



Azərbaycanın uzunmüddətli etibarlı tərəfdaşı və iri neft-qaz layihələrinin əməliyyatçısı olan BP şirkəti ölkənin həyatının ən mühüm sahələrinə – təhsilə, yerli icmalarda imkanların yaradılmasına, kiçik və orta biznesin inkişafına, ətraf mühitin qorunmasına, xalqın zəngin mədəni irsinin və tarixinin tədqiqi və təbliğinə, milli idmanın inkişafına öz töhfəsini verməklə Azərbaycanın gələcəyinin möhkəm təməllər üzərində qurulmasında iştirak edir.

Bu kitabın Azərbaycan dilinə tərcüməsi və nəşri BP-nin ölkədə təhsilin inkişafına verdiyi dəstəyin bir hissəsidir. Kitab bu sahədə ixtisaslaşan təhsil müəssisələrinə və insanlara BP-nin hədiyyəsidir.

POZİTİV PSİXOLOGİYA

Rona Hart

Azərbaycan Respublikası
Prezidentinin İşlər İdarəsi
PREZİDENT KİTABXANASI



POZİTİV PSIXOLOGİYA

Bu kitab özündə pozitiv psixologiyanın inkişafına dair ümumi baxışları cəmləşdirməklə pozitiv psixologiya elminə və onun tətbiq sahələrinə anlaşıqlı və nizamlı bir giriş təqdim edir. *“Pozitiv psixologiya: təməl”* kitabında pozitiv psixologiyanın bir cərəyan olaraq keçdiyi inkişaf yolu təsvir edilir, nailiyyətlər təftiş olunur və əsas mövzularının hər birində nəzəriyyə, tədqiqat və müdaxilələr araşdırılmaqla onlara yenilənmiş bir baxış təqdim edilir.

İyirmi ildən də artıq müddət əvvəl üsyankar bir cərəyan kimi meydana çıxan pozitiv psixologiya tətbiqi psixologiyanın xəstəlik və disfunksiyaya yönəlməsinə qarşı çıxdı və insan həyatına yeni və daha balanslı bir baxış təklif etdi. XX əsrin sonlarından, təməlinin qoyulduğu dövrlərdən neqativ emosiyaları tanımağın əhəmiyyəti ilə bağlı son “ikinci dalğa” nəzəriyyələrinə qədər gedib çıxan bu dərin baxış emosional rifah, optimizm və dəyişiklik tədqiqatlarından tutmuş posttravmatik böyümə və pozitiv münasibətlərədək başlıca ideya və prinsipləri əhatə edir. Rona Hart içində çətin anlaşılan terminlərin olmadığı bir girişlə başlayaraq özünütənzimləmə və axın, xarakterin güclü və üstün tərəfləri, pozitiv münasibətlər də daxil olmaqla bir sıra məsələləri oxucuya çatdırır və mövzunu müdaxilələrin xoşbəxtlik və rifaha necə təsir göstərə biləcəyinə dair fəsilə yekunlaşdırır.

“Pozitiv psixologiya: təməl” tələbələr, praktik psixoloqlar, akademiklər və gözəl bir həyatın mahiyyətini dərk etmək istəyən hər kəs üçün vacib qaynaqdır.

Rona Hart tətbiqi pozitiv psixologiya sahəsində təcrübəli bir mütəxəssisdir. O, Birləşmiş Krallıqda, Şərqi London Universitetinin Psixologiya Məktəbində xüsusilə məşhur olan “Tətbiqi pozitiv psixologiya” və “Tətbiqi pozitiv psixologiya və kouçluq psixologiyası” magistr proqramlarında keçmiş proqram rəhbəridir.

MÜNDƏRİCAT

Rona Hart. Pozitiv psixologiya
(ingilis dilindən tərcümə)

Layihə meneceri: Ülkar Hüseynova
Təhsil üzrə məsləhətçi: Elmina Kazımsadə
Tərcüməçilər: Turan Sadıqlı
Fərqanə Seyidli
İxtisas redaktoru: Aynur Rəhimova
Nəşriyyat redaktoru: Famil Cəfərli
Texniki redaktor: Vüsalə Babayeva
Buraxılışa məsul: Rəşad İsmixanov
Korrektor: Flora Əliyeva
Dizayner: Mahir Allahverdiyev

Bakı, TEAS Press Nəşriyyat evi, 2022, 288 s.
ISBN 978 9952 540 86 4

Bu kitab ilk dəfə 2021-ci ildə "Routledge" nəşriyyatı tərəfindən
"Positive Psychology. The Basics" adı ilə nəşr olunub.
Əsər "Routledge" nəşriyyatının orijinalı əsasında
TEAS Press Nəşriyyat evində tərcümə edilərək çapa hazırlanıb.
Kitabın Azərbaycan dilinə tərcüməsi və nəşri hüququ
TEAS Press Nəşriyyat evinə məxsusdur.

www.teaspress.az
Bütün hüquqlar qorunur.

© Rona Hart, 2021
© TEAS Press Nəşriyyat evi, 2022

Azərbaycan nəşrinə ön söz ix
Giriş xi
Minnətdarlıq xv

1 Pozitiv psixologiyanın inkişafı	1
2 Xoşbəxtlik	23
3 Rifah	46
4 Pozitiv emosiyalar və emosional intellekt	67
5 Optimizm və ümid	83
6 Məqsədə nail olma və dəyişiklik	97
7 Özünü-tənzimləmə və əzm	113
8 Axın	122
9 Həyatda məna	129

10 Xarakterin gücü və yüksək keyfiyyətlər	136
11 Pozitiv münasibətlər	142
12 Stres, öhdəsindən gəlmə, dözümlülük və posttravmatik böyümə	178
13 Pozitiv psixologiya müdaxilələri	204
Qeydlər	223
İstinadlar	225
İndeks	257

ILLÜSTRASIYALAR

ŞƏKİLLƏR

1.1 Pozitiv psixologiyanın 233 əsas tədqiqat mövzusunun göstərdən təsviri	8
1.2 Pozitiv psixologiyanın ictimai siması	17
3.1 Öz müqəddəratını müəyyən etmə nəzəriyyəsi: üç təməl ehtiyac	51
3.2 PERMA modeli	55
3.3 Psixi sağlamlıq spektri	61
3.4 İkili kontinuum modeli	61
12.1 Stres və öhdəsindən gəlmənin tranzaksiya modeli	180

CƏDVƏLLƏR

4.1 On pozitiv emosiya, onların dəyərləndirilməsi, fəaliyyət meyilləri və "inşa etdiyi" resurslar	74
10.1 FD xarakterin güclü tərəfləri və yüksək tərəflərinin təsnifatı	138

AZƏRBAYCAN NƏŞRİNƏ ÖN SÖZ

Azərbaycandakı oxucularımla bu kitab vasitəsilə ünsiyyət qura bilmək imkanı məni çox həyəcanlandırır və sevindirir. Azərbaycan dilində pozitiv psixologiyaya dair ilk akademik dərsliyi təqdim etmək mənə böyük şərəf hissi verir. Əziz oxucularımla, kitabın sizə faydalı olacağına çox ümid edirəm!

