətlərində mühüm dəyişikliklər əmələ gəlir. Onun idrak fəaliyyətində emosional amillər xüsusi əhəmiyyət kəsb etməyə başlayır. Emosional diqqətin fəallaşması üçün əlverişli şərait yaranır. İnsan öz gördüyü və ya eşitdiyi hadisələri özünəməxsus emosional fonda, necə deyərlər onu biləvasitə əhatə edən adamların gözü ilə qavramağa, anlamağa başlayır. Onun baş verən hadisəyə münasibəti də əsasən bu şəraitdə formalaşan emosional qiymətlərlə müəyyən olunur. İnsan bu zaman istər başqalarında, istərsə də özündə əslində başlıca nöqsanları görə bilmir. Kütlə psixologiyası üçün səciyyəvi olan bu cəhətləri nəzərə alsaq, onda psixoloji sirayəti şərtləndirən amilləri nisbətən ətraflı təhlil edə bilərik.

Psixoloji sirayət nədir? Müxtəlif dini ekstaz, kütləvi psixoz hadisələri, ritual rəqslər, əhəmiyyətli idman yarışları və ya panika, küyə düşmə şəraitində adamların davranış və rəftarını xatırlayın. Bu zaman insanlarda kütlə halında hərəkət edən başqa adamların təsiri ilə müəyyən psixi halətlər yaranır. Məsələn, stadionda idman ehtirasları qızıqırdıqda ən sakit tamaşaçı belə asanlıqla kütləyə qoşulub, qışqırmağa, yersiz hərəkətlər etməyə başlayır. Bu proses şüursuz, qeyri-ixtiyari xarakter daşıyır. Psixoloji sirayət halları hər hansı bir informasiyanı və ya davranış örnəyini şüurlu sürətdə qəbul edilməsi yolu ilə yaranmır. Onun əsas mexanizmini kütlə şəraitində əmələ gələn müəyyən emosional halətlərin, adi zəmcirvari reaksiya modeli üzrə bir adamdan başqasına verilməsi təşkil edilir.

Nəzərə almaq lazımdır ki, psixoloji sirayət halları hər bir şəraitdə deyil, ancaq müəyyən şəraitdə özünü göstərir. Bu baxımdan hadisələrin birdən-birə baş verməsini və insan üçün həyati əhəmiyyət kəsb etməsini ayrıca qeyd etmək lazımdır. Belə hallarda baş verən və ya baş verəcək hadisə haqqında informasiyanın olması və qəsdən təhrif edilməsi psixoloji sirayətin dinamikasına mühüm təsir göstərir. Çox vaxt insanlarda özünəməxsus şok vəziyyəti yaradan qeyri-adi bir xəbərin çıxması, hətta vəlvələ və ya çaxnaşma stuasiyanın yaranması ilə nəticələnir.

Psixoloji sirayətin xarakteri və səviyyəsi müxtəlif amillərlə şərtlənir. Təsadüfi yanğın zamanı küçəyə yığılmış camaat, ekspressiv dəfn mərasimi, konversial futbol oyunu tamaşaçıları və ya fəal kütlədə, məsələn, təbii fəlakət zamanı xilas olan kənd camaatı psixoloji sirayət spesifik xüsusiyyətlərlə meydana çıxır.

Panika halları isə psixoloji cəhətlərdən kütləvi qorxu halətləri ilə xarakterizə olunur. Qarşılıqlı psixoloji sirayət şəraitində qeyri-adi ölçülərlə güclənir. Qrupun ümumi məqsədləri aydın olmadıqda, subyektiv baxımdan əhəmiyyətli olmadıqda



qrupun həmrəyliyi və onun liderinin nüfuzu aşağı olanda panikanın təsir sahəsi genişlənir.

Auditoriyanın yaş və cins xarakteristikası psixoloji sirayətin dinamikasına mühüm təsir göstərir. Şəxsiyyətlərin ümumi inkişaf səviyyəsini, xüsusilə, onların mənlilik və əxlaqi şüurunun rolunu da bu baxımdan ayrıca qeyd etmək lazımdır. Bir mühüm məsələyə də diqqəti cəlb etmək zəruridir.

İnsan ontogenetik inkişafının maraqlı xüsusiyyətlərindən biri, hisslərin intellektuallaşması prosesi ilə bağlıdır, yaşı artdıqca, uşağın idrak fəaliyyəti inkişaf edir, idrak proseslərinin inkişafı zəminində isə onun emosional həyatında mühüm dəyişikliklər baş verir, uşaq sevinəndə də, ağlayanda da hər şeyi tədricən ağılı gözü ilə baxmağa başlayır. Hisslərin intellektuallaşması dedikdə, adətən bu cəhəti nəzərə alırlar. Elmi-texniki tərəqqi dövründə insanların məlumatlılıq səviyyəsinin artması, şüurluluq səviyyəsinin yüksəlməsi və s. hisslərin intellektuallaşması prosesini daha da intensivləşdirmişdir. Bütün bunlar isə, müasir dövrdə psixoloji sirayətin məzmun və formasına köklü təsir göstərmişdir.

Təlqin və təqlid sosial-psixoloji fenomenlər kimi

I. İnsanlar ünsiyyət prosesində bir-birinə nəinki sadəcə olaraq məlumat verir və ya bir-birinə inandırır, həm də müəyyən bir fikri təqlin edirlər. Təlqin üçün səciyyəvi cəhət ondan ibarətdir ki, bu zaman hər hansı bir adamın bir nəfərə və ya bir neçə adama verdiyi informasiya onların tərəfindən qeyri-tənqidi surətdə qavranılır.

Təlqin insanlara qədim zamanlardan məlum olsa da, onun mexanizmləri hələ kifayət qədər öyrənilməmişdir. Təlqin prosesini, hətta ən ümumi şəkildə xarakterizə edərkən diqqəti birinci növbədə belə bir cəhət cəlb edir ki, təqlin şəraitində informasiya adətən bir adamdan başqasına emosional çalarlarla verilir, bəzi psixoloqlar B. D. Parigin bu cəhəti nəzərə almır və təqlin prosesini adətən verbal proses kimi təklil edirlər. Məsələnin belə qoyuluşunu birtərəfli olduğunu göstərmək üçün təkcə onu qeyd etmək kifayətdir ki, təqlin prosesi nə qədər verbal xarakter daşısa da, bu zaman sözlə təsir prosesində paralingvistik (səsin keyfiyyəti, diapazonu, tonallığı və s.) və ekstralingvistik (pauza, öskürmək, ağlamaq, gülmək, nitqin tempi və s.) vasitələr mühüm rol oynayır. İnformasiya mübadiləsinin emosional çalarları da, mimika, pantomimika və jestikulyasiya ilə yanaşı paralingvistik və ekstralingvistik vasitələrlə də ifadə olunur. Suqgeranın (təlqin olunan) informasiya mənbəyinə qeyd-şərtsiz inanması, etimad bəsləməsi hər şeydən öncə bu cəhətlə bağlıdır. Bundan başqa təqlin şəraitində suqgestorun (təlqin edən) nüfuzu mühüm təsir vasitəsi kimi özünü göstərir. Emosional təsir vasitələri

ilə yanaşı, suqgestorun şəxsiyyəti və onun təmsil etdiyi qrupun nüfuzu təlqin şəraitində inam effektinin yaranmasında həlledici rol oynayır.

Təlqin prosesində informasiyanın qeyri-tənqidi qavranılması, şüurlu nəzarətin zəifləməsi də ilk növbədə inam effekti ilə izah olunmalıdır. Əgər informasiyanın verilməsi prosesində inam effekti yaranmırsa, adamlar başqalarının onlara göstərdikləri təlqinedici təsirlərə müxtəlif yollarla müqavimət göstərirlər. Buna psixologiyada əksuqgestiya deyilir.

Təlqinin dərəcəsi suqgerandın özünə psixi inkişaf səviyyəsindən də asılıdır. Təlqin şəraitində adamların yaş, cins xüsusiyyətləri zəminində spesifik cəhətlər meydana çıxır. Yaşlılara nisbətən uşaqların təlqinə asanlıqla qapılması faktından tərbiyə praktikasında geniş istifadə olunur. Yorğun, fiziki cəhətlərindən zəifləmiş adamlar təlqinə nisbətən asanlıqla qapılırlar.

