

Karl Rocersin bioqrafiyası və Mənlik nəzəriyyəsi

Şəms Ağazadə

Azərbaycan İlahiyyat İnstitutunun
“Dinin psixologiyası” ixtisası üzrə magistrantı
Bakı, Azərbaycan
aghazadeshems@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0001-7491-0192>

Daxilolma tarixi: 03.02.2023

Nəşrə təsdiq tarixi: 10.05.2023

Xülasə

Müasir psixologiya tarixinin formalaşmasında bir sıra cərəyan olub ki, bunlardan biri də humanistik psixologiyadır. Abraham Maslov və Rocers – bu iki şəxsiyyət birlikdə humanistik psixologiyanın banilərindən hesab olunurlar. Onların birgə əməyi sayəsində humanistik psixologiya sistemli vəziyyətə gəlmişdir. Rocers Mənlik nəzəriyyəsini şəxsiyyətin quruluşunun mühüm tərkib hissəsi hesab edirdi. Rocers üçün əsas olan “şəxsiyyət nəzəriyyəsi” mənlik və ya “mənlik” anlayışdır. Bu, “özü haqqında mütəşəkkil, ardıcıl qavrayışlar və inanclar toplusu” kimi də müəyyən edilir. “Mən” – bir insan olaraq həqiqətdə kim olduğumuzu ifadə edən humanist termdir. Mənlik – daxili şəxsiyyətimizdir; onu ruha və ya Freydin psixikasına bənzətmək mümkündür. Mən – insanın həyatında keçirdiyi təcrübələrdən və bu praktikaların şərtlərindən təsirlənir. Mənlik anlayışımıza təsir edən iki əsas mənbə – uşaqlıq təcrübələri və başqaları tərəfindən qiymətləndirmədir. Rocersə görə, biz – öz imicimizə uyğun olan və necə olmaq istəyimiz, ideal mənliyimizi əks etdirən tərzə duymaq, təcrübə etmək və davranmaq arzumuzdur. Özümüz haqqında təsəvvürümüz və ideal mənliyimiz bir-birinə nə qədər yaxındırsa, bir o qədər ardıcılıq, uyğun gəlirlik və özümüdə dəyərlərmə duyğumuz da bir o qədər yüksəkdir. Rocersə görə, özümüz haqqında necə düşünməyimiz, özümüdə dəyərlərmə duyğumuz – həm psixoloji sağlamlıq, həm də həyatda məqsəd və ambisiyalarımıza nail olmaq, özünüəallaşdırabilmə ehtimalımız üçün əsas əhəmiyyət kəsb edir. Özünədəyər çox yüksəkədən-çox aşağıyadək bir davamlılıq kimi görünə bilər. Karl Rocers üçün yüksək

özünəinamlı, yeni özünəinamı və müsbət hissləri olan, həyatda çətinliklərlə üzləşən, uğursuzluqları və bədbəxtlikləri bəzən qəbul edən, insanlara açıq olan şəxsdir.

Açar sözlər: *din psixologiyası, Karl Rocers, humanistik psixologiya, mənlilik, özünürealallaşdırma, psixopatologiya, psixoterapiya.*

Jurnalımızda dərc olunan məqalələrin müəllif hüquqları müəlliflərə məxsusdur və onlar CC-BY-NC lisenziyası ilə hər kəsə açıq şəkildə dərc olunur.

Carl Rogers's Biography and the Concept of "Self"

Shams Aghazade

Azerbaijan Institute of Theology

Student of Master's degree in "Psychology of Religion"

Baku, Azerbaijan

aghazadeshems@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0001-7491-0192>

Date of submission: 03.02.2023

Date of acceptance: 10.05.2023

Abstract

There were several trends in the development of the history of modern psychology, one of which is humanistic psychology. Abraham Maslow and Rogers are regarded as the co-founders of humanistic psychology. Thanks to their collaborative efforts, humanistic psychology has reached a systematic state. Rogers considered the "theory of the Self" as an important component of personality structure. Central to Rogers' personality theory is the notion of self or self-concept. This is defined as "the organized, consistent set of perceptions and beliefs about oneself." The idea of self or self-concept is fundamental to Rogers' theory of personality. This is described as "the structured, coherent collection of self-perceptions and beliefs." The humanistic phrase for our individuality is the self. The self, often known as the soul or Freud's psyche, is our inner personality. A person's life events and how they interpret them have an impact on their sense of self. Childhood experiences and external evaluations are two major factors that shape

our self-concept. Rogers asserts that we seek to feel, experience, and act in ways that are compatible with our ideal selves, or how we would like to be perceived. Our sense of self-worth increases with the degree of consistency or congruence between our ideal self and self-image. According to Rogers, psychological well-being and our chances of reaching our objectives, aspirations, and self-actualization are closely related to how we view ourselves and our sense of self-worth. We can view self-worth as a continuum that spans from extremely high to extremely low. From the point of view of Carl Rogers, a person with high self-confidence, that is, with self-confidence and positive feelings, who faces difficulties in life, sometimes accepts failures and misfortunes, and is open to people.

Keywords: *Psychology of Religion, Carl Rogers, Humanistic Psychology, Self, Self-realization, Psychopathology, Psychotherapy*

The copyright of the articles published in our journal belongs to the authors and is published as open access under CC-BY-NC license.

