**UOT 159.9**

***Elmar Afis oğlu HÜSEYNOV***
***Azərbaycan Kooperasiya Universiteti***
***"Sosial elmlər və təhsil" kafedrasının professoru***
***elmar-boks@rambler.ru***
**https://doi.org/10.30546/4.71.73001.2025.001.0219**

# SOSİAL PSİXOLOGİYADA PSİXOTERAPİYANIN MÜXTƏLİF İSTİQAMƏT VƏ TEXNİKALARININ MÖVCUDLUĞU

***Xülasə***

**Tədqiqatın məqsədi** – Digər ölkələrdə olduğu kimi Azərbaycanda da son illər sosial psixologiyada psixoterapiya və psixokorreksiyanın yeni texniki istiqamətlərinin mənimsənilməsi, təcrübədə istifadə olunması və sürətli inkişafını müşahidə edə bilərik. Mütəxəssislər və potensial müştərilər üçün böyük maraq kəsb edən oyun və art-psixoterapiya, ailə psixoterapiyası və s. fərdin və qrupun inkişaf potensialının üzə çıxarılması, onun gizli enerji ehtiyatlarının sərbəst buraxılması və nəticədə onun davranış və ünsiyyət problemlərini həll etməyin ən yaxşı yollarının tapılması ilə əlaqəli metodlardır.

**Tədqiqatın metodologiyası** – tədqiqat işində müxtəlif yanaşmalardan, məntiqi olaraq ümumiləşdirmədən, müqayisəli analizlərdən və digər üsullardan istifadə edilmişdir.

**Tədqiqatın tətbiqi əhəmiyyəti** – İnsan fəaliyyətinin elə bir sahəsi yoxdur ki, psixologiya elmi ora nüfuz etməsin. Psixologiyadan düzgün və yerində istifadə edildikdə yüksək nəticələrə nail olmaq olur. Müsair dünya standartına görə praktiki psixologiyada psixoterapiya istiqamətlərinin və texnikalarının öyrənilməsi aktual araşdırma mövzusu sayılır.

**Tədqiqatın nəticəsi** – Bu sahənin mütəxəssislərinin psixoterapiyanın sosial-psixoloji qanunauyğunluqlarını öyrənməsi, praktik psixoloqların psixoloji-metodoloji problemləri, hər şeydən əvvəl psixoterapiyanın nəzəri-psixoloji problemləri, sistemləşdirici funksiyaları və s. məlumatlara dərindən yiyələnməsi və praktik fəaliyyətlərində bu bilikləri dəyərləndirməsidir.

**Tədqiqatın orijinallığı və elmi yeniliyi** – Gənc psixoloqların qeyd etdiyi kimi: "Psixoterapiya üçün ilk dəfə müştəri müraciət etdikdə təkcə bizə öyrədilənləri xatırladım. Həmin anlayışları yaddaşımda axtarmalı oldum və məlum oldu ki, hər şeyi bilirəm". Biz də inanırıq ki, apardığımız araşdırma işi praktiki məlumatları yaddaşlarda daha möhkəm bərpa etməyə kömək edə bilər.

***Açar sözlər: sosial, psixologiya, təcrübə, psixoterapiya, istiqamət, texnika, inkişaf, korreksiya, problem, araşdırma, metod, fərdi, şəxsi, qrup.***

## *Giriş*

Sosial psixoloq müxtəlif üsullardan istifadə edərək eyni müştəri sorğuları üzərində işləyə bilər. Bu üsullar onun işlədiyi psixoterapiya istiqamətindən asılıdır. Effektivliyini sübut edən psixoterapiyanın əsas sahələrinə daha yaxından nəzər salaq. Bu mövzuda aparılan elmi iş həm bu problemin nəzəri aspektlərini, həm də praktiki cəhətlərini təhlil etməyə imkan yaradacaq. İnsanların həyatının digər sahələrində olduğu kimi, psixologiyada da elm və təcrübə arasındakı əlaqə heç vaxt bir istiqamətli olmamışdır. Elm həmişə yeni biliklər verir, sonda da bütün bu yeni istiqamətlər psixoloji təcrübədə istifadə edilir. Geştalt psixoterapiya, koqnitiv psixoterapiya və s. öyrənilməsi praktiki psixoloqların peşə fəaliyyətini zənginləşdirmək deməkdir.