Təlqin psixoloji sirayət ilə bağlıdır. Lakin müəyyən xüsusiyyətlərinə görə ondan fərqlənir. Burada əsas cəhət ondan ibarətdir ki, psixoloji sirayət zamanı böyük bir insan kütləsi qeyri-mütəşəkkil surətdə eyni emosional halətlə yaşamağa başlayır. Təlqin isə tək tərəfli prosesdir, o, suqgestorun və suqgerandın eyni emosional halətlə yaşamasını nəzərdə tutmur, tuta da bilməz. Təlqin şəraitində adam, onlardan biri digərində müəyyən bir duyğu, təsəvvür, emosional halət, iradi təhrik yaradır, hətta, təlqin yolu ilə onu somato-vegetativ funksiyalarına təsir göstərir. Bu zaman suqgerant verilən informasiyanı hazır şəkildə qəbul edir. Həmin prosesi düzgün xarakterizə etmək üçün təlqinin inandırmadan fərqi qısa da olsa xatırlamaq məqsədəuyğundur.

İnandırma məntiqə əsaslanır. O, intellektual təsir vasitəsi kimi informasiyanın müstəqil surətdə tədqiq olunmasını nəzərdə tutur. Bu zaman informasiyanı qəbul edən şəxs nəticəni nəinki hazır şəkildə qəbul etmir, əksinə, onu özü çıxarır. Məhz buna görə də inandırma psixoloji cəhətdən elə qurulur ki, informasiyanı qəbul edən şəxs bu və ya digər nəticə ilə razılaşması üçün qoyulan məsələ məntiqi surətdə əsaslandırılır. Bu baxımdan təlqin inandırmadan köklü surətdə fərqlənir, o, intellektual təsir kimi deyil, emosional-iradi təsir kimi meydana çıxır.

Təlqin nəzəri cəhətdən müxtəlif səpkidə öyrənilir. Son zamanlar sosial persepsiya, qrup həmrəyliyi və s. ilə əlaqədar olaraq həmin məsələ diqqəti daha çox cəlb edir. .

Moda haqqında. Moda termini modus ( latınca, ölçü, tərz, qayda deməkdir) sözündən əmələ gəlmişdir. XVII əsrdən etibarən fransız və italyan ədəbiyyatında mode və ya moda, modo italyanca formasında, həmin terminlə başlıca olaraq,

məişət, geyim, mebel, saçın düzəldilməsi və davranış sahəsində özünü göstərən xüsusi sosial – psixoloji fenomeni ifadə etməyə başlamışlar. B. D. Pariginin müşahidələrinə görə, rus dilində moda sözü I Pyotrün dövründə işlənməyə başlamış və ilk rus lüğətlərində təsbit edilmişdir. Azərbaycan dilində “moda” sözü nisbətən sonrakı dövrlərdə vətəndaşlıq hüququ qazanmışdır. Bizim dilimizdə uzun müddət onun qarşılığı kimi “dəb” sözü işlənmiş və indi də dəb salmaq dəbə düşmək kimi söz birləşmələrində geniş işlənir. İngilis dilində, XV əsrin əvvəllərindən başlayaraq indiyə qədər fashon mənasında işlənir, mode sözü isə nisbətən az, həm də əksərən adət, dəb mənasında işlənir.

Moda standartlaşmış kütləvi davranışın spesifik və son dərəcə dinamik formasıdır. O, cəmiyyətdə üstünlük təşkil edən əhvalların, sürətlə dəyişən zövq və əyləncə vasitələrinin təsiri ilə əsasən kortəbii surətdə əmələ gəlir. Modanın yayılmasında kinofilmlər, kütləvi jurnallar, moda festivalları, o cümlədən, məşhur aktyorlar, idmançılar və s. mühüm rol oynayır Bu sahədə reklam vasitələrindən xüsusilə geniş istifadə olunur.

Moda universal xarakter daşısa da, onun ayrı-ayrı adamlar tərəfindən hətta, kortəbii surətdə mənimsənilməsinin xüsusiyyətlərini yalnız şəxsiyyət psixologiyası baxımından ətraflı təhlil etmək olar. Bu cəhətdən birinci növbədə, modanın zövqlə qarşılıqlı əlaqəsi diqqəti daha çox cəlb edir.

Zövq psixoloji aspektdə mürəkkəb fenomendir. O, nəinki şəxsiyyətin xarici aləmə estetik, həm də etik münasibətini ifadə edir. Bu iki cəhət həmişə vəhdətdə təzahür etsə də, adi şüur səviyyəsində onun etik-mədəni aspektlərinə daha çox diqqət yetirilir. Mikromühitin moda məsələlərinə adətən konservativ mövqedən yanaşması da məhz bununla bağlıdır. Mikromühit bu sahədə bərqərar olmuş adət və ənənələrə həmişə üstünlük verir. Bu cəhət sosial-psixoloji planda onda ifadə olunur ki, şəxsiyyət modadan istifadə edəndə mikromühitin mənfi münasibətini bu və ya digər cəhətdən nəzərə alır, moda ilə adətlər arasında hansı bir nöqtədə isə uyğun çalarlar yaranır. Adət və ənənələr stereotip xarakteri daşıyır, lakin onlarda da bu və ya digər dərəcədə moda ilə əlaqədar olaraq yeni cəhətlər meydana çıxır. Moda əyləncə vasitəsinə çevrildikdə özünün bütün estetik və etik məziyyətlərini itirir.

Moda ünsiyyətin spesifik formasıdır. Özünün bu xüsusiyyətlərinə görə moda, müxtəlif funksiyaları ifadə edir. Moda hər şeydən əvvəl, uşaqların sosializasiyası prosesinin təsirli vasitələrindən biridir, istər yeniyetməlik, istərsə də gənclik yaşı dövrlərindən oğlan və qızlar moda vasitəsilə müəyyən davranış nümunələrini, məsələn, kişi və qadın etalonlarını mənimsəyirlər. Modanın kommunikativ

funksiyası onda ifadə olunur ki, o insanlar arasında özünəməxsus informasiya vasitəsinə çevrilir. İnsanlarda bir-biri haqqında ilk təəssüratın yaranmasında özünəməxsus rol oynayır. İnsanlar bir-birinin davranışını təhlil edərkən onların modaya münasibətinə də diqqət yetirirlər. Bu baxımdan insanlar özlərinin fiziognomik maskasını yaratmaq üçün modadan təsirli vasitə kimi istifadə edirlər.

II. Ünsiyyət prosesində insanların bir-birinə təsirinin psixoloji vasitələri içərisində sirayət və təqlidlə yanaşı təqlid də özünəməxsus yer tutur. O, sosial psixoloji fenomen kimi, hər hansı bir adamın hərəkəti, işini və ya davranışını başqasının təkrar yamsılaması kimi meydana çıxır.

Təqlid faktının təhlili məntiqi cəhətdən tamamilə əsaslı olan bir məsələni aydınlaşdırmağı tələb edir, insan kimi nə üçün və necə təqlid edir? Biz həmin sualları aydınlaşdırmaq yolu ilə təqlid prosesini şəxsiyyət baxımından təhlil edə bilərik. Tərbiyə prosesində həmişə bu üç suala cavab axtarmaq lazımdır. Lakin, burada həmin sualları başa düşmək üçün əhəmiyyətli olan bir ümumi cəhətə diqqəti cəlb etmək istərdik, təqlid prosesində həm koqnitiv həm də affektiv cəhətləri fərqləndirmək lazımdır. Onlar təqlid şəraitində özünəməxsus etalon rolunu oynayır. İnsan adətən başqa adamda məhz bu etalonlara müvafiq cəhətləri gördükdə onu təqlid etməyə başlayır. Koqnitiv və affektiv etalonlar bütövlükdə insanın sərvət meyllərini, məsələn, ən qiymətli keyfiyyətlər haqqında təsəvvür və anlayışlarını əks etdirir. İnsanda təqlid obyektinə seçici-emosional münasibət məhz bu zəmində formalaşır. Nəzərə almaq lazımdır ki, koqnitiv və affektiv etalonlarda insanın yaş-cins xüsusiyyətləri ilə əlaqədar olaraq həmişə özgün cəhətlər özünü göstərir. Buna müvafiq olaraq, bütün hallarda yaş-cins fərqləri təqlidin ən başlıca xarakteristikalarında özünü bütün tam aydınlığı ilə büruzə verir.

İnsanların bir-birini təqlid etməsi üçün digər şərtlərlə yanaşı, onların müəyyən bir şəraitdə rastlaşması kifayətdir. Bu ən ümumi halda, iki halda mümkündür, iki adam bir-biri ilə bir tərəfdən qrupdan kənar şəraitdə, digər tərəfdən qrup şəraitində görüşə bilər. Qrupdankənar şəraitdə, məsələn, bir-birini tanımayan adamlar bir-birini təqlid etmək yolu ilə adətən davranış etiketlərini paltar modalarını kosmetik qaydaları və s mənimsəyirlər Qrup daxilində isə onlar bir-birini qrupun üzvləri kimi təqlid edir və bu yolla daha çox qrup normalarını əxlaqi etalonları kişilik və qadınlıq barədə stereotip və şablonları mənimsəyirlər. Bu prosesdə bir tərəfdə qrupda böyük nüfuzə malik adamlar, digər tərəfdən təqlidə layiq bədii surətlər mühüm rol oynayır. Təkcə bu əlamətə görə təqlidin müxtəlif formalarını fərqləndirmək mümkündür. Bir adam başqasını və ya hər hansı bir qrupu təqlid etdiyi kimi, qrup da hər hansı bir adamı və ya başqa qrupu təqlid edə bilər. Bir sıra hallarda isə, təqlidin əsas istiqamətini sözün əsl mənasında bədii əsərlər təşkil edir.