Bu kitabda pozitiv psixologiyanın keçdiyi yol barədə ətraflı söhbət açılır. O, geniş ictimaiyyətin, alimlərin diqqət və marağını özünə necə çəkdi, təbii psixologiya elminə necə meydan oxudu, daha sonra onu necə dəyişdirib inkişaf etdirdi, pozitiv psixologiyanın yanaşmaları və konsepsiyası bütün dünyaya necə yayıldı? Bu suallara kitabda cavab tapacaqsınız.

Kitab tədqiqatçılara, müəllimlərə, praktik psixoloqlara və tələbələrə öz işlərində və ya təhsil həyatlarında istifadə edə biləcəkləri hərtərəfli resurslar təklif etməklə qabaqcıl elmi tədqiqatlara əsaslanan pozitiv psixologiya konsepsiyalarını əhatə etmək məqsədi güdür. Belə ki, hər bir fəsildə konsepsiyanın nəzəri icmalı, tərfi və dəyərləndirilməsi üçün vasitələr, ona aid araşdırmaların xülasəsi, nəticələri və müdaxilələr təqdim olunur. Bütün bunlarla yanaşı, oxucunu bu mövzudakı tənqidi baxışlarla tanış edir, mövcud elmi işlərdəki qeyri-müəyyənlik, boşluq və parçalanma hallarını üzə çıxarır.

Bu kitab əsasən insanların fərdi xüsusiyyətlərinə aid anlayışlara diqqət yetirsə də, bu anlayışları daha geniş kontekstdə bir-biri ilə bağlayır, bizi başqalarına və ətrafımıza təsirimiz haqqında məlumatlandırır və yaşamaq istədiyimiz cəmiyyətin necə olması ilə bağlı suallar yaradır. Eyni zamanda kitabda həyatımızın sərt reallığındakı qaçılmaz çətinliklər və çatışmazlıqlar haqda da ətraflı bəhs olunur, bu hallar heç də ört-basdır edilmir. Buradakı yanaşma sosial-mədəni konteksti nəzərə alaraq, insanların fəaliyyətini optimallaşdırmağa yönəlib.

Pozitiv psixologiyanın vətəni ABŞ olsa da, o, tez bir zamanda beynəlxalq miqyasda yayıldı. Bu kitab sizi beynəlxalq pozitiv psixologiya icmasına qoşulmağa və onun gələcəyinin formalaşdırılmasında iştirak etməyə dəvət edir: pozitiv psixologiya haqqında bilik və yanaşmalarınızı yaymağa, praktikada tətbiq etməyə, bununla da yayılmış yanlış təsəvvürlərdən qopub uzaqlaşmağa kömək edir.

Mənim üçün bu kitab insanın inkişaf qabiliyyətinin, özünün və başqalarının ehtiyacları arasında tarazlıq yarada bilməsi və xeyirə yönəltmək bacarığının təsdiqidir. Ümid edirəm ki, alimlər, praktik psixoloqlar və tələbələr bu kitabı onlara həyəcan verən və təsəvvürlərə zənginlik gətirən bir səyahət kimi qiymətləndirəcəklər.

Səmimiyyətlə,
Dr. Rona Hart

Sasseks Universiteti Psixologiya Məktəbi

Xoşbəxtlik, rifah, güc və dayanıqlılığın təşviqinə "sərmayə qoyan", bir o qədər də stres və sıxıntıları azaltmaqda maraqlı olan bir elm sahəsini təsəvvür edin. Bizim həyatımızı nəyin yaxşılaşdırdığını araşdıran, böyümə və inkişafımıza kömək edə biləcək anlayışları, tədqiqat nəticələrini və müdaxilələri yayan bir elm – pozitiv psixologiyanın mahiyyəti məhz budur.

İyirmi ildən çoxdur ki, üsyankar bir cərəyan olaraq meydana çıxan pozitiv psixologiya tətbiqi psixologiyanın xəstəliklərə və disfunksiyaya yönəlməsinə qarşı çıxdı və insan həyatına yeni, daha balanslı bir baxış təklif etdi. Yarandığı gündən diqqətəlayiq irəliləyişlərə imza atdı, anlayışları və tətbiqi üçün möhkəm nəzəri və empirik əsaslar qoydu.

Bu kitab pozitiv psixologiyanın bir cərəyan olaraq keçdiyi inkişaf yolunu təsvir edir, nailiyyətlərini təftiş edir və əsas mövzularının hər birində nəzəriyyə, tədqiqat və müdaxilələri araşdıraraq onlara yenilənmiş bir baxış təqdim edir.

1-ci fəsildə pozitiv psixologiyanın yaranmasına səbəb olan zəmin təsvir edilir, onun elementləri və diqqətinin hara fokuslandığı müəyyənləşdirilir. Həmçinin bu cərəyanın son iyirmi il ərzindəki inkişafına ümumi bir baxış təqdim edilir, gələcək trayektoriyası, konsepsiyaları ətrafında illər ərzində ortaya çıxan əsas mübahisə və tənqidlər müzakirə olunur.

2-ci və 3-cü fəsillərdə illər ərzində pozitiv psixologiyada böyük ictimai maraq doğuran iki əsas mövzu: rifah və xoşbəxtlik mövzuları nəzərdən keçirilir və müzakirə edilir. 2-ci fəsildə xoşbəxtlik mövzusunda getdikcə artan tədqiqatlar nəzərdən keçirilir və xoşbəxtliyin nə üçün vacib olduğu, həmçinin xoşbəxtliyi nəyin təyin etdiyi təsvir olunur. 3-cü fəsil isə hedoniyə ilə eudaimoniya arasındakı fərqin izahı ilə başlayır, sonra da rifahın aparıcı modelləri və onlarla bağlı son tədqiqatlar nəzərdən keçirilir.