İlkin olaraq öz işimizdə art-psixoterapiya istiqamətini və onun bəzi texnikalarını araşdırıb təhlil etdik. Art-psixoterapiya fənlərarası inkişaf edən bir fenomendir. İncəsənət, təsviri sənət və elmin kəsişməsində yaranaraq, tibb, pedaqogika, mədəniyyətşünaslıq, sosiologiya və digər elmlərin nailiyyətlərini özündə cəmləşdirə bilmişdi. Onun praktiki texnikaları universaldır və həllindən tutmuş müxtəlif vəzifələrə uyğunlaşdırılmışdır: sosial-psixoloji uyğunsuzluq və insan potensialının inkişafı, psixi və mənəvi sağlamlıq səviyyəsinin yüksəldilməsi ilə başa çatan problemlər; onlar

həmçinin müştərinin psixi vəziyyətini ifadə etmək üçün vizual fəaliyyətin müxtəlif formalarından istifadəsini nəzərdə tutur. Hazırda art-psixoterapiya daha çox sağlam yaradıcı şəxsiyyətin formalaşmasına, onun sosiallaşmasına və bir sıra sosial funksiyaların praktikada həyata keçirilməsinə töhfə verən mütərəqqi psixoloji yardım vasitəsi kimi qəbul edilir. Art-psixoterapiya prosesi müştəri ilə art-psixoterapist arasındakı münasibətin müştərinin yaradıcı ifadə prosesini (rəsm, hekayə, musiqi parçası, rəqs və s.) əks etdirir. Yaradıcı potensiallar hər bir insana şüuraltının müxtəlif dərinliklərində xasdır və onları yalnız şəxsi fərdiliyə arxalanmaqla şüura “çəkmək” mümkündür [2]. Yaradıcılıq anlayışı incəsənətdə yaradıcılığın bütün formalarını və mövcud, standart olanların fonunda yeniliyi əhatə edir. Yaradıcılıq prosesi üç mərhələdən ibarətdir: 1) yeni, əvvəllər mövcud olmayan maddə formalarının yaradılması; 2) mövcud olanların dəyişdirilməsi, yenilənməsi və təkmilləşdirilməsi; 3) “köhnə dünya”nın dağıdılması və onun yerində yenisinin qurulması. Yaradıcı insan, hər kəs üçün mövcud olan hisslər və məlumatlar tərəfindən adi qəbul edilən məlumatı yeni üsulla emal edə bilən şəxsdir [1;3;6].

**Art-psixoterapiya**

Yaradıcı insan intuitiv olaraq adi məlumatları orijinal köhnədən əhəmiyyətli dərəcədə üstün olan yeni bir yaradılışa çevirmək imkanlarını görür. Psixoloqların fikrincə, yaradıcılığın sərbəst buraxılması yalnız art-psixoterapiyanın köməyi ilə mümkündür. Art-psixoterapevtlər şəkillərdə simvollar axtarmağa çalışaraq müştərilərə “Mən”liklərini yenidən kəşf etməyə, daxili “Mən” obrazlarını xarici reallıqlarına inteqrasiya etməyə kömək etməklə yanaşı, onların özlərini təkrarən daha yaxşı tanımasına köməklik edirlər. Beləliklə, art-psixoterapiya özünüifadə və anlama proseslərinin gücləndirilməsi ilə ayrılmaz şəkildə bağlıdır. İnkişafının ilkin mərhələlərində art-psixoterapiya psixoanalizdən təsirlənmişdi, onun nəzəriyyəsinə görə, xəstənin yaradıcılığının son məhsulu, istər qələmlə çəkilmiş, nə rənglənmiş, nə qəliblənmiş, istərsə də qurulmuş bir şey olsun, insan psixikasında baş verən şüursuz proseslərin əksi kimi qəbul edilir. Məsələn, Karl Yunq üçün yaradıcılıq terapiyası şüursuzluğu araşdırmağın bir yolu idi. Yunqun fikirləri şəxsi və universal simvollar və xəstələrin aktiv təxəyyülü art-terapistlərə böyük təsir göstərmişdir.