Биография Карла Роджерса и теория «самости»

Шамс Агазаде

Магистрант Азербайджанского
института теологии
по специальности «Психология религии»
Баку, Азербайджан
aghazadeshems@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0001-7491-0192>

Дата подачи статьи в редакцию: 03.02.2023

Дата подтверждения статьи к публикации: 10.05.2023

Резюме

В формировании истории современной психологии существовал ряд течений. Одним из таких течений является гуманистическая психология. Абрахам Маслоу и Роджерс считаются основателями гуманистической психологии. Благодаря их совместным усилиям

гуманистическая психология достигла системного состояния. Роджерс считал «теорию самости» важным компонентом структуры личности. Центральное место у Роджерса занимает «теория личности», самость или понятие «самость». Он определяется как «набор организованных, последовательных восприятий и убеждений о себе». «Я» – это гуманистический термин для обозначения того, кем мы на самом деле являемся как человеческие существа. Самость – это наша внутренняя личность, и ее можно уподобить душе или психике Фрейда. На «я» влияют жизненные переживания человека и интерпретации этих переживаний. Двумя основными источниками, влияющими на нашу самость, являются детские переживания и оценка другими. По словам Роджерса, мы хотим чувствовать, переживать и вести себя так, чтобы это соответствовало нашему представлению о себе и отражало то, какими мы хотим быть, наше идеальное «я». Чем ближе наш образ самого себя и идеальное я друг к другу, тем более последовательны мы, соответствуем и тем выше наше чувство собственного достоинства. По словам Роджерса, то, как мы думаем о себе и о нашем чувстве собственного достоинства, имеет решающее значение, как для психологического здоровья, так и для вероятности достижения наших целей и амбиций в жизни и достижения самореализации. Самооценку можно рассматривать как континуум от очень высокой до очень низкой. Для Карла Роджерса это человек с высокой самооценкой, то есть с уверенностью в себе и позитивными чувствами, который сталкивается с трудностями в жизни, иногда признает неудачи и несчастья, открыт людям.

Ключевые слова: Психология религии, Карл Роджерс, гуманистическая психология, самость, самореализация, психопатология, психотерапия.

Авторские права на статьи, опубликованные в нашем журнале, принадлежат авторам и публикуются в открытом доступе по лицензии CC-BY-NC.

Giriş

Karl Rocers “insanmərkəzli terapiya” kimi tanınan psixoterapiyaya yanaşması ilə məşhurdur. O, terapiyasından əldə etdiyi məlumatlarla şəxsiyyət nəzəriyyəsini inkişaf etdirmişdir. Maslovun “özünüreallaşdırma” konsepsiyasına bənzər olaraq, Rocersin nəzəriyyəsi tək bir motivasiyaedici amil üzərində dayanır. Bununla belə, Maslovdan fərqli olaraq, Rocersin düşüncələri onun ruhi cəhətdən sağlam insanlarla işləməsi ilə deyil, müalicə üçün universitetin məsləhət mərkəzlərinə gələn fərdlərə tətbiq edilən müştərimərkəzli terapiyalarla formalaşırdı. Terapiyasının adı Rocersin insan şəxsiyyəti haqqında düşüncələrini ortaya qoyur. Terapiya prosesinin sonunda məqsədyönlü dəyişiklik prosesinin məsuliyyəti terapevtə deyil (mühafizəkar psixoanaliz bunu edir), insanın özünün, müştərinin üzərindədir. Rocers düşünürdü ki, insan şüurlu və əsaslı şəkildə öz düşüncələrini dəyişdirə bilər. O, həmişə şüuraltı qüvvələrin və uşaqlıq təcrübələrinin təsiri altında olacağımıza inanmırdı, yəni şəxsiyyət indiki məqamına və onu necə qəbul etdiyimizə görə formalaşır.

Humanist yanaşma müxtəlif mənbələrdən qidalansa da, onun kökündə iki sahə dayanır. Bu köklər Avropa ekzistensial fəlsəfəsində və Karl Rocers ilə Abraham Maslov kimi amerikalı psixoloqların əsərlərindədir. Karl Rocers etiraf edir ki, insan təbiəti prinsipcə müsbət və konstruktivdir. Bu, insanın özü kimi dəyərinə və gücünə əsaslanır. Humanist yanaşmaya görə, həyat təkəcə əsas ehtiyacların ödənilməsindən ibarət deyildir. Hər şeyə sahib olduğumuz həyatın insanları xoşbəxt etmədiyini, yaxud bu səadətin uzun sürmədiyini humanist psixoloqlar qəbul edirlər. İnsanlar inkişaflarını müsbət istiqamətdə davam etdirməyə həvəslənirlər. İnsanlar tək qaldıqda həyatın yükü ilə boğulmazlarsa, onları qane edən bir varlıq nöqtəsinə doğru irəliləyirlər. Karl Rocers bu məqamı bütün potensialından istifadə edən insan adlandırdı.

Karl Rocersin bioqrafiyası

Karl Rocers 1902-ci ildə Çikaqonun ətrafı Oark Parkda dünyaya gəlib. Uşaqlıqda ailəsinin sərt dini baxış və rəftarları ilə şəxslərarası emosional nümayişinqadağan edildiyi bir mühitdə böyüdü. O, uşaqlıq və yeniyetməlik dövründə bunların təsirini hiss edib. Valideynlərinin inancları, o cümlədən hər hansı bir emosiya nümayişinin boğulması Rocersi özünün deyil, onların inancları ilə yaşamağa məcbur etdi. O

bildirib ki, bu məhdudiyyətlər onda üsyan hissləri oyadıb (baxmayaraq ki, bu üsyan çoxdan yaranıb.) O, davamlı oxuyan tənha uşaq idi. Bu tənha və təcrid vəziyyət Rocersi öz təcrübələrinə etibar etməyə vadar etdi, lakin o, hələ də valideynlərinin inanclarından ayrılıb müstəqil olmamışdı.