4-cü fəsildə xoşbəxtlik və rifahın əsas komponenti olan pozitiv emosiyalar açılır. Bu fəsildə emosiyaların struktur və faydaları müzakirə edilir,

həmçinin pozitiv emosiyaların “Genişləndir və qur” (*Broaden-and-Build*) nəzəriyyəsi nəzərdən keçirilir. Son hissədə emosional intellektin aparıcı modelləri araşdırılır.

5-ci fəsildə pozitiv psixologiyada iki ənənəvi anlayış: optimizm və ümid anlayışları araşdırılır. Bu fəsildə optimizmin üç aparıcı modeli təsvir edilir, ümid anlayışı ümumiləşdirilir, rifah və sağlam fəaliyyət üçün optimizm və ümid üzərində olan empirik işlər nəzərdən keçirilir.

6-cı fəsildə bir-biri ilə bağlı olan iki anlayış: məqsədlilik (hədəfin izlənilməsi) və dəyişiklik anlayışları araşdırılır. Bu fəsil məqsədlilik nəzəriyyəsi ilə başlayır, daha sonra hədəfləri təyin etmək üçün optimal parametrlər nəzərdən keçirilir. Fəslin sonunda davranış dəyişikliyinə iki aparıcı modelinə qısa bir baxış təqdim edilir.

7-ci fəsildə sabit məqsəd axtarışına və görülən işin uğurla nəticələnməsi üçün onun əsas komponentinə – özünütənzimləmə amilinə diqqət yetirilir. Bu fəsildə bu anlayış araşdırılır və müvəffəqiyyətsizliyə uğradıqda özünütənzimləmənin faydaları və əhəmiyyəti nəzərdən keçirilir. Burada eyni zamanda əzm anlayışı da ümumiləşdirilir.

8-ci fəsildə “axın” anlayışı araşdırılır; onun nədən ibarət olduğu, hansı şəraitdə baş verə biləcəyi, kökləri və qaranlıq tərəfi incəlenir.

9-cu fəsildə həyatın mənası – rifahın əsas komponenti araşdırılır. Bu fəsil nəyin həyatı mənalı etdiyi sualına cavab verir və mənalı həyatın əhəmiyyəti ilə bağlı empirik tədqiqatları nəzərdən keçirir.

10-cu fəsil pozitiv psixologiyanın sosial maraq cəlb edən anlayışlarını – xarakterin gücünü və üstün tərəflərini araşdırır. Bu fəsil fəaliyyətdə olan dəyərlər (FOD), xarakterin gücü və üstün tərəflərin təsnifatını təsvir edir, onların təbiiqləri ilə bağlı son araşdırmaların nəzərdən keçirilməsi ilə yekunlaşır.

11-ci fəsil şəxsiyyətlərarası münasibətlər və onların rifaha təsirinə diqqət yetirir və münasibətlərin necə yaxşılaşdırıla və gücləndirilə biləcəyinə dair son tədqiqatlardan bəzi fikirləri təqdim edir.

12-ci fəsil bir-biri ilə bağlı dörd mövzunu: stres, öhdəsindən gəlmə, dözümlülük və posttravmatik böyümə mövzularını araşdırır. Bu fəsil stresin necə meydana gəldiyini və stresin nəticələrini araşdırır, həmçinin əsas öhdəsindən gəlmə strategiyalarını nəzərdən keçirir. Daha sonra dözümlülük anlayışına diqqət yetirir və dözümlülüğü artırma biləcək amilləri araşdırır. Bu fəsil posttravmatik böyümənin struktur elementlərinin araşdırılması ilə başa çatır.

13-cü fəsil pozitiv psixologiyanın tətbiqini – pozitiv psixologiya müdaxilələrini araşdırır. Fəsil bu mövzuya ümumi baxışla başlayır və hazırda təklif olunan iki növ müdaxilə, yəni kompleks proqramlar və fərdi

məşqlər arasında fərq qoyur. Bu fəsil daha sonra bu müdaxilələrin optimal şəkildə həyata keçirilməsinin şərtləri və onların təsirinə dair araşdırmaları müzakirə edir.

Nəhayət, şəxsi qeyd: pozitiv psixologiya, şübhəsiz ki, mənim və ətrafımdakı insanların həyatını yaxşılaşdırmağa doğru dəyişdi, daha mənalı, dolğun həyat yaşamağımıza və çətin dövrləri adlamağımıza imkan verdi. Şərqi London Universitetinin Psixologiya Məktəbində tətbiqi pozitiv psixologiya, habelə tətbiqi pozitiv psixologiya və kouçluq psixologiyası üzrə magistr təhsili alan bir çox tələbələrimiz pozitiv psixologiyayı meydana gətirən biliyin dəyişdirmə gücünü təsdiqləyir. Buna görə də oxucuya bu kitabda paylaşılan biliklərin mümkün olan ən yaxşı şəkildə həyata keçirilməsini, aydın və zövqlü inkişaf (yetkinləşmə) səyahəti arzulayıram.

MİNNƏTDARLIQ

Bu kitabı tamamlamaq üçün uzun və gərgin bir yol keçildi. Bu işə sərf etdiyim uzun müddət ərzində məni sevgi və qayğı ilə əhatə etdiklərinə və dəstəklədiklərinə görə bir çox insanlara minnətdaram.

Xüsusilə də bu yolun ailəmin həyatında qoyduğu yük və stresi öz üzərinə götürən doğmalarıma dərin minnətdarlığımı bildirirəm. Bu layihədə mənim lövbərim və işıgım olan həyat yoldaşım Dan və uşaqlarım Tal və Şerona minnətdaram. Xərçənglə mübarizə yolumda mənə göstərdiyiniz sevgiyə, etimada, sonsuz həvəsləndirməyə və dəstəyinizə görə xüsusi təşəkkür edirəm. Mənim təmkinli qalmağımın səbəbi sizsiniz və sizin məni diqqət mərkəzinizdə saxlamağınızdır. Buna görə təşəkkür edirəm.

Dostlarıma göstərdikləri marağa, qayğıya, sevgiyə və məni ürəkləndirdiklərinə görə dərin minnətdarlığımı bildirmək istəyirəm.

Şərqi London Universitetindəki həmkarlarıma, xeyirxah, nəcib və dəstəkləyici əməkdaşlığınıza, ilham verdiyinizə və bələdçilik etdiyinizə görə təşəkkür edirəm.

Birgə işləməkdən, əməkdaşlıqdan çox xoşbəxt olduğum tələbələrimə: ruh yüksəkliyinizə, açıqfikirli olmağınıza, xeyirxahlığınıza və öyrənmə sevginize görə təşəkkür edirəm.