İncəsənəti ilk dəfə art-psixoterapevtik bir texnika kimi tətbiq edən və psixoanalitik dinamik yönümlü yanaşmadan istifadə edənlərdən biri Amerikalı psixoloq, pedaqoq, rəssam, yazıçı Marqaret Naumburq olmuşdu. Burada əsas art-psixoterapevtik istiqamət psixodiaqnostikada yardımçı texnika kimi şərh edilmişdi. M.Naumburq köməkçi texnika kimi kortəbii rəsmdən istifadə etməyi təklif etmişdi. Bu yanaşmada ortaya çıxan metod, sənət sayəsində, psixoloqların müştərilərin konflikt vəziyyətlərini şərh etməyi üçün yeni bir texnikaya təməl qoymuşdu. Naumburq öz işində Ziqmund Freydin şüuraltında yaranan ilkin düşüncə və təcrübələrin ən çox obrazlar və simvollar şəklində ifadə olunduğu fikirlərə arxalanırdı. Təsviri sənət yaradıcılığın təsvirləri-bütün növ şüuraltı prosesləri, o cümlədən qorxuları, münaqişələri, uşaqlıq xatirələrini, xəyalları, yəni psixoterapevtlərin psixoanaliz zamanı tədqiq etdikləri hadisələri əks etdirir [1;4;6].

Amerikalı art-psixoterapevt Şon MakNiff “şəfaverici yaradıcılığı” təsvirin yaradılması və sonrakı refleksiyanın bir sıra mərhələlərini (zehnin, ruhun, təfəkkürün, şüurun, şəxsin çevrilməsi ilə bağlı hadisələr və anlayışlar) özündə birləşdirən proses hesab edir. Ş.MakNiff öz elmi işlərində art-psixoterapiyada müxtəlif iş üsullarını, o cümlədən, qrup üzvlərinin obrazları və emosional reaksiyaları ilə işləməyi, dialoq şəklində obrazlarla söhbətləri, onların bədii təsvirini, vizuallaşdırılmasını və icrasını təsvir edir. Britaniyalı art-psixoterapevt və rəssam Andrian Kit Qrem Xill öz əsərlərində qeyd edir ki, yaradıcı fəaliyyət müştərinin fikrini ağrılı həyəcanlarından yayındırmaq qabiliyyətinə malikdir və onun diqqətini bərpa prosesinə yönəltməyə köməklik göstərir. Psixologiyanın humanist istiqamətində art-psixoterapiyanın müstəqil psixoterapevtik texnikaya çevrilməsinə imkan yaradılmışdı, burada yaradıcılıq prosesinə xüsusi diqqət yetirildi və 1960-cı illərdə Avropa və Amerikada art-psixoterapiya artıq ayrıca bir peşə sayılırdı. Bu, art- psixoterapevtlərə yeni peşəkar fərdliliyin yaranmasına şərait yaratmışdı və onlar tezliklə elmin müxtəlif sahələrində fəaliyyətə başlamışdılar. Müasir art-psixoterapevtləri poliklinikalarda, sosial yardım mərkəzlərində, məktəblərdə, xəstəxanalarda, insanlarda, qocalar evlərində, narkoloji reabilitasiya