Rocersin 12 yaşı olanda ailəsi fermaya köçür və bu dövrdə Rocers təbiətə böyük maraq göstərir. Kənd təsərrüfatı təcrübələri haqqında çox oxuyur və biliyə elmi yanaşma haqqında nəse öyrənirdi. Onun intellektual həyatı diqqət mərkəzində olsa da, emosional həyatı qarışıqlıq içində idi. Daim mütləq edən tənha və təcrid olunmuş uşaq kimi onun zəngin intellektual biliyi var idi, lakin emosional olaraq sıxıntılı və çəşqınlıq içində idi. Yaşadığı o dövrün izlərini “Ovaxtkı yuxularım, əlbəttə, çox qərıbə idi. Bəlkə də həkim tərəfindən mənə şizoid diaqnozu qoymaq olardı, amma heç vaxt psixoloqla əlaqə saxlamamışam”, – şəklinde açıqlamışdı.

Rocers 22 yaşında Çində xristian tələbə konfransına qatılanda valideynlərinin fundamentalist inanclarından qurtulub daha liberal həyat fəlsəfəsi formalaşdırmışdı. Rocers daha sonra 1931-ci ildə Kolumbiya Universitetinin Müəllimlər Məktəbində klinik və təhsil psixologiyası üzrə fəlsəfə doktoru dərəcəsi qazanmışdır (Duane, Sydney, 2007, 678).

Rocersə görə, insan təbiətə yaxşı, müsbət və etibar olunan bir orqanizmdir. Onun müəyyən etdiyi kimi, insan olmaq – daxili və xarici situasiyalarda inkişaf üçün kifayət qədər tərəqqi etmək, yaratdığı dünyada özünü anlamaq, gələcək həyatında addım atmaqdan ötrü daimi seçimlər etmək və bu seçimlərdə lazımi şəkildə hərəkət etməkdir. Bundan əlavə, insan öz rəasional və məntiqi davranışları ilə özünü təkmilləşdirmək üçün şüurlu və aktiv fəaliyyətə malikdir və o, bir şəkildə çalışaraq canlı olduğunu bildirir. Beləliklə, Rocers insanları öz həyatlarını başqalarının təsiri ilə yaşamamalarına inandırır. Onun fikrincə, insan həyatını özünəməxsus şərh və qiymətləndirmə şəklinə görə formalaşdırmalıdır.

Demək olar ki, Rocersin bu fikirləri onun şəxsi təcrübələrini, xüsusilə uşaqlıq illərində ailəsindən aldığı təzyiqləri, bu təzyiqin ona təsirini və şəxsiyyət olmaq uğrunda apardığı mübarizəni əks etdirir (Sert Ağır Meral, 255).

Bu fikirlərə uyğun olaraq Rocers tərəfindən hazırlanmış konsepsiyalar bunlardır:

1. Varolma və özünüreallaşdırma meyli. Rocers 1959-cu ildə “İnsan varlığının səbəbi öz inkişafını və muxtariyyətini qorumaq

səyindədir", – yazaraq ifadə edirdi. Bu məqsədlə o, bütün səriştələrini inkişaf etdirməyə davam etməyin vacibliyini vurğulayırdı.

2. Özü olmaq meyli. İnsanın yaşadığı anı, zaman dilimindəki təcrübələrini şüurlu və şüursuz daşdığı yeri "fenomenoloji sahə", yəni "qeyri-adi sahə" adlandırmışdır. Bu sahədə irəliləyişlər ola bilər, bu istiqamətin bəzi yerlərində dəyişiklik olacaq, o zaman bu, insanın özüdür. "Özü olmaq" Rocersin fikirlərinin mərkəzi quruluşudur.

3. Öz daxilində olma meyli. Mövcudolma meyli psixoloji formada mənliklə əlaqələndirilir. Beləliklə, o, həm də "özünü reallaşdırma meyli" kimi qiymətləndirilir. İnsanın özü ilə bağlı şüurlu müşahidələri ilə baş verənlərdən xəbərdar olması və tətikləyici güc sayəsində qazandığı təcrübələr özü ilə yaratdığı tutarlılıqdır.

4. Orqanizmin dəyər və dəyərlilik vəziyyəti. İnsan həyatında həlledici amillər, adətən, valideyn müdaxiləsi olur və onlar şərtsiz deyil, şərti müsbət qiymət verməyə meyillidirlər. İnsan istədiyi dəyərləri seçir, mənimsəyir və "dəyər mühiti" yaradır (Sert Ağır Meral, 256).

Mənlik nəzəriyyəsinin mahiyyəti

Rocers emosional həyəcan pozğunluğu olan insanlarla işləyərək nəzəriyyəsini inkişaf etdirmişdir. Onun nəzəriyyəsinin ən əsas fikri "mən" anlayışdır.

Rocersə görə, mənlik "səciyyəvi şəxsiyyət qavrayışlarından ibarət vahid strukturda təşkil edilmiş, əlaqəli olan, beləliklə, fərdi digərlərindən fərqləndirən, həyatın müxtəlif aspektlərini görən və başqaları ilə münasibətdə yaşayan qavrayışlardır".