Təqlid ictimai təcrübənin mənimsənilməsi yollarından biridir. O, ontogenetik inkişafın ilk mərhələlərində xüsusilə böyük əhəmiyyət kəsb edir. Ananın körpə uşaqla ilk ünsiyyəti, onun təqlid yolu ilə sosial təcrübəni mənimsəməsi üçün əlverişli şərait yaradır. Yəni uşaq yaşlı adamları və başqa uşaqları təqlid etmək vasitəsilə müəyyən əşyalarla əməliyyatları, özünüxidmət vərdişlərini davranış normalarını mənimsəyir, nitqə yiyələnir.

Uşağın yaşı artdıqca, sosial təcrübənin mənimsənilməsində təqlidin də rolu dəyişilir. Bir tərəfdən emosional təcrübənin mənimsənilməsində oyun, təlim və əmək fəaliyyətinin əhəmiyyəti artır. Təqlid bu mürəkkəb prosesin ancaq bir cəhəti kimi meydana çıxır. Digər tərəfdən, uşağın bir şəxsiyyət kimi formalaşması zəminində təqlidin məzmun və formasında mühüm keyfiyyət dəyişiklikləri baş verir.

Müxtəlif yaş qruplarında təqlidin mexanizmləri eyni deyildir. Yaşlı adamlarda təqlid müəyyən peşə fəaliyyəti sahəsində, idmanda, incəsənətdə və s. –də öyrənmənin özünə ünsürü kimi özünü göstərir.

Bu baxımdan, təqlidin iki səviyyəsini ayırmaq məqsədəuyğundur: Birinci səviyyədə, o, kor-koranə xarakter daşıyır və daha çox zahiri əlamətlərin təqlid olunması kimi özünü göstərir. Dilimizdə olan yamsılama sözü məhz bu cəhəti təsbit edir. İkinci səviyyədə təqlidin motivləri köklü surətdə dəyişilir. Onlar insanın bilavasitə sərvət meyllərini ifadə etməyə başlayır, təqlid daxili təhrikə şərtlənir.

#### 1.4. Şayiə problemi

Şayiəni də ünsiyyətdə psixoloji təsir vasitələrində biri kimi qeyd edirlər. Şayiənin əsas fərqləndirici xüsusiyyəti ondan ibarətdir ki, o kortəbii xarakter daşıyır. Beləki, şayiə – müəyyən bir məlumatın əhali arasında rəsmi qurumlar vasitəsilə deyil, sadəcə olaraq dildən-dilə gəzməklə kortəbii şəkildə yayılması prosesidir. Bu cəhəti nəzərə alaraq psixoloji ədəbiyyatda şayiəyə belə tərif verilir: Müəyyən hadisə haqqında hələ heç nə ilə təsdiq olunmayan, lakin insan kütləsində bir şəxsdən başqasına şifahi surətdə verilən “məlumata” şayiə deyilir. Həyatı faktlar göstərir ki, şayiələr çox vaxt yalan, təhrif olunmuş informasiyanın mənbəinə çevrilirlər. Kim isə yalandan bir məlumatı «uydurur», onu kimə isə ötürür və hətta bəzən bunun məxfi olduğunu bildirir. Həmin adam isə onu başqasına, o isə digərinə... ötürür, sirayət qanununa uyğun olaraq az vaxtdan sonra həmin məlumat bir şayiə kimi bütün mahala, ölkəyə yayıla bilər. Bu cür şayiələr xüsusilə kütlə şəraitində, kütlə daxilində yaranır və sürətlə yayıla bilər. Məsələn, hər hansı bir qəza, mitinq və ya növbədə toplaşan kütlənin iştirakçıları nəyisə eşidirlər. Kütlə dağılır, adamların hərəsi bir tərəfə (evə, işə) gedir. Onlar özləri ilə eşitdiklərini və

bunlara emosional halı da aparırlar. Şayiələrin sirkulyasiyası belə başlanır. İlk variant şişirdilir, ağlagəlməyən, fantastik uydurmalar meydana çıxır.

Şayiələrin yaranması və yayılmasında «*bumeranq effekti*» də mühüm rol oynaya bilir. Məlum olduğu kimi bumeranq effekti o zaman yaranır ki, informasiya mənbəinə etibar olsun, verilən məlumat uzun müddət yeknəsəq xarakter daşsın, yeni şəraitə uyğun olmasın, informasiyanı çətdiran subyektə nifrət yaranmış olsun. Bəlkə də məhz buna görə kütlə arasında yaranan şayiə öz üstünlüyünü, prioritetini saxlayır.

Şayiələrin yaranması və yayılması bir sıra digər səbəblərlə də əraqədar ola bilər.

Birincisi, adamların vacib hesab etdikləri bu və ya digər məsələ barədə dəqiq məlumat əldə edə bilmədikləri, nə isə anlaşılmaz bir məsələ ilə qarşılaşdıqları şəraitdə şayiənin yaranması üçün əlverişli zəmin yaranır. Bəzən həqiqi informasiya mənbəyi olmadıqda insanlar təxəyyüllərini işə salır, müxtəlif ehtimallar irəli sürür, ona inanırlar ki, bu da hər hansı bir fikrin yayılmasına səbəb olur.

İkinci tərəfdən, şayiələr bəzən qəsdən yayılır. Bu cür şayiələr adamların müəyyən məsələ barədə informasiyaya olan ehtiyacını təmin edir, onun düzgün olub-olmaması bu zaman ikinci plana keçir.

Bəzi hallarda isə şayiənin yayılması adamların həqiqətən bir-birinə kömək etmək niyyəti ilə bağlı olur.

## II FƏSİL. İNCƏSƏNƏT VƏ MÜXTƏLİF FƏALİYYƏT NÖVLƏRİNİN PSIXOLOJİ TƏSİRİ.

### 2.1. Romantik zəka, idman, musiqi və rəsm, uşaq psixologiyası üzərindəki təsirləri

Bir valideyn olaraq biz, uşağımızın basketbol komandasına seçilməsindən qürur duyur, çəkdiyi rəsmləri divarlarımıza asar və ya bir musiqi aləti çala bilməsi üçün kursa yazdırırıq. Əslində hamımız istəyirik ki, uşaqlarımızın həyatlarında idman, musiqi və rəsm olsun, bu fəaliyyətlərin verdiyi fürsətlərdən uşaqlarımız yararlanınsınlar. Uşaqların rəsm, musiqi və ya idmanla maraqlanmalarının onlara çox faydası var.

Ancaq valideyn olaraq uşaqlarımızın sənət və ya idmanla maraqlanmalarını istəyiriksə, əvvəl özümüzə bir neçə sual verməliyik.

1. Uşağımın maraqlarını bilirəmmi?
2. Uşağımın yaşı bu fəaliyyətə uyğundurmu?
3. Uşağımın inkişaf səviyyəsi və şəxsiyyəti hansı formada istiqamətləndirmə tələb edir?
4. Görəsən istiqamətləndirdiyim sənət / idman növünü təkcə mən istəyirəm?
5. Uşağımı rəsm, musiqi, rəqs, idmana istiqamətləndirərkən valideyn olaraq mənim istədiyim nədir?

Əgər uşağımızın həyatında sənət və idmanın yer almasını istəyiriksə bu sualları ağılımızda tutmağımız faydalı ola bilər. Çünki beləcə,

-Uşağımızı doğru istiqamətləndirmiş olarıq.

-Marağı olmayan bir sahə üçün zorlamamış olarıq.

-İstəklərimizi əvvəlcədən müəyyənləşdirərək həm uşağımız həm də özümüz üçün zamana qənaət etmiş olarıq.

-Ən əhəmiyyətli, sənət və idmanı övladımızın həyatına zorla soxmamış, qarşılıqlı istək və həvəslə seçmiş olarıq.