mərkəzlərində, psixoloji mərkəzlərdə çalışırlar, fərdi və qrup psixokorreksiya, xüsusi təhsil proqramlarında iştirak edirlər, əlilliyi olan uşaqlarla çalışırlar. Çünki art-psixoterapiya yaradıcılıq prosesinə (məhsuldan fərqli olaraq) xüsusi diqqət yetirir, art-psixoterapiyada iştirak etmək üçün heç bir xüsusi bacarıq və yaxud istedad tələb olunmur. Art-psixoterapiya prosesi insana şüursuzluğunu görməyə (yaradıcılıq məhsulunun yaradılmasına) imkan verir və yaradıcılıq məhsulunun şifahi şəkildə ifadə edilməsi yolu ilə insana keçmiş təcrübəsini yeni səviyyədə həyata keçirməyə və təhlil etməyə kömək edir. Art-psixoterapiyada daha şox istifadə olunan texnikalardan biri də rəqs psixoterapiyasıdır [4;6;7] Rəqs şəxsiyyətin emosional və fiziki vəziyyətinin inteqrasiyasını təşviq edən bir proses kimi rəqs və hərəkətin psixoterapevtik istifadəsidir. Rəqs psixoterapiyası emosional, ünsiyyət pozğunluğu və şəxsiyyətlərarası qarşılıqlı əlaqə prosesində pozğunluğu olan insanlarla işləyərkən istifadə olunur [5]. Rəqs psixoterapiyasının məqsədi öz bədənini dərk etmək, onun haqqında müsbət təsəvvür yaratmaq, ünsiyyət bacarıqlarını inkişaf etdirmək, hissləri araşdırmaq və qrup təcrübəsi qazanmaqdır. Rəqs psixoterapiyası hərəkətin sərbəstliyini və ifadəliliyini qazanmağa və hərəkətliliyi inkişaf etdirməyə kömək edir. Növbəti texnika qum psixoterapiyasıdır. Burada uşağa sərbəstlik, açılmaq, böhran vəziyyətlərinin öhdəsindən gəlmək, təxəyyül və əllərin kiçik motor bacarıqlarını inkişaf etdirmək imkanı yaradır. Qumla oynamaq eyni zamanda həm yaradıcılıq, intellekt, həm də fiziki inkişafa təkan verir. Qum qutusu oyun otağında fəaliyyət mərkəzlərindən biridir. Kiçik yaşlı uşaqlar üçün əlçatan olması üçün onu masaya deyil, yerə qoymaq lazımdır. Qum qutusunun ətrafında həm uşaqlar üçün oturacaqlar, həm də oyuncaqlar üçün rəflər quraşdırmaq lazımdır. Qum qutusunda bel, vedrə, süzgəc və huni olmalıdır.

Psixoterapevtik müdaxilə müştərinin qum qutusunda yaratdığı dünyanın müəyyən aspektlərinin öyrənilməsi ilə başlayır. Obyektlər haqqında suallar verməklə, psixoloq bütün dünyaya diqqət yetirərək müştərinin dediklərini əks etdirir. Məsələn: “Qadın o kişidən üz döndərdi?” Heç bir halda obyektlərə müştərinin faktiki təcrübəsindən mənalar verilməməlidir: “Siz ərinizdən üz çevirirsinizmi?”, hətta müştəri qadını özü, kişini isə əri kimi tanısa belə. Bu, müştərinin özünü təhlükəsiz hiss etməsinə imkan verəcək neytrallığı təmin edir.

Müştərinin dünyanı necə təsvir etdiyini təhlil edərək, psixoloq nimçədə hansı problemlərin əks olunduğu barədə fərziyyə irəli sürür. Tikinti və dünya turu zamanı əsas şey kimi görünən heç bir şey nəzərə çarpmırsa, müştərinin əhəmiyyətli hesab etdiyi hər hansı bir konfiqurasiya ilə dialoqa başlaya bilərsiniz. Narahat bir müştəri ilə ünsiyyət qurarkən ən yaxşısı ən sakit yerdən başlamaqdır. Çox vaxt maraqlı bir hekayənin inkişafını gecikdirmək müştəriyə daha intensiv işə hazırlaşmaq və özünü təhlükəsiz hiss etmək imkanı verir.

Misal üşün, gəlincik psixoterapiyası emosiyaları tənzimləməyə, özünü ifadə etməyi öyrənməyə, valideynlər, qardaş və bacılarla münasibətləri yaxşılaşdırmağa köməklik edə bilər. Gəlincik teatrında oynamaq uşaq psixoterapiyasında özünü ifadə etməyin ən əsas vasitələrindən biridir. O, uşaqların ünsiyyət qurması üçün təhlükəsiz kanalların yaradılmasını və inkişafını təmin edir. Gəlinciklərin anonimliyi uşaqlara öz fikirlərini və hisslərini sərbəst ifadə etməyə imkan verir. Oyun zamanı gəlincik “deyilənlərə” görə məsuliyyət daşıyır, uşaq icə yox. Danışan identifikasiyaların köməyi ilə uşaqlar valideynlərə, qardaş və yaxud bacılarına qarşı bütün düşmənçilik və incəliklərini ifşa edirlər. Gəlincik ailəsinə əlavə olaraq, oyunda təcavüzə səbəb olmaq üçün timsah və yaxud canavar gəlinciyin, istəkləri yerinə yetirmək üçün bir sehrbaz gəlinciyin olması da məsləhətdir. Çox vaxt uşaqlar gəlinciliklərlə özlərini və ətrafında olan digər insanları identifikasiya edirlər [5, səh. 42-43].