POZİTİV PSIXOLOGİYANIN İNKİŞAFI

Pozitiv psixologiya üçün həyəcənverici dövr idi! Bu elm sahəsi 1998-ci ildən başlayaraq psixologiyanın üsyankar bir cərəyanı kimi çox qısa vaxt ərzində elmi ictimaiyyətlə yanaşı, geniş kütlənin də maraq və diqqətini cəlb edən təsirli bir ictimai hərəkətə çevrildi. Medianın, nəşr evlərinin, oxucu kütləsinin, təlim mərkəzlərinin, tələbələrin pozitiv psixologiyaya, bu istiqamətdəki araşdırmaların nəticələrinə diqqəti və ictimai marağı getdikcə artırdı. Bu, pozitiv psixologiyanın populyarlığının növbəti onilliklərdə də artacağını proqnozlaşdırmağa imkan verirdi. Bununla belə, tam əks olan fikir də səslənir, pozitiv psixologiyanın bir müddətdən sonra ortadan yox olacağı gözlənilirdi. Qəribə səslənsə də, bəziləri gələcəkdə yoxolma ehtimalını hətta uğur kimi qiymətləndirirdilər.

Bir tərəfdən pozitiv psixologiyanın yenilikçi fəaliyyəti və sürətli böyüməsindən cuşa gəlib öz sərhədlərini müəyyənləşdirmək arzusu, o biri tərəfdən isə digər tətbiqi psixologiya cərəyanlarına qoşulub, əriyərək assimilyasiya olmağa meyilliliyi arasındakı ekzistensial mübarizəsi bəzi çətinlik və maneələri meydana çıxardı.

Bu sahənin sərt tənqidi, sərhədlərinin aydın olmaması, konsepsiyalarının və elmi işlərin əhəmiyyətinin danılması, nüfuzlu təşkilatların kənarlaşdırma siyasəti və daxili parçalanmalar pozitiv psixologiyanın məntiqi tamlığını və tərəqqisini təhdid edən məsələlərdən idi. Pozitiv psixologiya olduğu kimi davam edəcək, dəyişəcək, yoxsa digər tətbiqi psixologiya cərəyanlarına inteqrasiya edəcək və ya ümumiyyətlə yox olacaq? Beləliklə, pozitiv psixologiya tələyüklü bir dönmənin astanasında idi.

Bu fəsilə pozitiv psixologiyanın yaranmasına yol açan səbəb və zəminlər göstərilir, onun məqsədi, kompetensiya sferası və sərhədləri müəyyənləşdirilir. Həmçinin burada pozitiv psixologiyanın son iyirmi ildəki inkişafı ümumi baxışdan keçirilir. Nəhayət, onun gələcəkdə ehtimal olunan istiqamətlərinə və tez-tez rast gəlinən yanlış qənaət və tənqidlərə toxunulur.

POZİTİV PSIXOLOGİYANIN QISA TARIXI

Pozitiv psixologiya tarixinə səyahətimizi Amerika Psixoloqlar Assosiasiyasının (APA) 1999-cu ildə keçirdiyi illik konfransdan başlayırıq. Professor Seliqman prezident seçilərkən etdiyi çıxışında dinləyicilərinə İkinci Dünya müharibəsindən əvvəl psixologiyanın yerinə yetirməyi öhdəsinə götürdüyü üç missiyanı xatırlatdı: “psixi xəstəlikləri müalicə etmək, insanların həyat məmnuniyyətini artırmaq və onların istedadını üzə çıxarmaq və inkişaf etdirmək” (Seligman, 1999, səh. 2). O iddia edirdi ki, psixologiyanın müalicə etmək missiyası 50 ildən artıqdır aparılan tədqiqat və təcrübələrin əsas mərkəzində dayandığına görə “insanların rifahını artırmaq və istedadlarını inkişaf etdirmək” kimi digər iki missiyanı “artıq unudulub”. Nəticədə psixologiya ilk növbədə əzab-əziyyət, xəstəlik və disfunksiyaya yönələn və xəstəliyin tibbi modelinə əsaslanan “müalicəvi” cərəyana – pozuntulara diaqnoz qoyan və zərərin aradan qaldırılmasına çalışan cərəyana çevrilib.

Seliqman psixologiyanın psixi xəstəliklərə və zədə almış insan həyatlarına şəfa verməsi baxımından illər ərzindəki inkişafını və uğurlarını tədiqləyərək onu da qeyd edirdi ki, bəzi vacib məsələlər diqqətdən kənarda saxlanılıb: “Psixologiya, sadəcə, insanların zəif tərəflərini və mənəvi zərərlərini öyrənmir, eyni zamanda onların güclü tərəflərini və üstün keyfiyyətlərini də öyrənir. Müalicə – aldığımız zədələri sağaltmaq deyil, həm də daxili mizmədəki ən yaxşı tərəfimizi inkişaf etdirməkdir” (Seligman, 1999, səh. 2).

Bu balansın pozulması psixi xəstəliklərin ortaya çıxmasına qarşı müdafiə vasitəsi ola biləcək qabaqlayıcı tədbirləri təklif etmək üçün psixologiyanın insanların güclü tərəfləri, cəsarəti, nikbinliyi, dayanıqlılığı və bir çox digər qabiliyyətləri üzərində işləməsinə maneə yaratdı. Seliqman bunları nəzərə alaraq, diqqəti rifah və profilaktik tədbirlərin inkişafına yönəldən, bununla da psixologiyanın mövcud patologiyaları və müalicəvi tərəflərini özündə birləşdirən yeni bir cərəyan yaratmaqla psixologiyadakı disbalansı aradan qaldırmaq üçün APA-dakı prezidentlik statusundan istifadə etməyə qərar verdi. Seliqman bu yeni cərəyanı *pozitiv psixologiya* adlandırdı. Ən vacibi isə odur ki, məqsəd – uğursuz təcrübələri inkar etməklə və ya dəyərini azaltmaqla həyatın müsbət

tərəflərini vurğulamaq, yaxud da onları “çəhrayı eynəklər” ilə müşahidə etmək deyildi. Əksinə, məqsəd – insanların yaşadığı təcrübələrin böyük bir qismini özündə ehtiva etməsi üçün tətbiqi psixologiyanın əhatə dairəsini genişləndirmək idi.

Xoşbəxtlikdən, bir çox tədqiqatçılar və praktik psixoloqlar insan psixikasının sağlam tərəfi ilə məşğul olmaq fərsətini rəğbətlə qarşıladılar. Bu istiqamət üzrə tədqiqat fəaliyyəti, tədris və tətbiq o vaxtdan bəri inkişaf etdirilir.