Başqa sözlə, mənlik fərdin özünü xarakterizə edən bütün düşüncələr və qavrayışlarıdır. Buna görə də bu, fərdin özü haqqında "Mən nəyəm?" və "Nə edə bilərəm?" şüurunu ehtiva edir.

Rocersə görə, fərd öz həyatında düşüncələri və hissləri ilə özünəməxsus bir dünyaya malikdir. Bu dünyanın mərkəzi "mən"lə ifadə tapan mənlikdir. Fərd həyatıboyu mənliyini qoruyub-saxlamağa, ona yeni cəhətlər əlavə edib inkişaf etdirməyə və özünü dərk etməyə çalışır. Fərd düşüncələri vəziyyətlərə özünü və dünyasını dərk etdiyi kimi reaksiya verir. Gerçəklik fərdin dərk etdiyi kimi şərh olunur və bu şərh onun öz "mənlik" anlayışına uyğun olaraq həyata keçirilir.

Rocersə görə, fərd hər bir təcrübəni "mənlik" anlayışı ilə bağlı qiymətləndirir. Ego təhlükə yaşamasını hiss edərsə, müdafiəyə çevrilir, qavrayış daralır və möhkəmlənir, səyyönümlü davranışlar və müdafiə mexanizmləri ortaya çıxır.

Həmçinin güclü və müsbət mənlilik anlayışına malik olan insan dünyanı zəif “mənlilik” anlayışına malik insandan tamamilə fərqli görür. “Mənlilik” anlayışı reallığı əks etdirməməlidir; cəmiyyət tərəfindən çox hörmətli bir insan kimi qəbul olunan insan özünü uğursuz hesab edə bilər. Rocers şəxsin özünü qavramasının digər insanlarla münasibətinə və bütün həyatına təsir edəcəyini bildirir.

Rocersin vurğuladığı digər mühüm anlayış – “ideal mənlilik”dir. İdeal mənlilik fərdin necə bir insan olmaq istədiyi barədə fikirlərini ifadə edir. Fərdin çatmaq istədiyi və ona sahib olsa, özünü daha dəyərli tapacağı öz strukturu idi.

İnsanlar özlərini xəyallarına uyğun aparan tərzdə davranmaq istəyirlər; uyğun olmayan təcrübələr və hisslər təhdidedicidir və şüurda qəbul olunmaya bilər. Belə uyğunsuzluq olduqda, insan özünü gərgin, çətin və narahat hiss edəcək.

İnsanın mənlilik xəyalı ilə davranışı arasında uyğunsuzluq nə qədər çox olarsa, insanın təcrübəni inkar etməsi də bir o qədər çox olur. Bu zaman mənliliklə reallıq arasında fərq artdıqca, onun özü haqqında formalaşdırdığı müsbət emosiyalar da çoxalır və zədələnməyə başlayır (Sert Ağır Meral, 257).

“Özünüreallaşdırma” anlayışı – Mənlilik nəzəriyyəsinin əsası kimi

Rocers şəxsiyyətin ən mühüm motivasiyaedici qüvvəsinin özünüreallaşdırma olduğunu ifadə etmişdir. Bu impuls uşaqlıq təcrübələri və öyrənmə yolu ilə dəstəklənə və ya əngəllənə bilər.

O, uşağın mənlilik duyğusunun inkişafında ana-övlad münasibətlərinin əhəmiyyətinə diqqət çəkmişdir. Əgər ana uşağın sevgi ehtiyacını ödəyibsə, Rocers bunu “qeyd-şərtsiz sevgi” (müsbət münasibət) adlandırır və bunu sağlam fərd olmağın əsas şərti kimi görür. Əgər ana öz övladına olan məhəbbətini, ancaq uyğun hərəkətlərlə (buna “şərti məhəbbət” də deyirlər) qarşılıq verirsə, uşaq ananın bu münasibətini mənimsəyir və müvafiq dəyər şəraiti formalaşdırır. Bu zaman uşaq, ancaq müəyyən şərtlər daxilində özünü dəyərli hiss edir, anasının narazılığına səbəb olacaq davranışlardan çəkinir. Nəticədə, uşağın mənliyi bütövlükdə inkişaf edə bilmir, uşaq bəzilərinin rədd ediləcəyindən qorxub özünün bütün cəhətlərini açma bilmir.

Bu dövrdə ana uşağın davranışından asılı olmayaraq, övladına sevgisini və qəbul etdiyini göstərməlidir. Bu şəkildə qeyd-şərtsiz sevgi alan uşaq özünü inkişaf etdirməyəcək və ortaya çıxan mənliyinin heç

bir hissəsini basdırmayacaq. Uşaq yalnız bu şəkildə özünü reallaşdırmağa nail ola bilər.

Özünüreallaşdırma psixoloji sağlamlığın ən yüksək səviyyəsidir. Rocersin konsepsiyası, prinsipcə, Maslovun özünüreallaşdırma görüşünə çox oxşardır. Bu iki nəzəriyyə psixoloji cəhətdən sağlam insanın xüsusiyyətləri baxımından bir qədər fərqlənir. Rocersə görə, psixoloji cəhətdən sağlam və ya özünü tam təsdiq edən insanın xüsusiyyətləri aşağıdakılardır:

- Hər fikrə açıq olmaq.
- Hər anı tam yaşamaq meyli.
- Müsbət diqqətə ehtiyac: hər bir insan başqaları tərəfindən hörmət və dəyər görməlidir.
- Özünəhörmət ehtiyacı: hər bir fərd özünü dəyərli hiss etməlidir.
- Dəyər şərtləri: insanın bəzi davranışları müsbət nəticə verərək məmnunluq yaratsa da, bəzi davranışları mənfi nəticələr verir və narazılıq yaradır.
- Başqalarının düşüncələri və ya məntiqi ilə deyil, öz instinktləri ilə hərəkət etmək bacarığı.
- Düşüncə və davranışda azadlıq hissi.
- Yüksək yaradıcılıq səviyyəsi.