**Gil psixoterapiyası.** Gilin üç əsas üstünlüyü-həcm, plastiklik və çoxyönlülük. Oyun psixoterapiyası zamanı bədii alətin seçimi çox vaxt müştərinin təbiətindən asılıdırsa, gil tamamilə hər kəs üçün uyğundur. İnadkar, güzəştə getməyi bilməsi nə gözəl şeylərin baş verə biləcəyini göstərir. Aqressiv - sakitləşdirir, həddindən artıq emosiyaları idarə etməyi öyrədir. Əmin deyiləm – qorxuları reallaşdırmaq və onlardan qurtulmaq. Bəzən, gil psixoterapiyası seansları zamanı müştəridən gözlərini bağlaması xahiş olunur: bu, arxetipik səviyyəyə çatmağa kömək edir və əllərinə güvənərək, çox xəstələri kor edir. Gil kiçik yaşlı uşaqlar üçün xüsusi əhəmiyyət kəsb edən bir

materialdır. O, həm yaradıcı, həm də dağıdıcı impulslar üçün çıxışlar təmin edir. Gil kortəbii manipulyasiya və təsadüfi obyektlərin yaradılması imkanlarını açır ki, bu da çox vaxt uşağın sistemli yaradıcı fəaliyyətinə səbəb olur. Beş yaşlı Vaqif gil topunu yuvarladı və parçaladı. O, birini götürüb dedi: “Bu ilana oxşayır. Çınqıllı ilan düzəldirəm”. Sonrakı on dəqiqə ərzində o, bu tapşırığın üzərində böyük konsentrasiya ilə çalışdı, detalları işlədi və zəhərli ilanlar haqqında fantaziyalarını söylədi. Gil, hər hansı digər materiallardan daha çox, uşaqlara bədənin quruluşu, nəcis və cinsiyyət orqanlarına dair gizli maraqlarını əyani şəkildə ifadə etməyə imkan verir. Gil uşaqlarda vizual valideynlər, qardaşlar/bacılar və həyat haqqında doğru və yalan fikirlərini, cinslər arasındakı fərqlərin sirrini formalaşdırır.

**Ailə psixoterapiyası**

Psixoloqları ən çox narahat edən ailə problemlərinin həlli ilə bağlı istiqamətlərdir. Ailə psixoterapiyasında, sistemli yanaşma çərçivəsində, Palo Alto məktəbindən çıxan ailənin kommunikativ psixoterapiyası seçilir. Bu sahənin aparıcı simaları Q.Beytson, C.Heyli, D.Cekson və P.Vatslavikdir. M.Nikolsa (Nickols, 1984) görə kommunikativ psixoterapiya ümumiyyətlə ailənin psixoterapiyasının inkişafına böyük təsir göstərmişdir. Ailənin kommunikativ psixoterapiyasının məqsədi P.Vatslavik tərəfindən formalaşdırılmışdır: “Zəif işləyən qarşılıqlı təsir modellərini dəyişdirmək üçün şüurlu hərəkətlər” (Watzlawick, 1967). Qarşılıqlı əlaqələr (interaksiyalar) - kommunikasiya ilə sinonim olduğu üçün bu, psixoterapiya prosesində ünsiyyət formalarının da dəyişməsi lazım olduğunu göstərir. Ailənin kommunikativ psixoterapiyasının başlanğıcında, xüsusilə V.Satirin əsərlərində ilk növbədə ümumi məqsəd - ailədə ünsiyyəti yaxşılaşdırmaq irəli sürülmüşdür. Sonrakı inkişaf ailənin psixoterapiyasının məqsədlərinin daralmasına gətirib çıxarmışdı, yəni diqqət simptomu dəstəkləyən ünsiyyət vasitələrinə yönəldilmişdi (Watzlawick, 1974). Aktual təcrübələrin keyfiyyəti həm psixoloji sağlamlıq üçün bir meyar, həm də psixoterapevtik müdaxilənin mərkəzidir. Eksperiensial psixoterapevtlər hesab edirlər ki, emosional ifadə ailədə həm təcrübənin ötürülməsi, həm də şəxsiyyətin reallaşması üçün bir vasitədir. Alman ilahiyyatçısı, filosof, psixoterapevt, ruhani müəllim Bert Hellingerin (Bert Hellinger) banisi olduğu “ailənin sistemli tənzimlənmə” metodu ailə psixoterapiyasının müstəqil məktəbi deyil, lakin o, ailənin sistemli psixoterapiya sahələrindən birinə aid edilsə də (növbəti fəsillərdə sistemli ailənin psixoterapiyası geniş şəkildə veriləcək) sistemli psixopterapiyanın texnikalarından tamamilə fərqlidir və mütəxəssislərin fikrinə görə, ailənin problemlərinin həlli üçün təsirli psixoterapiya metodudur.