### Sənətin (musiqi və rəsm) uşaqlar üzərindəki təsiri

Uşaqların rəsm və ya musiqi ilə maraqlanmaları iki şəkildə ola bilər. İlk olaraq uşağın xüsusi qabiliyyəti istiqamətində sənətçi olaraq yetişdirilməsi və sənət fəaliyyətləri ilə sıx olaraq maraqlanması, dərs almasından bəhs edirik. Belə bir təcrübə üçün mütləq uşağın nəyə marağının olduğu təyin olunmalıdır. Çünki sənətçi olmaq uzun zaman və əmək istəyən bir yoldur.

İkinci yol isə sənətin tədbirlər yolu ilə uşağın həyatında olmasıdır. Rəsm, musiqi, rəqs, teatr kimi tədbirlərin uşağın dünyasına təsiri böyükdür:

\* Özünü tanımasına kömək edir.

- \* Xəyal dünyasını inkişaf etdirər.
- \* Duyğularını rahatca ifadə etməsinə imkan tanıyar.
- \* Fərqli dünyagörüşləri inkişaf etdirə bilər.
- \* Bədən, zehin və ruh sağlamlığına müsbət təsir edir.
- \* Özünə inamı güclənər.
- \* İctimai bacarıqları inkişaf edir.
- \* Romantik zəka qidalanar.
- \* Məktəb müvəffəqiyyətinə müsbət təsir edir.
- \* Sağlam bir şəxsiyyət inkişaf etdirmək üçün fürsət tapmış olar.

Bütün bu müsbət inkişafalara sahib olmaq üçün uşağın bir sənət kursuna qatılması və ya xüsusi dərs alması lazım olmaya bilər. Çünki rəsm və musiqi də gündəlik həyatımızın içində ola bilər, uşaqların incəsənətə olan maraqları ailə tərəfindən də həvəsləndirilə bilər. Uşağınızın rəsm və musiqinin müsbət təsirlərindən faydalanması üçün valideyn olaraq edə biləcəkləriniz:

- \* Erkən yaşlardan etibarən sənətlə iç içə olmasını təmin edin.
- \* Teatr rəqs nümayişləri, rəsm sərgiləri və konsertlərə həyatınızda yer verin.
- \* Evdə incəsənət alətləri saxlayın. Məktəblə bağlı layihələrdə bu cür vəsaitlərin istifadəsindən çəkinməyin.
- \* Bol bol musiqi dinləyin.
- \* Sadə amma funksional musiqi alətlərini təcrübə etməsinə imkan verin.
- \* Muzey gəzintilərinə aparın, ancaq bu gəzintilərin uşağın yaş və inkişaf səviyyəsinə uyğun olmasına diqqət edin.
- \* Tətillərdə sənəti həyatınıza daha çox qatın.

### İdmanın uşaqlar üzərindəki təsiri

İdman da ən az sənət qədər uşaqlar üzərində müsbət təsirə malikdir.

- \* İdman fəaliyyətləri prioritetli olaraq fiziki inkişafa kömək edən işlər kimi qiymətləndirilsə də uşağın həm təhsil həyatında həm də gələcək həyatında böyük rol oynayarlar.
- \* Hər idman növünün öz içində saxladığı qaydalar, tənzimləmələr və tətbiqlər əslində intizam dediyimiz sistemi həyatımıza tətbiq etməkdədir. Məşq etmək, vaxtında oyuna başlamaq, qaydalara uyğun hərəkət etmək uşağın bütün həyat keyfiyyətinə təsir edəcək faktorlardır.
- \* Məğlubiyyətlə baş etmə, təkrar sınaq, rəqabətlə baş etmə, hakimlə, məşqçi ilə, komanda yoldaşlarıyla əlaqə, müəyyən bir məqsədə yönəlmək, hədəfə irəliləyiş kimi hallar, uşağın gələcəkdə həyatında istifadəsi üçün əhəmiyyətli və lazımlı bacarıqlardır.
- \* İdman fəaliyyətinin qazandırdığı ictimai və fiziki bacarıqlar uşağın cəmiyyət



içindəki qəbulunu artırır, sağlam bir fərd olmasını dəstəkləyir, pis vərdişlərdən uzaq olmasına kömək edir, məsuliyyət duyğusunu bəsləyir.

İdman fəaliyyətlərini ailə olaraq dəstəkləmək üçün;

-Erkən yaşlardan etibarən idmanı vurğulayın.

-Nümunə olun

-Ailə olaraq keçirdiyiniz zamanlara idman fəaliyyətlərini də əlavə edin.

-Müvəffəqiyyətli idmançıları təqib edin.

-Məktəbdə də iştirakını dəstəkləyin.

-İdman müsabiqələrinə gedin.

-Öz bədəni ilə edə biləcəyi güclü yanlarını kəşf etməsinə kömək edin.

-Öz fiziki quruluşuna uyğun müxtəlif idman fəaliyyətlərini sınaqdan keçirməsi üçün ürəkləndirin.

-İdmanı gündəlik həyatınızın axışı içində saxlayın.

İstiqamətləndirərkən nələrə diqqət edək?

1. Uşaq musiqi, rəsm və ya idman sahəsində bir fəaliyyətə qatılacaqsa mütləq onun marağı göz qabağında tutulmalıdır.
2. Seçdikdən sonra isə ən az bir ay "sınaq" müddəti qoyulmalıdır. Beləcə həm ailə həm uşaq fəaliyyətin uyğun olub olmadığına birlikdə qərar verə bilər.
3. Əgər bir kursa gediləcək və ya dərs alınacaqsa bunun nə qədər davam edəcəyi, uşağın proqramına necə təsir edəcəyi mütləq əvvəldən uşağa izah edilməlidir.
4. Valideyn olaraq, özünüzün edə bilmədiklərinizi uşağınızdan gözləyib gözləmədiyinizi düşünün.
5. Hansı fəaliyyət olursa olsun, çox yüksək nailiyyətlər gözləməyin. Əhəmiyyətli olan uşağın öz bacarıqları daxilində bu fəaliyyətlərdən faydalanmasıdır.
6. Sənət və ya idmana sahəsində qatıldığı fəaliyyətlərdə əsla digər uşaqlarla və ya bacı-qardaşı ilə müqayisə etməyin.
7. Mütləq məşqçilərin, ustaların və ya pedaqoqların şərtlərinə və müşahidələrinə diqqət edin.
8. Uşağı çox müxtəlif fəaliyyətlərlə baş-baş buraxmaq, bir müddət sonra onun sıxılmasına, yorulmasına, istəksizlik göstərməsinə səbəb ola bilər. Bu da uşağınızın özünü bacarıqsız və müvəffəqiyyətsiz hiss etməsinə səbəb ola bilər.

Rəsm, musiqi və idmanın özünə inam inkişafına təsiri

Rəsm, musiqi və idman yolu ilə uşağın özünə inamı aşağıdakı yollarla inkişaf edir:

1. Uşaqlar özlərini ifadə etdikləri ölçüdə inkişaf edirlər. Bu səbəblə, sənət də idman da uşağın özünü inkişaf etdirməsinə böyük imkan yaradar.
2. Uşaqların özünə inamı, ətrafdan götürdükləri reaksiyalarla formalaşır. Bu

səbəblə müsbət reaksiyalar aldıkları müddətcə özünə inamı yüksək olacaq.

3. Sənət və ya idmanla maraqlanmaq uşağın məktəb müvəffəqiyyətinə də müsbət təsir edir. Özünü yaxşı və xoşbəxt hiss edən uşaq məktəblə əlaqədar işlərdə də irəliləmə göstərir.

4. Uşaqlar şəxsiyyətlərini meydana gətirərkən özləri haqqında informasiya toplamağa ehtiyac hiss edirlər. Sənət və ya idmanla məşğul olan uşaqlar, özlərini daha yaxşı tanıyır, beləcə şəxsiyyətlərini daha möhkəm inkişaf etdirirlər.

2.2. Rənglərin psixoloji təsirləri, insanda meydana gətirdikləri hisslərlə əlaqədardır. Hər rəng insanda fərqli duyğular oyandırır. Kimi rənglər insanı sakitləşdirərkən kimiləri həyəcanlandırır, bəzi rənglər özünə etibar artırarkən bəziləri də içə qapalılığı artırmağa bilməkdədir. Bir-birinə yaxın rənglərin təsirləri də bir-birinə bənzəməkdədir.

Məsələn, isti rənglər insanda istilik hissi oyandırarkən, soyuq rənglər də bir sərinlik və soyuqluq hissi oyandırır.

Rənglərin insan üzərindəki təsirləri, ruh və sinir xəstəlikləri başda olmaqla üzrə, müxtəlif xəstəliklərin müalicəsində dəstəkləyici olaraq istifadə edilməkdədir. Ayrıca, satışa çıxarma, iqtisadiyyat və siyasət kimi mövzularda da rənglərin insan üzərindəki təsirlərindən faydalanılmaqdadır.