Maslounun psixologiyanı tənqid etməsi

Maslounun (1987) psixologiyada psixi rifahın uzunmüddətli pozulmasına sübut kimi tez-tez insan psixikasının qeyri-funksional tərəfinə istinad edilməsi ilə bağlı tənqidi:

“Psixologiya elmi müsbət cəhətlərə nisbətən mənfi cəhətlər baxımından daha müvəffəqiyyətli olub. Bu elm şəxsin çatışmazlıqları, xəstəlikləri, səhvləri barədə daha çox məqamı aydınlaşdırır, lakin onun potensialı, əldə edilə bilən istəkləri və ya hərtərəfli psixoloji yüksəliş haqqında az məlumat verir. Sanki psixologiya könüllü olaraq özünün yalnız mühakimə tərəfi ilə məhdudlaşıb, hansı ki bu onun daha qaranlıq və amansız tərəfidir”.

(səh. 354)

Seliqmanın prezident kimi müraciətindən əvvəl pozitiv psixologiyaya ilkin baxışın formalaşmasına, onun konseptuallığına və inkişafına təkan verən bir sıra elmi müzakirələr baş tutdu. Dənizkənarı tətillərin birində Seliqman və Çiksentsmihayi arasında təsadüfi görüş zamanı yeni elm sahəsinin ilk toxumları səpildi. Həmin günlərdə iki görkəmli alim psixologiyanın gələcəyi haqqında fikir mübadiləsi aparırdı. Onlar psixologiyanın əsas istiqamətlərindəki boşluqları qeyd edərək, yaxşı həyat, xoşbəxtlik və yaşamağı gözəlləşdirən dəyərlər ətrafında söhbətlər aparırdılar.

Bu ilkin söhbətlər sonrakı inqilaba ilham verdi. Bir il ərzində Pozitiv Psixologiya İdarəetmə Komitəsi və Pensilvaniya Universitetindəki Pozitiv Psixologiya Mərkəzi də daxil olmaqla bir neçə əsas təşkilat yaradıldı. Tezliklə əsas nəşrlərin istehsalına təkan verən ilk Pozitiv psixologiya sammiti keçirildi və tədqiqat və tədris fəaliyyətləri üçün maliyyə təmin edildi. Bütün bu təşəbbüslər yeni yaranan cərəyana sağlam təşkilatı təməl və bu yanaşmanı ictimailəşdirmək, təsirini sürətləndirmək üçün imkan yaratdı (Csikszentmihalyi & Nakamura, 2011).

Pozitiv psixologiyanın inkişafı Seliqmanın transformasional liderliyindən və inqilabi baxışlarından nəzərəcarpacaq dərəcədə ilhamlanaraq baş verib. Seliqman və onun liderlik etdiyi qrupun gördüyü işin miqyasını, mənsub olduğu quruma meydan oxumasını və onların yaşamasına qarşı çıxmaq üçün mənəvi cəsarətini danmaq olmaz.

POZITIV PSIXOLOGIYA NƏDİR?

Yarandığı gündən bəri pozitiv psixologiyanın təməl fəlsəfəsinin, vəzifə və öhdəliklərinin müəyyən edilməsi və təkrar-təkrar müəyyənəlməsi prosesi bir neçə mərhələdən keçib ki, bu da yeni yaranan cərəyanlara xas ümumi cəhətdir.

Pozitiv psixologiya nə deməkdir?

"Pozitiv psixologiya" termini elmə ilk dəfə 1987-ci ildə Maslou tərəfindən gətirilib. O, pozitiv psixologiyani

"psixoloji sağlamlığı öyrənən elm, yaxşı insanların, özünə güvənən və etibarlı insanların, azad ruhlu, xoşbəxt insanların, mülayim, sakit, sülhsevər, mərhəmətli, səxavətli, mehriban, yaradıcı insanların, müqəddəs şəxslərin, qəhrəman, güclü, dahi insanların və insanlığa xas digər ali xüsusiyyətlərə malik olan insanların elmi" adlandırmışdı.

(səh. 318)

Pozitiv psixologiyanın meydana gəlməsindən sonra 2000-ci ildə Seliqman və Çiksentmihayi onu aşağıdakı kimi izah etdilər:

"Pozitiv psixologiya sahəsi subyektiv səviyyədə dəyərli subyektiv təcrübələr barədədir: rifah, məmnunluq və qənaətbəxşlik (keçmişdə); ümid və optimizm (gələcəkdə); axın və xoşbəxtlik (indiki zamanda). Fərdi səviyyədə müsbət fərdi xüsusiyyətlər barədədir: sevgi və peşə qabiliyyəti, cəsarət, şəxsiyyətlərarası bacarıq, estetik həssaslıq, əzmkarlıq, əfvətmə, özünəməxsusluq, gələcəyə yönəliklik, mənəviyyət, yüksək istedad və müdriklik. Qrup səviyyəsində isə üstün keyfiyyətləri olan mülki şəxslər və sosial institutların şəxsləri yönləndirdiyi daha yaxşı vətəndaş xüsusiyyətləri barədədir: məsuliyyət, şəfqətliklik, fədakarlıq, ədəblilik, mötədillik, dözümlülük və iş etikasası".

(səh. 5)

Bu təsvirə uyğun olaraq, 2005-ci ildə Qeybl və Haydt pozitiv psixologiyaya qısa və aydın şəkildə belə tərif verdilər: "Pozitiv psixologiya insanların, qrupların və sosial institutların inkişaf etməsinə və ya optimal fəaliyyətinə kömək edən şərtlər və proseslər haqqında elmdir" (səh. 104).

Nəhayət, 2014-cü ildə Lomas, Hefferon və Ayvtzen pozitiv psixologiyanın tətbiqi tərəfinə fokuslandılar və onu "rifahi yaxşılaşdırmaq üçün elm və təcrübə" adlandırdılar (səh. ix).

Bu təriflərdən göründüyü kimi, pozitiv psixologiyanın xüsusən rifaha fokuslanması, onun elmi əsası və psixi sağlam sayılan insanlara istiqamətlənməsi baxımından elm adamları arasında təkrarlanan əsas mövzular ətrafında yekdillik var. Bununla belə, ən çox üzərində dayanılan məsələlərdə hələ də bir sıra fərqliliklər var. Bura, əsasən, fikir ayrılığı yaradan sahələrdən olan vəzifənin təsviri aiddir.