Avropa və ABŞ-da hal-hazırda daha şox istifadə olunan foto-psixoterapiya texnikasıdır. Foto psixoterapiyada psixoloji problemləri həll etmək, həmçinin şəxsiyyəti inkişaf etdirmək və uyğunlaşdırmaq üçün fotoqrafiya və ya slaydlardan istifadəyə əsaslanan psixoterapiyadır. Foto-psixoterapiyanın əsas məzmunu müzakirə və müxtəlif yaradıcı fəaliyyətlərlə, o cümlədən təsviri incəsənət, hərəkət, rəqs, hekayə və şeirlər yazmaqla tamamlanan foto şəkillərin yaradılması və ya qavranılmasıdır. Fotoqrafiyanın şəxsiyyətə müsbət təsiri və onun xarici dünya ilə əlaqəsi həm psixoloqla birlikdə fotoşəkillərə (slaydlara) baxarkən və müzakirə edərkən, həm də qrup dərsləri zamanı qrup üzvləri ilə özünü müsbət təsiredici göstərə bilər.

**Oyun psixoterapiyası**

Uşaq və yetkinlərin davranış pozuntularını aradan qaldırmaq yollarından biri də oyun psixoterapiyasıdır. Oyun – sözsüz ki, uşaqlarla aparılan psixoterapevtik iş zamanı daha çox yayılmış və psixoterapiya məktəbinin istiqamətindən asılı olmayaraq istifadə olunan metoddur. Oyunun bir necə metaforik tərifləri vardır. Bu, həm “uşaq aləmi”, həm də “uşağın fəaliyyəti” və s. sayıla bilər. “Uşaq” və “uşaqlıq” sözləri ilk növbədə oyunla assosiativdir. D.B.Elkoninin sözlərinə görə, oyun problemlərinə və oyunun uşağın həyatında rolu və mənası mövzusuna toxunmayan uşaq psixologiyasında çalışan mütəxəssis tapmaq çətindir. “Uşağın və hətta yetkin insanın həyatında oyunun əhəmiyyəti və mənası nədir və onun təməlində nə durur” suallarına praktiki psixologiyada çalışan mütəxəssislər hər zaman cavab verməyə və bu mövzunu öyrənib - araşdırmağa çalışıblar. İlk növbədə bu, spontan, yəni təbii bir fəaliyyətdir, insanın həyatında oyunun xüsusi bir məqsədi yoxdur – uşaq və ya yetkin insan ona görə oynayır ki, bundan ilk növbədə emosional həzz alır, bütün

problemlərdən fikrini yayındırır və sonda motorikasını hərəki-dinamik inkişaf etdirir. Oyunun motivi onun nəticəsində yox, onun prosesində saxlanılır. Bir qayda olaraq, oyun zamanı maddi dəyərlər yaradılmır, lakin oyunçu hərəkətin özündən müsbət emosiyalar yaşayır. Oyun insanın yeni şeylər öyrənmək və ətrafındakı dünyanı mənimsəmək istəyi ilə ayrılmaz şəkildə bağlıdır. Böyüklərin həyatında da oyun mühüm rol oynayır. O, asudə vaxtı doldurur, istirahət ehtiyacını ödəyir, emosiyalar və yeni təəssüratlar bəxş edir, gündəlik həyatdan kənara çıxmağa və öz qaydalarınızın və nizamınızın hökm sürdüyü fərqli oyun dünyasına qərq olmağa imkan verir. Oynadıqdan sonra yaddaşda bir növ yaradılış və ya dəyər kimi qalır, ənənə kimi ötürülür, eyni zamanda oyun həmişə unikaldır, eyni oyunu iki dəfə dəqiq təkrarlamaq mümkün deyil. Oyun bizə hadisələri simulyasiya etməyə, təhlükəsiz, rahat mühitdə özümüzü ifadə etməyə çalışmaq imkanı verir. Oyun psixoterapiyasında əsasən istifadə olunan avadanlıq və şərait oyun üçün xüsusi otaq, oyun materialları və oyun dəstləridir. Uşaq psixoterapiyasında oyun otağının ölçüsü və mebeli çox vacibdir.