Qara nədir? Qara, bir rəng deyil, rəngsizlikdir. Çünki əslində qara rəng yoxdur. Bundan ötrə təbiətdə qara rəng tapılmaz, lakin işığı əmən və yox edən yerlər qara hesab edilir. İşığı əmən və yox edən qara, hüznü, təkliyi, çətinlikləri və narahatlıqları xatırladaraq pessimizmi müsbətçi təsirlər göstərə bilər. Ölümü xatırladan qara, ümumiyyətlə matəmin rəngi olaraq bilinir. Qara rəng eyni zamanda, gücü, soyluluğu, ciddiliyi, ehtirası və ehtirası ifadə edir. Konsentrasiyasını artırır.

Gücü və soyluluğu xatırladığı üçün iş avtomobillərində ən çox istifadə edilən rəngdir. Qara rəng, hakim olduğu mühitlərə sirt qatar. Pessimizmi artırma biləcəyindən xüsusilə uşaq otaqlarında istifadə edilməməlidir.

Qara rəngi sevən insanlar ümumiyyətlə özünə inamı yüksək, əzmlili və qərarlı kəslərdir. Öz qərarlarını özləri vermək istəyirlər. Bu xüsusiyyətləri ilə iş həyatında müvəffəqiyyətli ola bilərlər, lakin inadçılıq və həddindən artıq ehtiras kimi mənfilikləri dengelemələri lazımdır. Ayrıca, qara geyən insanların ruhi problemlərinin daha çox olduğu təsbit edilmişdir. Xüsusilə uşaqlarda inadçılığa və depressiyaya səbəb ola bilər.

Bütün rəngləri içərisində saxlayan ağ rəng, safın və təmizliyin sinvoludur. Soyuq qanlılığı, zadəganlığı, masumiyyəti, sabitliyi və davamlılığı təmsil edir. dinclik və güvən verir. Düşüncə gücünü artırır. Eyni zamanda insana hüzn verən, dərdlərini və çətinliklərini xatırladan bir tərəfi də vardır. Bəlkə də buna görə, Uzaq Şərqi Asiya ölkələrində və xüsusilə Çinlilər arasında ağın matəm rəngi olduğuna inanılmaqdadır.

Rənglərin məkanlar üzərindəki təsiri çoxdur. Evinizdəki oturma otağının ya da iş yerinizdəki iş mühitinizin divarlarındakı və əşyalarındakı hakim rənglər sizin və o mühitdə olan digər kəslərin hisslərini və ruh hallarını müəyyən ölçüdə təsir edəcək. Bu səbəblə, rəng seçkisini edərkən bunları da göz qarşısında saxlamaq və istifadə edilən məkanın ruhuna uyğun rənglər seçmək lazımdır.

Məkanlar və qəbul baxımından baxsaq, ağ rənglə rənglənən məkanlar daha geniş və fərah hesab edilir. Bu təsirindən ötrə, xüsusilə duş, mətbəx və bənzəri dar məkanlar ilə qonaq otaqları üçün uyğun bir seçim ola bilər. Bununla birlikdə, bütün rənglərlə uyğunlaşma təmin edən, tamamlayıcı və tarazlıqlayıcı bir rəng olaraq digər məkanlarda da rahatlıqla istifadə edilə bilər. Işıqı əks etdirən ağ rəng, az işıq sahə məkanların götürdüyü işıqı məkan içində əks etdirərək məkanın daha işıqlıq olmasını təmin edir.

Təmizliyi və sağlamlığı xatırladığı üçün, ağ rəng başda xəstəxanalar və dərman firmaları olmaq üzrə sağlamlıq sahəsində olduqca sıx istifadə edilir. Hətta diqqət yetirsəniz az qala/haradasa bütün dərman qutuları ağ rəngdədir.

Geyimlərində ağ rəng seçənlər ətrafların tərəfindən daha sabitlikli, etibarlı və təmiz hesab edilərlər. Ayrıca, insanı olduğundan daha gənc göstərər və çox vaxt makiyaj etməkdən daha təsirlidir.

Ağ rəngi sevən insanlar ümumiyyətlə, təmizliyi, işıqlığı və düşünməyi sevən, xəyal dünyası geniş, soyuq qanlı və uzlaşan kəslərdir.

Qara və ağ rənglərin dəyişik nisbətlərdə qarışdırılmasıyla əldə edilən bir rəng olan boz, gözün ən rahat qəbul etdiyi rənglərdən biridir. Təvazökarlığı ifadə edən, uzlaşdırıcı və tarazlıq ünsürü olan bir rəngdir. Ciddilik və hərəkətsizliyi xatırladır. Bəlkə də buna görə bir çox dövlət təşkilatında da çoxca seçilən və önə çıxan bir rəngdir. boz rəngi sevən insanlar ümumiyyətlə hadisələrdən uzaq dayanmağı və qarışmamağı seçərlər. Qaydaçı, mühafizəkar və hərəkətsiz yanları ağır basa bilər. Pessimizm və içə qapalılığa da niyə/səbəb ola bilər. Aktiv və xaricə açıq insanlar bozu bürkülü taparlar.

Mavi yer üzündə ən çox qarşımıza çıxan rənglərdən biridir. Səma və dənizlər buna ən gözəl nümunədir. Mavi səma və dəniz; azadlığı, hüzur/dincliyi və sonsuzluğu ifadə edər. Mavi rəng sabit və çox gözə batmayan bir rəng olduğu üçün xüsusilə arxa fonlarda istifadə edilə bilər. İnsana rahatlıq və hüzur/dinçlik verən, istirahət etdirici bir rəngdir.

Mavi rəngi sevən insanlar ümumiyyətlə sakit, nizamlı, etibarlı, sədaqət sahibi, barışçıl və içə dönükdür.

İnsanı sakitləşdirici təsirləri vardır. Bu səbəblə, bəzi məktəblərdə mavi rəng istifadə edilməkdədir. İstirahət etmə məkanları və yataq otağı üçün də uyğundur. Sakitləşdirici təsirlərindən ötrə iş məkanlarında istifadə edilməməlidir.

Mavi çox sıx olaraq ya da tünd tonlarda istifadə edilsə insana çətinlik verə bilər. Açıq mavi isə buzu xatırladar və insanda soyuqluq və təklik hissi oyandıra bilər. Mavi etibarsızlığa, həddindən artıq romantikliyə və tənbəlliyə niyə/səbəb ola bilər. Bundan ötrə, pessimist kəslər üçün uyğun bir rəng deyil.

Sarı, işığın, sevincin, istehsal və məhsuldarlığın rəngidir. İnsana sevinc və coşğu verir. İlham vericidir. Məlumatı və müdrikliyi ifadə edər. Mətbəx üçün olduqca uyğundur.

Ən parlaq rəng sarıdır. Sarı rəng isti bir rəng olmaqla birlikdə, yaşıla qaçan tonları soyuq bir rəng kimi qəbul edilir. Bu səbəblə, sarı canlılıq və sevincin rəngi olduğu qədər, hüznün və payızın da rəngidir. Bu iki zidd təsiri də içində saxladığı üçün insanda duyğu və zəhin qarışıqlığına niyə/səbəb ola bilməkdədir. Çox ilham verici olduğu üçün zəhin qarışıqlığına niyə/səbəb ola biləcəyindən iş otaqlarında istifadə edilməsi tövsiyə edilməz. Ayrıca, istirahət etmə məkanları üçün də uyğun bir rəng deyil.

Sarı mədənin və həzm sisteminin də rəngidir. İştahı açar, həzmsizliyi və həzm sistemi narahatlıqlarını önləməyə köməkçi olar. İştah açan təsiri ilə xüsusilə iştahsız uşaqlar üçün faydalıdır. Bədəndəki zəhərli maddələrin bədənədən uzaqlaşdırılmasını asanlaşdırır və qanı təmizləyər.

Sarı rəng zəhin fəaliyyətlərini artırır və insana cəsarət verir. Bu səbəblə, məsuliyyət və rəhbərlik tələb edən işlərdə müvəffəqiyyətli olan birinin sarı rəngi sevir olmasına çaşmamaq lazımdır. Sarı rəngi sevən insanlar diqqəti cəlb etməkdən və hər şeyin öz idarələrində olmasından xoşlanırlar. İşlərin öz idarələrindən çıxmasına isə dözm edə bilməzlər.

Ən isti rəng qırmızıdır. Qırmızı rəng fiziki mənada hərəkətliliyi, dinamizmi və gəncliyi; romantik mənada isə xoşbəxtliyi, əzm və dayanıqlılığını ifadə edir. Bir cür gücün və əzmin simvoludur. İnsanı hərəkətə keçirir. Hərəkətliliyin və əzmin ehtiyac duyulduğu yerlərdə qırmızı istifadə edilməsi uyğun ola bilər. Çünki qırmızı rəng insana şövq, əzm və hərəkətlilik qazandırır. Bundan ötəri xüsusilə gənclərə xitabdan məhsullarda qırmızı tez-tez istifadə edilir.