Rocers özünü qəbul edən fərdi özünü reallaşdırmış deyil, özünü-reallaşdırmada olan fərd kimi müəyyən etmişdir. Yəni məniyin inkişafı irəliyə doğru davam edir (Sert Ağır Meral, 259).

Rocersin insan qabiliyyəti haqqında fikirləri çox təsirli olmuşdur və onun işi psixologiyanın humanistləşdirilməsi istiqamətində mühüm hadisədir. Rocersin subyektiv şüurlu təcrübələri vurğulaması, özünü reallaşdırmaq üçün fitri potensialı və şüuraltı gücləri istisna edərək, aydın olmadığı üçün tənqid edilmişdir. Həm nəzəriyyəni, həm də müalicəni dəstəkləyən çoxlu tədqiqat aparılmışdır. Bu gün nəzəriyyə və müalicə klinik şəraitdə geniş istifadə olunur.

Rocers 1946-cı ildə APA-nın prezidenti seçilmiş və Görkəmli Elmi Töhfə Mükafatı və Görkəmli Peşəkar Töhfə Mükafatını almışdır (Duane, Sydney, 2007, 681).

Karl Rocers öz nəzəriyyəsini klinikaya gələn xəstələr və müştərilərlə işinə əsaslanaraq inkişaf etdirirdi. İnsanların böyüməyə, yetkinləşməyə və müsbət dəyişikliyə olan daxili meyindən təsirlənir və hesab edirdi ki, insan orqanizmini motivasiya edən əsas qüvvə dərk etmək meylidir. Bu meyil – orqanizmin bütün imkanlarını yerinə yetirmək və ya həyata keçirmək amildir.

Karl Rocers insan təbiətinə nikbin baxan psixoloqlardan biridir. Onun fikrincə, hər bir insan fitri olaraq xoşbəxtlik axtarır və öz potensialını reallaşdırmağa çalışır. Yaxşıya doğru inkişaf insan təbiətində mövcuddur. Rocers özünü dərk etməyə xüsusi diqqət yetirdi. Fərdin özünüdərkinə onun özü haqqında düşüncələri, qavrayışları və inamları daxildir; o, özünü necə gördüyünü ümumiləşdirir. Rocersə görə, fərddə müsbət özünüdərk inkişaf etdirmək üçün o, qeyd-şərtsiz sevgi ilə təbiyə olunmalıdır.

Karl Rocers insanların mahiyyətə yaxşı olduqlarını və özlərini təkmilləşdirmək üçün əsas istəklərinin mövcud olduğunu söyləmişdir. O, dünya təcrübələrimizdə özünəhörmətin əhəmiyyətli bir yer tutduğunu və bu heysiyyətin ailələrin razılığı nəticəsində uşaqlıq qavrayışlarından inkişaf etdiyini düşünürdü (Eroğlu, 2014, 29).

Rocersin psixopatologiyaya yönəlməsi

Rocersin nəzəriyyəsi tibbi modeli rədd edir, çünki o, humanist bir nəzəriyyədir. Bu səbəbdən o, müxtəlif psixopatologiyalar arasında fərq qoymamışdır. Onun psixopatologiyaya diqqət yetirdiyi yeganə məqam – mənlilik və təcrübə arasındakı uyğunsuzluq, fərdin inkar və təhrif müdafiə mexanizmləri ilə reallığı qəbul edə bilməməsi idi. Rocersə görə, uyğunsuzluq – mənlilik və təcrübə arasındakı ən kiçik fərqdən, ən yüksək fərqliliyə qədər gedə bilən davamlılıqdır.

O, iddia edirdi ki, fərdlər hər zaman uyğunluq yaşaya bilməzlər, onlar hər dəfə qarşıdurma ilə qarşılaşdıqda depressiyaya düşəcək və ya narahat olacaqlar. Bu mənfi emosiyaların öhdəsindən gəlmək, əlaqəli və integrasiya olunmuş mənliliyi qorumaq üçün müdafiə mexanizmlərinin öhdəsindən gələcəklər. Rocers deyirdi ki, fərdlər, əsasən, təhrif və inkar müdafiə mexanizmlərindən istifadə edirlər. O bildirirdi ki, inkarda fərd şüur səviyyəsinə yüksəlməmək üçün təcrübəni aktiv şəkildə inkar edir, təhrifdə isə təcrübəni şüuruna çatdırmaqla bilir; lakin reallığı mənliliklə uyğun gələn şəkildə təhrif edir. Rocers təhrifin, inkarın müdafiə mexanizmindən daha çox istifadə edildiyini, çünki bir çox təcrübənin özünə uyğun olaraq dəyişdirilə biləcəyini söyləyirdi. Həmçinin iddia edirdi ki, bir təcrübənin inkar və ya təhrifi müdafiə mexanizmlərinə məruz qalması üçün tək cə mənfi olmamalı, həm də fərd özü ilə uyğun gəlməyən müsbət təcrübələri inkar və ya təhrif etməlidir.