Müsbət psixoterapiya münaqişələrin idarə edilməsinin psixodinamik modelindən istifadə edən və transkultural xüsusiyyətlərə həssas olan qısamüddətli humanist metoddur. Metodun adı latın "pozitum" sözündən gəlir - reallıqda verilən, faktiki vəziyyət. Metod 1968-ci ildə Almaniyada (Visbaden) N. Pezeşkian tərəfindən hazırlanmışdır. Yanaşmanın əsas prinsipləri bunlardır: 1) ümid prinsipi - insan qabiliyyətlərinə və resurslarına vurğu; 2) balans prinsipi - 4 həyat sahəsinin (bədən, fəaliyyət, əlaqələr, mənalar) tarazlığı modeli əsasında müştərinin vəziyyətinin təhlili; 3) konsultasiya prinsipi strukturlaşdırılmış 5 addımlı məsləhət modelinin istifadəsidir. Bu gün ən çox tənqid edilən üsullardan biri, əsas şikayəti insanın reallıqdan qaçaraq müsbət illüziyalara qapılmasıdır ki, bu da böyüməyə, özünü əks etdirməyə, özünü reallaşdırmağa və daha çox şeyə ciddi təsir göstərə bilər.

### *Nəticə*

Öz elmi işimizdə, sözsüz ki, hal-hazırda praktiki psixologiyada tətbiq oluna bilən müxtəlif psixoterapiya istiqamətləri və texnikaları göstərə bilmərik, lakin bir neçəsini təhlil etməyə çalışdıq. Geniş mənada davranışçılıq psixologiyada insan davranışını və insan davranışına təsir yollarını öyrənən bir istiqamətdir. Klassik davranışçılığın əsas metodu riyazi olaraq təsvir edilə bilən bu dəyişənlər arasında korrelyasiyaları müəyyən etmək üçün ətraf mühitin təsirlərinə cavab olaraq orqanizmin reaksiyalarının müşahidəsi və eksperimental öyrənilməsidir. Geştalt terapiyası – Metodun adı alman gestaltından gəlir – “forma”, “struktur”. “Geştalt” termini psixikanın təhlili vahidi kimi başa düşülür və şüurun hissələrinin cəminə endirilə bilməyən inteqral formalaşmalarını ifadə edir. Geştalt terapiyası sizə özünüzü hərtərəfli başa düşməyə kömək edir və keçmiş dünya və gələcək haqqında fantaziyalar deyil, burada və indi yaşamağa başlayır. Metod psixoanalitik yanaşmanın (şüursuz hisslərin şüura çevrilməsi) və humanist yanaşmanın (“özü ilə razılaşmaya” vurğu) elementlərini birləşdirir. Humanist psixologiyada ilk dəfə olaraq əxlaqa müraciət var, çünki insan həm də etik mövqedən baxılır. İnteqrativ transpersonal psixoterapiya - bir-birini tamamlayan və gücləndirən tənəffüs texnikası, bədən yönümlü terapiya, art-terapiya, psixosintez elementlərinin birləşməsinə əsaslanır, bu da müştərinin psixikasının dərin səviyyəsində işləməyə imkan verir, “yandan keçmək”. psixoloji müdafiə mexanizmləri və repressiya edilmiş duyğulara və təcrübələrə (katarsis) emosional və fiziki reaksiyaya nail olmaq. Bu psixoterapiya prosesində müştərinin konkret travmatik təcrübə və vəziyyətlərlə bağlı həyat mövqeyi dəyişə bilər. Bütün bu nəticələr müştərinin dəyişdirilmiş şüur vəziyyətlərinə nail olması sayəsində inteqrativ transpersonal psixoterapiya ilə əldə edilir.