Qırmızının, xüsusilə yaxın məsafələrdən, digər rənglərə nisbətə fərq edilməsi asandır. Bu səbəblə, xəbərdarlıq işarələrində, ümumiyyətlə, qırmızı rəng istifadə edilir. Lakin uzaqlaşdıqca qırmızının fərq edilməsi çətinləşir. Bundan ötəri, uzaq məsafələrdən fərq edilməsi istənən işarələr üçün mavi rəng daha uyğundur.

Qırmızı ilk anda diqqət çəkicidir, lakin uzun müddət qırmızı işığa məruz qalırsa narahat və narahat edici olmağa başlaya bilər. İlk anda özünə çəkən qırmızı, sonra özündən uzaqlaşdırmağa başlaya bilər.

Uzun müddət qırmızıya məruz qalmaq laqeydliyə, kobudluq, hirsliklik və təcavüzkarlığa zəmin hazırlaya bilər.

Qan axışını sürətləndirən və hərəkətliliyi təşviq edən qırmızı eyni zamanda yoldaşların yaxınlığını təhrik edicidir. Bundan ötəri, xüsusilə uşaq sahibi ola bilməyən ya da bir-birinə daha yaxın olmaq istəyən cütlər üçün yataq otağında və gecəliklərində seçim edə biləcəkləri rənglərin başında gəlməkdədir.

Yaşıl, təbiətə hakim olan rəngdir. İnsana dinclik verir və rahatlaşdırır. İç bucaqçı və güvən verən bir rəngdir. Eyni zamanda ümidi, yeniliyi, cavanlaşmağı və yenidən canlanmağı xatırladır. Paylaşma, cömərdlik və uyğunlaşmanın rəngidir.

Yaşıl rəng, məhsuldarlığı artıran təsiriylə xüsusilə mətbəx üçün uyğundur. Xəstəxanalarda da xəstələri rahatlaşdırmaq üçün istifadə edilməsi faydalıdır. Girişlərdə yaşıl rəng istifadə edilməsi girilən mühitə güvən duy/eşitməyə və rahatlamağa vəsilədir.

Yaşıl rəng insanı rahatlaşdırır və hüzur/dinclik verir. Gözləri dinlən/istirahət etdirir. Vərəm və ürək xəstəliklərinə qarşı faydalıdır. Mədə narahatlıqlarına qarşı müqaviməti artırır. Zəhərli maddələrin bədənə uzaqlaşdırılmasına köməkçi olur. Sinirləri dəstəklər. Hüceyrələrin yenilənməsini və təmir edilməsini təmin edir.

Mənfi təsirləri olaraq, həddindən artıq rahatlama nəticəsi əhəmiyyətli hesab etməzlik, yorğunluq hissi və tənbelliyə, ayrıca qısqanclığa niyə/səbəb ola bilməsi sayıla bilər. İşə uyğun olmayan, yəni tənbel, kəslərdə tənbelliyi daha da artırır.

biləcəyi üçün bu kəslərin iş mühitlərində yaşıl rəngin hakimiyyətindən qaçınmaq faydalı olacaq.

Bənövşəyi rəngi sevən insanlar ümumiyyətlə, ruhi dünyası ön planda olan, ciddi və zadəgan ruhlu kəslərdir. Həssaslıqları çox olduğu üçün sənət sahələrində müvəffəqiyyətli olma ehtimalları daha çoxdur.

Bənövşəyi rəng, bədəndəki hormonları və ifrazat bezlərinin işini də təsir etməkdədir. Xüsusilə qucaqlaya, menəngit kimi beyin xəstəliklərində müalicəni dəstəklər. Oynaq iltihablarına qarşı faydalıdır. Ayrıca, qanı təmizləyər və ağciyər, qaraciyər, ürək və böyrəklərin işini tənzimləməyə köməkçi olar.

Bənövşəyi rəng , açıq tonlarda ilham və güvən verici təsir göstərərkən, xüsusilə tünd tonlarda, bənövşəyi rəngin insanda meydana gətirdiyi zadəganlıq duyğusu, bəzi insanlarda həyasızlıq, kobudluq və hətta davaçı bir quruluşa da niyə/səbəb ola biləcək şəkildə təsir göstərə bilər. Hüzn, kədər və depressiyas(n)ı xatırladan təsirləri də vardır. Xüsusilə tünd tonlarda, şüuraltını təsir edərək insanda qorxuya və hüznə niyə/səbəb ola bilən bənövşəyi rəng, bəlkə də buna görə, intihar edənlərin ən çox sevdiyi rənglərdən biridir. Bu səbəblə, depressiyaya uyğun kəslərin, ruhi problemi olanların, spirtlilərin və maddə asılılarının olduğu mühitlərdə istifadə edilməməlidir.

Mavi rəng kişilərin, çəhrayı isə qadınların rəngi olaraq bilinər. Sevinc və xoşbəxtlik verən bir rəng olan Çəhrayı eyni zamanda xəyalların və aşan rəngidir.

Çəhrayı qız uşaqlarının rəngidir. Safı və sevimliliyi xatırlatdığı üçün qız uşaqları ən çox çəhrayı rənglərlə bəzənər. Bu səbəblə, xüsusilə qız uşaqlarının otaqlarında istifadə edilə bilər. Sakitləşdirici təsirlərindən ötəri həbsxana və narkotik müalicə mərkəzlərində istifadə edilməkdədir. Ayrıca, çəhrayının rahatlaşdırıcı təsirindən ötəri, müştərilərin çəhrayı geyən kasiyerlərə daha rahat şişə etdikləri təsbit edilmişdir. Bu səbəblə, bir çox mağaza və marketdə kasiyerlər çəhrayı geyməkdədir. İş mühitləri üçün çox uyğun bir rəng deyil.

Çəhrayı rəng , adamda müsbət duyğuların meydana gəlməsinə köməkçi olar. İnsanı sakitləşdirər və bədəni rahatlaşdırar. Sinir və böyrək xəstəlikləri ilə epilepsi (qucaqlaya) xəstəliyinin müalicəsində istifadə edilməkdədir.

Çəhrayı rəngi sevən insanlar, ki bunlar ümumiyyətlə qadınlardır, romantik, şən, məsuliyyətlərinin şüurunda və bir az ürkəkdir, lakin utancaqlılıqlarını çox bildirməzlər.

Qırmızı ilə sarı rəngin bərabər nisbətlərdə qarışdırılmasıyla əldə edilən bir ara rəng olan Narıncı, eyni zamanda isti rənglər qrupuna girər. Qırmızı və sarının qarışıqdakı nisbətini dəyişdirərək turuncunun fərqli tonlarını əldə edə bilərik.

Narıncı xaricə dönük, həyəcan və xoşbəxtlik verici, dinamik, diqqət çəkici, təəccüblü və iç bucaqçı bir rəngdir. Qırmızından sonrakı ən isti rəng olan turuncu nümayişin və şatafatın rəngidir, lakin qırmızı qədər narahat edici deyil.

Narıncı rəngi sevən insanlar ümumiyyətlə xaricə dönük, hərəkətli, şən və ictimai əlaqələri qüvvətlidir. Bəzən də nümayişə uyğunluq, davamlı haqlı olma və üstün gəlmə istəyi görülmə bilər.

Narıncı rəng, hakim rəng olaraq istifadə edildiyi mühitlərə sevinc və canlılıq verir. Bundan ötəri, uşaq otaqlarında, mətbəxdə və yemək otağında istifadə edilə bilər. Çalışarkən diqqətinizi cəmləməyə maneə ola biləcəyindən ötəri iş otağı, canlılıq verici təsirindən ötəri istirahət etmə məkanları və yataq otağı yerlərdə istifadəsinin çox uyğun olduğunu söyləyə bilmərik ancaq ellədə istifadə etmək istəyirsinizsə bu cür məkanlarda fərqli rənglərlə kombinə edib mənfi istiqamətlərini basdıraraq istifadə edə bilərsiniz.

Mavinin tünd tonlarından biri olan Göy düşüncənin rəngidir. Hissləri gücləndirər və qərar verməyi asanlaşdırar. Sonsuzluğu, nüfuzu və məhsuldarlığı işarələr. Çox gözə batmayan bir rəngdir.