Rocers hər bir fərdin öz mənliliyi ilə təcrübələri arasında müəyyən bir uyğunsuzluq yaşadığını, lakin nevroitik fərdlərin mənliliyi ilə təcrübələri arasında böyük fərq olduğunu ifadə etmişdir. O, həmçinin mü-

dafiə mexanizmlərindən istifadənin bu fərdlərdə sağlam fərdlərə nisbətən daha tez-tez və daha sıx olduğunu, təcrübələrinin çoxunun ağılına gələ bilməyəcəyini ifadə etmişdir. O, mənlik və təcrübə arasındakı uyğunsuzluğun çox açıq olduğunu, yaxud qəfil meydana gəldiyini, inkar və təhrif mexanizmlərinə məruz qalmadığı hallarda isə qeyri-mütəşəkkilliyin baş verəcəyini müdafiə etmişdir. Müxtəsər olaraq ümumiləşdirsə, Rocers davamlılığı üç kateqoriyaya ayırmışdır:

- sağlam;
- integrasiya edilmiş mənliyi olanlar;
- nevrotik və nizamsızlığı olanlar (Güler, 2015, 18).

Rocersin psixoterapiyaya yönəlməsi

Rocers psixoterapiyanı bir mütəxəssis tərəfindən manipulyasiya edilən və daha passiv bir insanla qarşılaşan bir mühit olaraq görmürdü. O, müştərinin potensial olaraq səriştəli biri olduğunu müdafiə etmiş, müalicə zamanı isə pasiyentlərin, mövcud potensialları üzə çıxmışdır. Bundan əlavə, Rocers hesab edirdi ki, müştəri özü onu nəyin əsəbiləşdirdiyini, terapiyada hansı istiqamətə getməli olduğunu, problemlərindən hansının daha vacib olduğunu, çətinliklərinin arxasında nə kimi təcrübələrin dayandığını ən yaxşı bilən şəxsdir. Bu səbəbdən, terapiya prosesi zamanı müştərinin irəliləyiş istiqamətinə uyğun hərəkət etməyin ən yaxşı üsul olduğu qənaətinə gəlmişdir. Rocers müalicəyə gələn şəxsləri xəstə əvəzinə “müştəri” adlandırmağa üstünlük verirdi. O bildirirdi ki, əgər müəyyən xüsusiyyətlərə malik münasibət təmin oluna bilərsə, müştəri həmin münasibətdə dəyişiklik və böyümə qabiliyyətini tapa bilər.

Rocers müsbət şəxsiyyət dəyişikliyinə başlanması və davam etdirilməsi üçün zəruri və kifayət olan altı şərti qeyd etmişdir (1957):

Birinci şərt – terapiya şəraitində iki nəfərin psixoloji təmasda olmasıdır. Bu şərti qarşılamaq üçün insanlar şüur səviyyəsində təmasda olduqlarını dərk etməlidirlər. Rocersin fikrincə, bəzən, sadəcə, yardımçı mövqedə olan terapevt və ya şəxsin olması həmin insana müalicəvi təsir göstərir.

İkinci şərt – müştəri konflikt, həssaslıq və ya narahatlıq yaşamalı, yəni davamlı problemi olmalıdır.

Üçüncü şərt – terapevt həqiqi, səmimi, münasibətdə integrasiyalı olmalıdır. Səmimi bir terapevt kimi öz emosiyalarından xəbərdar olmalı, duyğularını inkar etmədən şüur səviyyəsində saxlamağı bacarmalıdır. Əgər müştəri özünə qarşı mənfi hisslər bəsləndiyini hiss edirsə və

bu amillər terapiyanın müsbət gedişatına mane olursa, terapevt bu faktorları müştəri, həmkarı və ya rəhbəri ilə müzakirə etməlidir. Terapevtin real, integrasiya olunmuş və bütöv olması qaydasını nəzərə alsaq, onun həyatının bütün sahələrində özünü reallaşdıran bir fərd qədər mükəmməl olmaması lazım gəlir. Terapiya saati ərzində səmimiyyətlə özü ola bilən bir terapevtin olması şərti təmin etmək üçün kifayətdir. Uyğun və səmimi bir terapevt ilə müştəri rəsmi deyil, real münasibətdə olacaq.

Dördüncü şərt – terapevtin müştəriyə qarşı qeyd-şərtsiz müsbət münasibət göstərə bilməsidir. Rocers təklif etmişdir ki, isti, qəbul edici və yaxın münasibət müştəriyə fayda verəcəkdir. Terapevt davranışından, düşüncələrindən və vəziyyətindən asılı olmayaraq, müştərini qəbul edə, sevə və hörmət göstərə bilərsə, qeyd-şərtsiz müsbət nəticə göstərəcək. Yaxın və qəbul edilən bir əlaqədə olmaq, müştərinin dəyər şərtləri ilə qarşılaşmadan özünü təhlükəsiz, sevimli və dəyərli bir əlaqə içində hiss etməsinə imkan verəcəkdir. Bu isə terapiya əlaqəsinin faydası baxımından çox əhəmiyyətli bir faktor olacaqdır.

Beşinci şərt – terapevtin empatik anlayışı həyata keçirə və onun dünyasında ünsiyyət qura bilməsidir. Başqa sözlə, terapevt müştərinin təcrübələrini onun yaşadığı kimi qəbul etməyi bacarmalıdır. Rocersin tez-tez istifadə etdiyi duyğuları əks etdirmək texnikası seansda empatiya hiss etmək üçün vacib bir texnikadır. Terapevt emosiyaları əks etdirərkən, bir tərəfdən, müştərinin dərk etməsinə və hisslərini başa düşməsinə şərait yaradacaq, digər tərəfdən, onun dünyası daxilində ünsiyyət qurduğunu hiss etdirəcək.