POZITIV PSIXOLOGIYANIN MISSIYASI

"Pozitiv psixologiyanın gələcəyə baxışı olduqca iddialıdır: psixologiyanın fokusunu yaşamış ağır situasiyaları "təmir etmək" qayğısı ilə yanaşı, həm də müsbət keyfiyyətlər formalaşdırmağa dəyişmək" (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000, səh. 5).

Bu dəyişikliyi təmin etmək üçün bir neçə əsas hədəf müəyyən olunub (Seligman, Parks, & Steen, 2004):

- İnsan psixikasının sağlam tərəflərinə fokuslanan yeni mövzular və suallar toplusunu elmi gündəmin ilk sıralarına daxil etmək;
- Pozitiv psixologiya çərçivəsində yeni mövzuların anlaşılmasını və informasiya mübadiləsini təmin edən ortaq bir dil yaratmaq;
- Rifahi yaxşılaşdırmağa yönəlməmiş müdaxilələr yaratmaq və onları empirik olaraq sınaqdan keçirmək;
- Terapevtik işdə pozitiv və neqativ "eynəklər"i inteqrasiya etmək.

Psixi sağlamlıq o demək deyil ki, heç bir xəstəlik yoxdur

Psixologiyada inteqrasiya axtarışının altında yatan fəlsəfi mövqe güclü bir mesaj ötürür. Bu onu göstərir ki, sadəcə, xəstəliyin və ya disfunksiyanın olmaması psixi sağlamlıq demək deyil, buna görə də o, psixoloji rifah və inkişafın mövcudluğuna əsasən qiymətləndirilməlidir.

(Seligman, 1999)

POZITIV PSIXOLOGIYANIN SAHƏLƏRİ

Pozitiv psixologiyanın üzləşdiyi çətinliklərdən biri də öz sahəsini müəyyənləşdirmək və cərəyanın sərhədlərini təyin etmək cəhdləridir. Bəs “pozitiv” termininin arxasında nə dayanır? Bu, tədqiqatçılar və praktik psixoloqların yeni cərəyanı xarakterizə etmələrinə, digər cərəyanlardan fərqləndirmələrinə və orijinallığını vurğulamalarına imkan yaradan mühüm cəhddir. Cərəyanın inkişafında mühüm rol oynayan müəlliflərin “pozitiv” başlığı altında sadaladıqları pozitiv psixologiyanın bir sıra aspektləri aşağıda qeyd olunub:

- *İnsan təbiəti haqqında pozitiv fərziyyələr.* Psixologiyada tətbiqi iş, adətən, insan təbiətinin dəyərli, lakin çox vaxt gizli qalan tərəfləri haqqında müəyyən fərziyyələrə əsaslanır. Seliqman qeyd edirdi ki, əsas psixoloji yanaşmalar arasında Freydin insan təbiəti haqqındakı fikirləri hakim mövqe tutur; belə ki, o, insanları mənaəviyyatı kəllənmiş, aqressiya və ya həzz axtarışında olan cinsi instinktlər tərəfindən idarəolunan kimi görürdü (2005). Bunun əksinə olaraq, pozitiv psixologiya insanların mahiyyətə yaxşı, əxlaqlı, inkişaf etmək və potensiallarını həyata keçirmək istəyi tərəfindən idarə olunduqlarını bəyan edən aristotelizmə və humanist yanaşmaya əsaslanır.
- *Holistik ideologiya.* İnsan təbiəti ilə bağlı fərziyyələrə uyğun olaraq, klinik psixologiyanın işi xəstəlik ideologiyasından qaynaqlanır (Maddux, 2005). Xəstəlik ideologiyası – klinik psixologiyanın missiyasını, hədəf kütləsini və “yurisdiksiyası”nı (nəyin normal və anormal, klinik və qeyri-klinik problemlər olaraq müəyyənləşdirilməsi; psixopatologiya, funksional pozulma və xəstəliklərə necə diaqnoz qoyulması və müalicə edilməsi) təsvir edən bir sıra prinsiplər toplusudur. Xəstəlik ideologiyasının və tibbi modelin dominantlığına meydan oxuyan pozitiv psixologiya psixologiyanın daha holistik (hərtərəfli, vahid) modelini və yeni ideoloji gündəmi təqdim etdi: müalicə işinin sərhədlərini aşaraq inkişafa təşviq etmək.
- *Pozitiv dil.* Xəstəlik ideologiyasının dili pozuntu, patologiya, simptom, diaqnoz, müalicə, pasiyent və tibb işçiləri kimi terminlərdən ibarətdir. Pozitiv psixologiya üzrə alimlər və praktik psixoloqlar daha balanslı psixologiya yaratmaq üçün insan psixikasının pozitiv tərəfləri haqqında düşünməyi, təsvir etməyi və müzakirə etməyi asanlaşdıran fərqli bir dil bazası (lingvistik depo) yaratmaq ehtiyacı hiss edirlər. “Bu yeni dildə qəlibləşmiş səmərəsiz davranış, düşüncə və

emosiyalar pozuntu və ya xəstəlik deyil, həyatı problemlər kimi qəbul edilir” (Maddux, 2005, səh. 66).