Göy insanların üzərində müvəffəqiyyətli və güclü imici buraxar. Bundan ötəri, dünyadakı şirkətlərin yarısından çoxu logolarında mavi-göy rəng istifadə etməkdədir. Göy geyən kəslər də özlərini daha inandırıcı və karizmatik hiss edirlər. İnandırıcı və karizmatik görünmək istəyən iş və siyasət dünyasındakılar üçün imtina edilməz bir rəngdir. Eyni zamanda, çox gözə batmayan bir rəng olduğu üçün cəmiyyət içində çox gözə batmaq istəməyənlər də göyü seçim edə bilirlər.

Göy məkanlar xüsusilə düşüncə sıx işlər üçün uyğundur. Yataq otağında istifadə edilməməlidir. Düşüncə gücünü artıraraq qərar verməyi asanlaşdırar. Düşüncə gücünü artırıcı təsirlərinin yanında yaddaşı da gücləndiricidir. Göy rəng pijama geyənlərin yuxularını daha yaxşı xatırladıqları təsbit edilmişdir. Ruh və sinir xəstəlikləri ilə göz, qulaq və burun xəstəliklərində müalicəyə köməkçi olar.

Qəhvəyi geyən insanlar xüsusilə cəmiyyət içində rahatdırlar. Qarşısındakı insanda da rəsmiyetdən uzaq, rahat bir havaya səbəb olar. Qəhvəyi verdiyi bu rahatlıq və paylaşma istəyi qonaqlarında rahatlıq istəyən televiziya proqramçıları tərəfindən istifadə edilməkdədir.

Qəhvəyini sevən insanların bədənləri ümumiyyətlə həssas və həssasdır. Romantik istiqamətləri ağırlıq təşkil edər. Özlərini etibarda hiss edəcəkləri tanış mühitlərə ehtiyac duyarlar. Sakinliyi və sadəliyi sevrələr, lakin təklikdən xoşlanmazlar.

Qəhvəyi, olduğu mühitdə insanın hərəkətlərini sürətləndirər. Bundan ötəri, sürətli yemək yenililən hazır yemək salonlarında Qəhvəyi seçilər. Zəmində Qəhvəyi istifadə etmək torpağın təhlükəsizliyini hiss etdirər. Bu səbəblə, rəsmiyetdən uzaq, rahat və etibarlı bir mühit meydana gətirmək istənən məkanlarda seçim edilə bilər. Xüsusilə cəmiyyət içində rahatlıq və güvən verir. Zehini fəaliyyətləri dəstəklər. Uşaqların özlərini etibarda hiss etmələri üçün faydalıdır. Ayrıca, uşaqlarda xeyirxah olmağı və etdiyi işi sağlamlaşdırmağı təşviq edər.

### 2.3. Duanın psixoloji təsiri

DUA: Qulun Allahdan kömək istəməsi və ondan yaxşılıq, rəhmət arzulamasıdır. Hamıya məlum olduğu kimi, hər şeyi yaradan və yaşadan Allahdır. Hər an Allaha möhtac olan insan sıxıntıya düşdüğü zaman da yenə Ona sığınar, arzu və istəklərini Yaradana ərz edər, Allahın böyüklüyü və sonsuz qüdrəti qarşısında öz gücsüzlüyünü idrak edərək Cənabi-Haqqın hər şeyi əhatə edən sonsuz rəhmətinə olan ehtiyacını səmimi duyğular ilə dilə gətirər. Dua insanın könlündən Allaha yönəlməsi, həm qəlbi, həm də dili ilə arzularını Ona bildirməsidir. Bir qulun öz acizliyini etiraf edərək bütün mənəviyyəti ilə Allaha yönəlməsi və qəlbinin dərinliklərindən təmiz duyğularla Ona dua etməsi, eyni zamanda bir ibadətdir. Duanın insanın həm orqanizmasına, həm də daxili aləminə çox müsbət təsirləri var. Dua beynin rahatlaması, qəlbin fərəhlanmasıdır. Dua bir növ psixoterapiyadır. Dua insana səbr və dayanma gücü verir və nəticədə neqativ enerji azalmış olur, hadisələrin gətirmiş olduğu kədər də aradan qalxır. Bununda səbəbkarı hər şeyi bilən Allahdır. Müqəddəs kitab Qurani-Kərimdə belə duanın vacib və müsbət nəticələri haqqında qeyd edilmişdir. Əziz Peyğəmbərimiz də duanın faydalarını demiş və özü də çox vaxt dua etmiş və bizə də Allaha sevgi dolu ürəklə, səmimi qəlbədən necə dua ediləcəyini öyrətmişdir.



### III FƏSİL. PSIXOLOJİ TƏSİRİN TƏDQIQI

#### 3.1. Tədqiqatın təşkili və keçirilməsi

Sosial münasibətlər zəminində insanlar bir-biri ilə informasiya mübadiləsi aparır, bir-birinə qarşılıqlı təsin göstərir, bir-birlərini qavrayır və anlayırlar. Bütün bunlar başlıca olaraq birgə qrup fəaliyyəti prosesində baş verir. Bu zaman istər-istəməz ünsiyyət prosesi üçün determinant rolunu birgə qrup fəaliyyəti oynayır və insanların bir-birlərinə psixoloji təsir vasitəsi həmin fəaliyyətinin məzmunu, məqsədi ilə şərtlənir. Lakin təcrübə göstərir ki, bir çox hallarda təsadüfi, kor-korana qruplarda da ümumi fəaliyyətlə əlaqədar olmayan müxtəlif formalı ünsiyyət də özünü göstərə bilər. Bu prosesdə özünəməxsus psixoloji təsir vasitələri təzahür edir. Həmin psixoloji təsir vasitələri təkcə kor-korana yaranan, təsadüfi təmasda olan adamlara deyil, ümumiyyətlə ünsiyyətin bütün formalarında öz rollarını oynaya bilirlər.

Bizlərdən hər birimiz başqa insanların təsirinə məruz qalırıq, bəzən isə başqa insanlara müxtəlif məqsədlər ilə təsir göstəririk. Siyasətçilər, pedaqoqlar, həkimlər və ya aktyorlar bunu peşəkar maraqlarının çərçivələri daxilində edirlər. Əgər sizdə insanlara təsir göstərmək arzusu və ya peşəkar zərurət yaranırsa, o zaman bunu bacardığımız kimi qiymətləndirməyə çalışmalısınız.

Psixoloji təsir mövzusu ilə bağlı apardığım tədqiqatda, əvvəlcə, bu mövzunu geniş formada araşdırdım, psixoloji təsir vasitələrini ayrı-ayrılıqda nəzərdən keçirdim onların mahiyyətinə vardım sonda isə 25 nəfərlik 18-20 yaş arası, müxtəlif peşə sahələri seçmiş gənclərlə bu mövzuda bir test keçirdim. Tədqiqatda “Siz başqalarına təsir göstərə bilərsinizmi?” testindən istifadə etdim.

Əvvəlcə qrupdakılara psixoloji təsirlə bağlı qısa məlumat verdim, yaranan suallara bacardığım qədər cavab vardım, daha sonra testin təlimatını izah etdim. Testlər paylandıqdan sonra cavablandırmaq üçün qrupdakılara 10 dəqiqə vaxt verildi. Ümumilikdə testin gedişində heç bir problem olmadı. Vaxt bitdikdən sonra testlər yığıldı.

#### 3.2. Nəticələrin təhlili

Psixoloji təsir mövzusu hər kəsin marağına səbəb olur. Xüsusilədə, indiki dövrdə gənclər bu mövzuya daha çox maraq göstərirlər. Apardığımız testin nəticələri mənim qədər testi cavablayanlarında marağında idi. Testin nəticələri belə oldu: 25 nəfərdən 18 nəfərində ümumi bal 30 baldan aşağı oldu. Yəni bu o deməkdir ki, onları inandırmaq çox çətindir, təlqinə asanlıqla məruz qalmırlar. Hər günlərini plana uyğun keçirirlər, ən əsası isə başqalarını da inandırmaq qabiliyyəti

çox aşağıdır. Qalan 7 nəfərin nəticəsi isə 35 baldan yuxarı oldu. Bu o deməkdir ki, onlar başqalarına təsir göstərmək, onları dəyişmək, onlara məsləhət vermək, onlara çətin məqamlarda ruhi rahatlıq tapmağa kömək etmək, onları dəstəkləmək kimi unikal qabiliyyətə malikdirlər.

Bu zaman diqqətimi belə bir sual çəkdi ki, 30 baldan aşağı bal toplayanların yeniliklərə münasibətləri necədir? Testin nəticələri məlum olduqdan sonra təşkil etdiyimiz qrupdakı iştirakçılarla ayrı-ayrılıqda söhbət apardım və belə nəticəyə gəldim ki, 30 baldan aşağı bal toplayanların əksəriyyətinin yeniliyə münasibətləri o qədər də yaxşı deyil. Əksinə, 35 baldan yuxarı bal toplayanların yeniliyə münasibətləri çox yaxşıdır.