Rocers vurğulayırdı ki, empatiya faydalı və zəruridir, çünki o, müştəriyə özünü dinləməyə və öz terapevti olmağa imkan verir. O, empatiyanın qəbulla eyni olmadığını, empatiyanın müştərinin gözü ilə görmək olduğunu ifadə etmişdir. Həmçinin əlavə edirdi ki, empatiya ilə simpatiyayı qarışdırmaq olmaz. Simpatiyanın müştəriyə qarşı hiss olduğunu, bunun terapevtin qiymətləndirməsi nəticəsində ortaya çıxdığını və müalicəvi olmadığını bildirirdi.

Altıncı şərt – terapevt empatik ola və qeyd-şərtsiz qəbul göstərə bilsin və müştəri bu qəbulu və empatiyayı dərk etsin. Rocers birinci şərtədən başqa digər müddəaların davamlı dəyişən olduğunu, şərtlərin nə qədər çox reallaşa bilsə, şəxsiyyət dəyişikliyi baxımından terapiyanın nəticəsinin bir o qədər müsbət olduğunu bildirir. O, həmçinin hesab edirdi ki, bu hallar hər hansı bir əlaqədə olarsa, dəyişiklik baş verəcək. Terapevtin isə müvafiq məsələlərə dair biliyi sayəsində dəyi-

şiklik digər münasibətlərə nisbətən daha çox terapevt-müştəri münasibətlərində baş verəcəkdir (Güven, 2015, 20).

Terapiyada və təhsildə humanist yanaşma və müəllimin rolu

Rocers həm terapiyada, həm də təhsildə humanist yanaşması ilə insanlara tam funksional olmağa və orijinal varlıq nümayiş etdirməyə kömək etməyi məqsəd qoyur (1969). Daha əvvəl də qeyd edildiyi kimi, o, bu məqamda müəllim münasibətinin mühüm rol oynadığına inanır. Rocersin vurğuladığı müəllim münasibətləri aşağıda təqdim olunur. Bu münasibətlərdən bəhs etməzdən əvvəl bir daha qeyd etmək lazımdır ki, Rocers öyrənməyi asanlaşdıran müəllim münasibətlərini izah edərkən, eyni zamanda, müəllimləri “asanlaşdırıcı” kimi mövqeləndirir.

Dürüstlük

Rocersə görə, dürüstlük – müəllimin malik olmalı olduğu ən vacib keyfiyyətdir. Müştərimərkəzli terapiyada bu konsepsiya məsləhətçinin müştəriyə qarşı açıq, dərin, həqiqi və səmimi olmasıdır. Başqa sözlə, “orijinallıq” anlayışı terapevtin şəxsi bütövlüyü, intellektual və münasibət ardıcılığıdır. Real münasibət ikitərəfli olmalıdır ki, bu da yalnız müştəriyə deyil, həm də terapevtə öz hisslərini açmağa imkan verməlidir. Hissləri açmaq əlaqələr üçün təhlükə yaratmır, əksinə, hər iki tərəf üçün əsl risk hisslərin inkar olunmasıdır. Bu nöqtəyi-nəzərdən açıqlıq və şəffaflıq terapevtik əlaqənin mühüm aspektləri arasındadır. Bu açıqlıq və şəffaflıq terapevtdən müştəriyə əks olunduğu kimi, müştəridən də terapevtə əks olunmalıdır.

Rocersə görə, effektiv təlim mühitində müəllim və tələbə arasında eyni dərəcədə düzgün və istiqamətləndirici (ikitərəfli) əlaqə olmalıdır. Tədqiqatlar göstərir ki, Rocersin arqumentlərinə uyğun olaraq müəllim və şagird arasında yaranan isti münasibət həm qrupa aidiyyət hissini, həm də sinif yoldaşları və digər insanlarla müsbət münasibət qurmaq meylini artırır, öyrənmə istiqamətində pedaqoji dəyişiklikləri dəstəkləyir (Dinçer, 2019, 2348).

Təqdir etmə

Rocersə görə, təqdir etmək və dəyərləndirmək effektiv öyrənmə mühitinin yaradılmasına töhfə verən mühüm müəllim münasibətlərindən biridir. Müştərimərkəzli terapiyada terapevtin bütövlükdə müştəriyə dəyər verməsi və təqdir etməsi güclü münasibətin əsas

elementidir. İnsanı başa düşmək “onun bütöv quruluşunu dərk etməkdən” və dəyər verməkdən asılıdır. Bu, müştəri özünü dəyərli hiss etdiyi və terapevtə açıq olan zaman baş verə bilər. İnsanpərvər müəllim-şagird münasibətlərində şagirdin müəllim tərəfindən təkcə onun öz şagirdi olduğu üçün uzantı kimi deyil, həm də bir insan, başqa sözlə, dəyəri olan varlıq kimi qiymətləndirilməsi və mükafatlandırılması vacibdir.