- *Pozitiv məqsəd və oriyentasiya.* Bu kateqoriya ənənəvi psixologiyanın klinik, xəstəliyə yönümlü oriyentasiyasına antitezis kimi pozitiv psixologiyanın əsas məqsədini əks etdirir. O, pozitiv psixologiyanın fokuslandığı istiqaməti, onun tədqiqat, tədris və tətbiqi işlər-dəki prioritetlərini vurğulayır (Pawelski, 2016).
- *Pozitiv nəticələr.* Pozitiv psixologiya “yaxşı həyatın nə demək olduğunu anlamaq və onu inkişaf etdirmək üçün empirik baxış təmin etməyə” çalışır (Pawelski, 2016, səh. 343). Bu onu göstərir ki, onun tətbiqi işi məqsədyönlü şəkildə elə hazırlanıb ki, fərdi və ya qrup səviyyəsində müəyyən nəticələr əldə edilsin: müsbət halların yaradılması (xoşbəxtlik və axın kimi) və müsbət xüsusiyyətlərin inkişafı (optimizm və müdriklik kimi).
- *Pozitiv hədəf kütləsi.* Burada pozitiv psixologiyanın, əsasən, klinik göstəriciləri olmayan hədəf kütləsinə fayda vermək məqsədi əks olunur (Pawelski, 2016).
- *Pozitiv proseslər.* Bunlara pozitiv psixologiyanın tətbiq etməyə çalışdığı mexanizmlər və ya proseslər aiddir (çox vaxt pozitiv psixologiya müdaxilələrinin içində daxil edilir). Bu proseslər insanlara və qruplara arzuolunan nəticələrə nail olmaqda kömək edə biləcək qabiliyyətlər üzərində işləmək, istifadə etmək və ya inkişaf etdirmək üçün nəzərdə tutulub (Pawelski, 2016). Məsələn, xarakterin güclü tərəflərindən istifadə, şüurluluq texnikası və ya minnətdarlıq.
- *Pozitiv topoqrafiya.* Buraya cərəyanı “xas” adlandırılmalı biləcək (məsələn, xoşbəxtlik, güclü tərəflər, optimizm, müdriklik) əsas mövzular daxildir (Pawelski, 2016).
- *Pozitiv dəyər mövqeyi.* Pozitiv psixologiya üzrə alimlər və praktik psixoloqlar “yaxşı həyat” və ya “pozitiv xüsusiyyətlər” kimi ifadələrin dəyər yükünə malik olduğunu qəbul etdilər; bu ifadələr özündə nəyin yaxşı və ləyaqətli olmasına dair mühakimələri ehtiva edir. Bu, “elm dəyərlər baxımından neytral olmalıdır” hökmünə ziddir; ona görə də bu terminlər dərindən araşdırılmağa və müzakirəyə açıqdır. Pozitiv psixologiya bir elmi cərəyan kimi açıq şəkildə asanlaşdırıcı və qeyri-müəyyən mövqedə dayanır. O, insanlara öz həyatlarını necə idarə etməli olduqlarını diktə etmir. Bunun əksinə, insanların arzu etdikləri məqsədlərinə çatmalarına kömək edə biləcək vasitələr təqdim edir (Linley, Joseph, Harrington, & Wood, 2006).

Pozitiv, yoxsa neqativ psixologiya?

"Pozitiv" termininin ad olaraq işlədilməsi semantika (məna) ilə bağlı problemlərin meydana çıxmasına təkan verdi: əgər pozitiv psixologiya varsa, deməli, digər psixoloji cərəyanlar da "neqativ psixologiya" kimi mənalandırıla bilər. Bu qeyri-ixtiyari assosiasiya bir az xoşagəlməz vəziyyətdir, çünki heç kim özünü "neqativ psixoloq" kimi görmək istəməz. Pozitiv psixologiya müəllifləri məsələyə aydınlıq gətirmək üçün tətbiqi spektrin əks tərəfində yer alan cərəyanlara "klinik psixologiya", "ənənəvi psixologiya", "həmişəki psixologiya" və ya "adi psixologiya" kimi istinad edirlər.

Rask və Uoters (2013) hazırkı pozitiv psixologiya çərçivəsində araşdırılan bir sıra mövzuları "xəritə-sxem" əsasında daha ətraflı izah ediblər. Müəlliflər 21 geniş başlıqda toplanan 233 mövzunu (şəkil 1.1) qeyd ediblər: həyat məmnuniyyəti, xoşbəxtlik, pozitiv emosiyalar, əhvali-ruhiyyə, özünəəminlik, motivasiya, özünütənzimləmə, yaradıcılıq, optimizm, dözümlülük, dayanıqlılıq, psixi güc, posttravmatik böyümə, davranış dəyişikliyi, münasibətlər, altruizm, liderlik, vətəndaş davranışı, təhsil, şüurluluq və minnətdarlıq.



Şəkil 1.1 Pozitiv psixologiya mövzularının 233 əsas tədqiqat mövzunu göstərən təsvir (Rask & Waters, 2013).

Diqqətçəkən məqam odur ki, bu mövzuların 30 faizi pozitiv psixologiya yaranmasından əvvəl heç araşdırılmamışdı. Məsələn, pozitiv emosiyalar, xarakterin gücü, minnətdarlıq, psixi dözümlülük və psixoloji sərmayə kimi mövzuları qeyd etmək olar. Bununla yanaşı, mövzuların 70 faizi (məsələn, optimizm, özünəəminlik, dözümlülük, özünütənzimləmə, şüurluluq və müdriklik də daxil olmaqla) pozitiv psixologiya "inayəti"ndən xeyli əvvəl də öyrənilirdiyinə görə bunun hara məxsus olması sual doğurur.

Bu mövzular pozitiv psixologiya tərifinə və əsas məqsədlərinə nə dərəcədə uyğundur?

Pozitiv psixologiya tərifləri hazırda çox genişdir, qeyd edilən anlayışlar yeni bir fərqli cərəyan yaratmadığına görə onlar elə pozitiv psixologiya konturları çərçivəsinə daxil edilib.

Daha önəmli isə odur ki, həmin anlayışlar pozitiv psixologiya yaranmasından əvvəl də araşdırılmasına baxmayaraq, bəziləri nə tam olaraq inkişaf etdirilib, nə də sistemləşdirilib. Buna görə də pozitiv psixologiyaya qədər bu məlumatlar dəyərləndirilməmiş və istifadə edilməmiş formada qalmışdı. Beləliklə, ilk dövrdən pozitiv psixologiya qarşısında duran əsas missiyalardan biri bu bilik toplusunu bir yerə cəmləmək, dəyərləndirmək, formalaşdırmaq, əlaqələndirmək, daha da inkişaf etdirmək və ona "konseptual bir ev" təklif etmək cəhdlərinə çağırış idi (Linley & Joseph, 2004b, səh. 3).

POZITIV PSIXOLOGIYANIN KÖKLƏRİ

Aydındır ki, hazırkı pozitiv psixologiya çərçivəsində olan mövzulara dair elmi işlər bu cərəyanın yaranması ilə birdən-birə ortaya çıxmıyıb. Pozitiv psixologiya mövzuları buna qədər də Qərbi və Şərqi fəlsəfi və teoloji ənənələri ilə əhəmiyyətli dərəcədə bağlı olub.

Buna misal olaraq deyə bilərik ki, qədim yunan filosofları Aristotel və Epikür xoşbəxtlik, hedoniya, həmçinin eudaimoniya anlayışlarına və yaxşı həyatın üstün cəhətlərinə diqqət yetirərək "yaxşı həyat" a dair mülahizələri tədqiq edirdilər (Waterman, 1990). Utilitar filosoflar Mill və Bentam isə (1987) "böyük xoşbəxtlik prinsipi" kimi məlum olan faydalıq prinsipini təqdim edirdilər. Bu fəlsəfi cərəyan təklif edir ki, hökumət həm siyasətini, həm də fəaliyyətini çoxluğun xoşbəxtliyini təmin etməyə hədəfləməli, bədbəxtliyə və ya əzaba səbəb olanları isə dəstəkləməməlidir.