Testin nəticələrini işləyərkən belə nəticəyə gəldim ki, ümumilikdə gənclərin 60 faizdən çoxu başqalarına güclü təsir göstərə bilmirlər.

## NƏTİCƏ:

Psixoloji təsirin forma, vasitə və qanunauyğunluqları mövzusunun araşdırdım, daha sonra gənclər arasında bu mövzuda test apardım və ümumilikdə belə nəticəyə gəldim: Bizim həyatımızda psixoloji təsirin xüsusi yeri var. Məsələn: uşağın sosiallaşmasında təqlidin böyük rolu var. Uşaq əvvəlcə öz ailə üzvlərini, sonra isə başqalarını təqlid edərək sosial münasibətlərə daxil olur, müəyyən rolları mənimsəyir. Gündəlik həyatımızda alqışlardan, qarğışlardan və andlardan istifadə edirik. Ola bilər ki, şüursuz olaraq kimlənsə davranışını təkrarlayaq. Bəzən isə bizdə başqasını nəyəsə inandırmaq ehtiyacı yaranır və bu qabiliyyət hər kəsdə eyni qədər inkişaf etməyib.

Müəyyən qrup insandan soruşsaq ki, Siz moda ilə geyinirsiniz? Onda onların ola bilər ki, müəyyən bir qismi modaya fikir vermədiklərini desinlər. Əslində isə, demək olar ki, biz hamımız moda ilə geyinirik. Çünki, hər kəs öz dövrünə uyğun geyimlər geyinir.

Bəzən ola bilər ki, biz kiminsə haqqında əsassız fikirlər eşidirik. Ola bilər ki, bu fikirləri yaymaqda kimlərsə maraq güdürlər. Yadda saxlamaq lazımdır ki, psixoloji təsir vasitələrindən istifadə edərkən etik normalara əməl etmək lazımdır.

Qeyd edim ki, idmanın, rəsm çəkməyin, musiqinin də psixoloji təsiri var. İdman etmək, rəsm çəkmək, musiqi dinləmək bəzilərinə mənəvi zövq verir, bəzilərinə rahatlaşdırır, insanın duğularını ifadə etməsinə kömək edir, özünə inamı artırır, ruhi sağlamlığa müsbət təsir göstərir, uşaqların tərbiyyəsini inkişaf etdirir. İdman da ən az sənət qədər uşaqlar üzərində müsbət təsirə malikdir.

Gündəlik həyatda istifadə etdiyimiz əşyaların mənzilimizin rəngi önəmlidir. Rənglərin məkanlar üzərindəki təsiri çoxdur. Evinizdəki oturma otağının ya da iş yerinizdəki iş mühitinizin divarlarındakı və əşyalarındakı hakim rənglər sizin və o mühitdə olan digər kəslərin hissələrini və ruh hallarını müəyyən ölçüdə təsir edəcək. Bu səbəblə, rəng seçkisini edərkən bunları da göz qarşısında saxlamaq və istifadə edilən məkanın ruhuna uyğun rənglər seçmək lazımdır.

Rənglərin insan üzərindəki təsirləri, ruh və sinir xəstəlikləri başda olmaqla üzrə, müxtəlif xəstəliklərin müalicəsində dəstəkləyici olaraq istifadə edilməkdədir. Ayrıca, satışa çıxarma, iqtisadiyyat və siyasət kimi mövzularda da rənglərin insan üzərindəki təsirlərindən faydalanılmaqdadır.

Dua - bu mənəvi gözəllikdir, insanı mənəvi rahatlaşdıran, saflaşdıran vasitədir. Dua insanı dinə daha da yaxınlaşdırır. İnsan dinə inanırsa, demək onun hər bir işdə ümid yeri var. İnsanın ümidinin olması daxili sakitliyinə zəmin yaradır.

İnsanlar hamısı eyni dərəcədə təsir etmək qabiliyyətlərinə malik olmurlar. Lakin ola bilər kiç kiməsəç nəyisə inandırmaq bizim üçün önəmli ola bilər. Məsələn: Demək olmaz ki, bütün psixoloqlar eyni dərəcədə təsir etmək qabiliyyətinə malikdirlər, amma onların hər birində təsir göstərmək qabiliyyətinin olması önəmlidir.

1. Bayramov, Ə., Əlizadə, Ə. Sosial psixologiya. Bakı: 2003.
2. C. Məmmədov. Diplomantik psixologiya. Bakı: 2001
3. Anadolu Universitesi yayınları. Sosial psikoloji.
4. Bilgin N. Sosial Psikolojiye Giriş.
5. Emel Riza. Sosial psikolojiye giriş. İzmir: Anadolu Matbaacılık, 1996.
6. Андреева Г.М. Социальная психология. Москва: 2006. .
7. Чалдини Роберт. Психология влияния.
8. Д. И. Фельдштейн Социологическая психология. Москва 1999
9. Mayers, David G. Social psychology.
10. Freedman, Jonathan L. Social psychology.
11. Aronson, E., Wilson, T. D. & Akert, R. M. Social Psychology.
12. Baron, R. A. & Burne D. Social Psychology.
13. [www.mpm.az](http://www.mpm.az)
14. [wikipedia.org](http://wikipedia.org)
15. [www.kitabxana.biz](http://www.kitabxana.biz)
16. [www.mix.az](http://www.mix.az)

Siz başqalarına təsir göstərə bilərsinizmi?

Təlimat: Suallara “bəli” və ya “xeyr”- deyər cavab verin.

Suallar:

- 1.Siz siyasətçi və ya aktyor sənətini seçmişsinizmi?
- 2.Sizi ekstravaqant üslubda geyinən insanlar qıcıqlandırırımı?
- 3.Siz kənar şəxslərə intim münasibətləri ilə söhbətlər etməyə icazə verirsinizmi?
- 4.Siz özünüzü təhqir olunan hesab etdiyiniz halda cavab reaksiyasını sürətlə bildirə bilərsinizmi?
- 5.Həmkarınız xidməti vəzifəsində uğur əldə etdiyi zaman siz özünüzü daha rahat hesab edirsinizmi?
- 6.Siz bacarığınızı sübuta yetirməyə görə çətin işin qulpundan yapışmağı qərara almışınızmi?
- 7.Məqsəd vasitələri doğrudur prinsipi sizin üçün doğrudurmu?
- 8.Siz dostlarınızın əhatəsində tez-tez olmağı xoşlayırsınızmi?
- 9.Sizin bütün gün üçün qrafikiniz varmı?
- 10.Siz mənzilinizdə mebelin yerini dəyişməyi xoşlayırsınızmi?
- 11.Siz eyni məqsədə nail olmaq üçün müxtəlif vasitələrdən istifadə etməyi xoşlayırsınızmi?
- 12.Siz insanın özündən daha çox müştəbeh olduğunu gördüyünüz zaman ona ironiyalı münasibət bəsləyirsinizmi?
- 13.Siz rəhbərliyi ifşa etməyi xoşlayırsınızmi?

Aşağıda cavabın hər bir variantı ilə bağlı toplanan balların miqdarı haqqında məlumat verilmişdir: 1 sual: bəli-5, xeyr-2; 2 sual: bəli-0, xeyr-5; 3 sual: bəli-5, xeyr-0; 4 sual: bəli-5, xeyr-0; 5 sual: bəli-5, xeyr-6; 6 sual: bəli-5, xeyr-0; 7 sual: bəli-5, xeyr-0; 8 sual: bəli-0, xeyr-5; 9 sual: bəli-0, xeyr-5; 10 sual: bəli-5, xeyr-0; 11 sual: bəli-5, xeyr-0; 12 sual: bəli-5, xeyr-0; 13 sual: bəli-5, xeyr-0;

Əgər siz 65-35 bal toplamısınızsa, o zaman siz başqalarına təsir göstərmək, onları dəyişmək, onlara məsləhət vermək, onlara çətin məqamlarda ruhi rahatlıq

tapmağa kömək etmək, onları dəstəkləmək kimi unikal qabiliyyətə maliksiniz. Lakin siz müstəbin olmağınız ilə bağlı fikirlərinizdə tam əminsiz.

Əgər siz 30-0 bal toplamısınızsa, o zaman siz, çox təəssüflər olsun ki, sizi inandırmaq daha çətindir. Siz, şəxsi həyatınızın və kənar şəxslərin həyatlarının əvvəlcədən plana uyğun qurulmasının vacibliyini qəbul edirsiniz. Bəzən siz həddən artıq qabiliyyətsiz olduğunuz üçün bu sizə məqsədinizə çatmaqda və ətrafdakı insanlara lazımı təsir göstərməkdə mane olur.