Qəbul

Rocers iddia edir ki, müəllim və tələbə arasında müəllimin şagirdi qeyd- şərtsiz qəbul etdiyi bir münasibət olmalıdır. Bu münasibət müəllimin özüdür və şagirdə özü olmaq imkanı verir. Başqa sözlə desək, bu, müəllimin şagirdə “Sənə (sən kimi) əhəmiyyət verirəm”, – mesajını verdiyi münasibətdir, “Bu və ya digər şəkildə hərəkət edirsənsə, mən sənəninlə maraqlanıram”, – deyildir. Belə münasibətdə müəllim şagirdi – qorxu, istək, kədər, sevinc, ümid, qayğı, səy, məyusluq və s.-ni bütün duyğuları, düşüncələri, davranışları, şəxsiyyət xüsusiyyətləri ilə bütövlükdə və insan kimi qəbul edir.

Güven

Rocersə görə, psixoterapiyada güvənə əsaslanan əlaqə – fərdlərin məsləhət prosesində və həyatda özləri üçün daha çox məsuliyyət və qərarlar almasına şəxsi inkişaf və dəyişikliyi yaşamağa kömək edir. Xüsusilə müştərimərkəzli terapiyada müştərinin özünü sərbəst ifadə edə biləcəyi və ən dərin hissələrini açmağa biləcəyi təhlükəsiz emosional iqlim yaratmaq vacibdir. Rocersə görə, terapevt-müştəri münasibətlərində olduğu kimi, müəllim-şagird əlaqələrində də güclü inam hissi lazımdır. Etimad – müəllimin şagirdin malik olduğu daxili gücü inkişaf etdirmək potensialına olan inamını ifadə edir.

Empatiya

Rocersə görə, effektiv təlim mühiti yaratmaq üçün müəllimin malik olacağı digər xüsusiyyət – “empatik” anlayışdır. Rogers bu anlayışı “başqasının qavrayış dünyasına daxil olmaq və orada özünü evindəki kimi hiss etmək” mənasında istifadə olunur. Digər tərəfdən, empatik vəziyyətdə olmaq məsləhətçidən öz dəyər və baxışlarından təsirlənmədən (başqa sözlə, “özünü kənara qoymadan”) müştərinin “qavrayış dünyası”na girə bilməsini tələb edir. “Bu, digər insandan axan

hisslərin dəyişən mənalarına, qorxu, qəzəb, həssaslıq və ya yaşadıkları hər şeyə qarşı həssas olmağı ehtiva edir". Bunun üçün yaxşı dinləyici olmaq və ünsiyyət bacarıqlarına yiyələnmək lazımdır. Terapiya prosesində "empatik" anlayışın məqsədi müştərinin şəxsi inkişaf və özü olmaq yolunda yanında olmaqdır (Dinçer, 2019, 2353).

Nəticə

Karl Rocers öz nəzəriyyəsini klinikaya gələn xəstələr və müştərilərlə işinə əsaslanaraq inkişaf etdirmişdir. O, insanların böyüməyə, yetkinləşməyə və müsbət dəyişikliyə olan daxili meyindən təsirlənir. Hesab edirdi ki, insan orqanizmini motivasiya edən əsas qüvvə dərk etmək meylidir. Bu meyl orqanizmin bütün imkanlarını yerinə yetirmək, yaxud həyata keçirmək meylidir.

Karl Rocers insan təbiətinə nikbin baxan psixoloqlardan biridir. Onun fikrincə, hər bir insan fitri olaraq xoşbəxtlik axtarır və öz potensialını reallaşdırmağa çalışır. Yaxşıya doğru inkişaf insan təbiətində də mövcuddur. Rocers özünü dərk etməyə xüsusi diqqət yetirdi. Fərdin özünüdərkinə onun özü haqqında düşüncələri, qavrayışları, inamları daxildir.

Özünüdərk insanın özünü necə gördüyünü ehtiva edən anlayışdır. Rocersə görə, fərddə müsbət özünüdərk inkişaf etdirmək üçün o, qeyd-şərtsiz sevgi ilə tərbiyə olunmalıdır. Karl Rocers insanların mahiyyətə yaxşı olduqlarını və özlərini təkmilləşdirmək üçün əsas istəklərinin olduğunu söyləyirdi. O, dünya təcrübələrimizdə özünəhər-mətin əhəmiyyətli yer tutduğunu və bu heysiyyətin ailələrin razılığı nəticəsində uşaqlıq qavrayışlarından inkişaf etdiyini irəli sürürdü.

Ədəbiyyat

D. Schultz, S.E Schultz. (2007). "Modern Psikoloji Tarihi", İstanbul. Güven Derya. (2015). "Benlik Farklılıklarına Rogersin Danışan Odaklı Terapisi ile Yaklaşım: Vaka Çalışması", Orta Doğu Teknik Üniversitesi, AYN Klinik Psikoloji jurnalı, cild: 2, say: 1, (ss.13-26).

Dinçer Duygu. (2019). "CARL R.ROGERS VE ÖĞRENME ÖZGÜRLÜĞÜ: ETKİLİ BİR ÖĞRENME ORTAMININ MİMARİ OLARAK ÖĞRETMEN VE ÖĞRETMEN TUTUMLARI", Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim jurnalı, cild: 8, say: 4, (ss.2341-2358), Türkiye.

Eroęlu Musa. (2014). "0-6 Yař Arası ocuęa Sahib Anne Babaların Sosyo Ekonomik Durumların Ve Benlik Saygılarının ocuk Yetiřtirme Tutumlarına Etkisi", TOROS ÜNİVERSİTESİ, SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ, Yüksek Lisans Tezi, (ss.1-98), Mersin.

Sert Aęır Meral. (2010). ÇAęDAř PSİKOLOJİ AKIMLARI, İstanbul Üniversitesi Açık ve Uzaktan Eęitim Fakóltesi, (ss.1-305).