### ƏDƏBİYYAT

1. Hüseynov E.A., Yaş Psixologiyası, Bakı, 2015, 86 s.
2. Hüseynov E.A., Psixoloji korreksiya işi, Bakı, 2003, 102 s.
3. Hüseynov E.A., Ailənin psixoterapiyası, Bakı, 2021, 386 s.
4. Бурно М.Е., Терапия творческим самовыражением, М., 1999, 364 с.

5. Браун Дж., Кристенсон Д., Теория и практика семейной психотерапии. С/Питерб, 2001, 352 с.
6. Киселева М.В., Арт-терапия в практической психологии и социальной работе, С/Петерб., 2007, 336 с.
7. Практикум по арт-терапии // под ред. А.И.Копытина, М., 2000, 381 с.
8. Спиваковская А.С., Психотерапия: игра, детство, семья. М., 2002, 254 с.

***Эльмар Афис оглы Гусейнов***
***Азербайджанский Университет Кооперации***
***профессор кафедры «Социальные науки и образование»***
***elmar-boks@rambler.ru***

**Различные направления психотерапии и техники в практической социальной психологии**

***Резюме***

**Цель исследования** - В Азербайджане, как и в других странах, в последние годы мы можем наблюдать бурное развитие и внедрение новых технических направлений психотерапии и психокоррекции в социальной психологии, их использование на практике. Игровая и художественная психотерапия, семейная психотерапия и др. представляют большой интерес для специалистов и потенциальных клиентов. — это методы, связанные с раскрытием потенциала развития личности и группы, высвобождением ее скрытых энергетических резервов и, в конечном итоге, поиском лучших способов решения ее поведенческих и коммуникативных проблем.

**Методика исследования** – в исследовательской работе использовались различные подходы, логическое обобщение, сравнительный анализ и другие методы.

**Прикладное значение исследований** – Нет такой области человеческой деятельности, в которую не проникла бы наука психология. Высоких результатов можно достичь, если правильно и по месту использовать психо-гуй. По современному мировому стандарту изучение направлений и методик практической психологической психотерапии считается актуальной темой исследования.

**Результат исследования** – изучение социально-психологических закономерностей психотерапии специалистами в этой области помогло практическим психологам решить психолого-методологические проблемы, прежде всего теоретико-психологические проблемы психотерапии, систематизирующие функции и т.д. углубленно усваивать информацию и оценивать эти знания в практической деятельности.

**Оригинальность и научная новизна исследования**. Как отмечали молодые психологи: «Когда клиент впервые обратился за психотерапией, я помнил только то, чему нас учили. Мне пришлось поискать в памяти эти понятия, и оказалось, что я знаю все». Мы считаем, что наши исследования помогут более прочно восстановить в памяти практическую информацию.

***Elmar Afis Huseynov***
***Azerbaijan Cooperation University professor of the "Social Sciences and Education" department***
***elmar-boks@rambler.ru***

**Various areas of psychotherapy in social psychology availability of equipment**

***Summary***

**The purpose of the study** - In Azerbaijan, as in other countries, in recent years, we can observe the rapid development and adoption of new technical directions of psychotherapy and psychocorrection in social psychology, their use in practice. Play and art psychotherapy, family psychotherapy, etc. are of great interest to professionals and potential clients. are methods related to revealing the development potential of the individual and the group, releasing its hidden energy reserves, and ultimately finding the best ways to solve its behavioral and communication problems.

**Research methodology** - various approaches, logical summarization, comparative analysis and other methods were used in the research work.

**The applied importance of research** - There is no field of human activity that the science of psychology does not penetrate. High results can be achieved if psycho-gui is used correctly and in place. According to the modern world standard, the study of the directions and techniques of practical psychology psychotherapy is considered an actual research topic.

**The result of the research** – the study of the socio-psychological regularities of psychotherapy by experts in this field helped practical psychologists to solve psychological-methodological problems, first of all, theoretical-psychological problems of psychotherapy, systematizing functions, etc. to acquire information in depth and evaluate this knowledge in practical activities.

**Originality and scientific novelty of research** – As young psychologists noted: "When a client first applied for psychotherapy, I remembered only what we were taught. I had to look for those concepts in my memory and it turned out that I know everything." We believe that our research can help restore practical information more firmly in memory.