Bu mövzuları psixoloji cərəyanlar çərçivəsində araşdırarkən Ceymsin (1890-1950) sağlam düşüncə və xoşbəxtlik tədqiqatlarına gəlib çıxırıq.

Ceyms xoşbəxtliyi həyatın başlıca qayəsi hesab edir və alimləri ona necə nail olmağı və bunu qoruyub saxlamağı araşdırmağa çağırırdı.

Humanist psixologiya insan təbiəti haqqında fəlsəfi fərziyyələr və insan psixologiyasının sağlam tərəfinə fokuslanması baxımından əksər hallarda pozitiv psixologiyanın strateji carçısı hesab olunur (Waterman, 2013). Maslou və Rocers də daxil olmaqla görkəmli tədqiqatçı və praktik psixoloqlar humanist psixologiyanın açar prinsipi kimi insanları hərəkətə gətirən amil olaraq öz potensialını inkişaf etdirmək istəyini – özünü-aktuallaşdırma ehtiyacının olmasını görürdülər.

Təəssüf ki, ilk mərhələdə pozitiv psixologiya öncüllərinin öz cərəyanlarının mənsəyini yetərincə dərk etməməsi haqlı olaraq böyük tənqidlərə səbəb oldu (Taylor, 2001). Xoşbəxtlikdən, bu gün humanist psixologiyanın pozitiv psixologiyaya olan töhfəsi qəbul edilir və zəngin ənənəsi qiymətləndirilir (baxın: Snyder, Lopez və Pedrotti, 2011).

POZİTİV PSIXOLOGİYA: HESABAT

Pozitiv psixologiya özünün bir cərəyan kimi formalaşmasında və məqsədinə nail olmasında hansı inkişaf yolunu keçib? Geriyə nəzər salsaq, bir sıra mühüm nailiyyətləri qürurla yad edə bilərik.

Sözsüz ki, pozitiv psixologiya bütün zəruri və işlək komponentləri ilə özünü elmi cərəyan kimi təsdiq etdi. 46 ölkədə yüzlərlə alimin apardığı, eyni zamanda nəşr olunan və böyük təsir gücünə malik, sayı müntəzəm şəkildə artan kütləvi tədqiqatlar mövcuddur (Donaldson, Dollwet, & Rao, 2015). Rask və Uotersin (2013) hesablamalarına görə, pozitiv psixologiya elmi gündəmə gətirildikdən sonra ilk 15 il ərzində bu sahədə təxminən 18 000 tədqiqat işi nəşr olunub. Bundan əlavə, təsis ediləndən sonra bütövlükdə pozitiv psixologiyaya dair və yaxud onun əsas mövzularından hər hansı biri ilə bağlı rekord sayda akademik kitab, məlumat kitabçası və dərsliklər nəşr edilib.

Hal-hazırda pozitiv psixologiya üzrə yeddi beynəlxalq və altı regional jurnal var. Bundan əlavə, qeyd edilməlidir ki, pozitiv psixologiyaya dair tədqiqatların əksər hissəsi digər psixologiya jurnallarında nəşr olunub. Bununla yanaşı, pozitiv psixologiya üzrə 25 assosiasiya (həm milli, həm də beynəlxalq) fəaliyyət göstərir, onlar cərəyanla bağlı tədqiqatları təbliğ və nəşr etməklə məşğul olur, eyni zamanda alimləri bir araya gətirməklə vaxtaşırı konfranslar keçirirlər (Kim, Doiron, Warren, & Donaldson, 2018).

Bu kimi nüfuzlu tədqiqat işləri və bilik mübadilələri nəticəsində psixoloji rifahın quruluşu və məzmunu, həyatı yaşamağa dəyən məsələyə çevirən, habelə rifaha təşviq edən və ya zəiflədə bilən amillər haqqındakı

təsəvvürlərimiz xeyli genişlənib və dərinləşib. Yeni konseptual modellər, tədqiqat metodologiyaları, hal-hazırda empirik sınaqdan keçirilmiş müdaxilələr (intervensiyalar) və ölçmə vasitələri işlənib-hazırlanaraq təcrübədən keçirildiyi üçün tədqiqatlar artıq təməl səviyyə və araşdırma xarakterli olmaqdan kənara çıxıb.

Pozitiv psixologiya üzrə bir neçə altbölmənin yaradılması tədqiqat və təcrübələri daha da genişləndirib: pozitiv təhsil, pozitiv idarəetmə təlimi, pozitiv psixiatriya, pozitiv yaşlanma, pozitiv psixoloji kouçinq və s.

Tədris məsələsinə gəldikdə isə, hazırda pozitiv psixologiya üzrə təhsil pillələrini (magistratura və doktorantura) 18 universitet ingilis dilində, 13 universitet isə digər dillərdə təklif edir. Bir çox universitetlər pozitiv psixologiya üzrə bakalavr pilləsi və ya ixtisasartırma sertifikatlı kurslar, yaxud modullar təklif edir.

Bununla yanaşı, hazırda pozitiv psixologiya mövzularında aparıcı universitetlər tərəfindən sertifikat verən bir neçə ictimaiyyətə açıq onlayn kurs (MOOC – *Massive Open Online Course*) təklif olunur və bu, milyonlarla iştirakçını cəlb edir. Əlavə inkişaf üçün universitetlər, eləcə də özəl qurumlar çox vaxt onlayn və ya telefon tətbiqləri vasitəsilə həyata keçirilən psixo-təhsil və pozitiv psixologiya müdaxilələrini əhatə edən sertifikatlı kurslar təklif edir.

Qeyd edək ki, bu gün pozitiv psixologiyanın araşdırdığı məsələ və mövzular təkcə elmi deyil, həm də global və milli sosial siyasət, səhiyyə gündəmlərində də yüksək mövqe tutur. Pozitiv psixologiya liderləri tərəfindən (Diener, 2000) edilən çağırışlara cavab olaraq bir çox ölkələr (xüsusilə Qərbdə) rifah ölçülərini (həyatdan məmnunluq, xoşbəxtlik, həyatın mənası, münasibətlər, həyat keyfiyyəti, psixi xəstəliklər və s.) öz milli və beynəlxalq sorğularına daxil etdi (baxın: məsələn, OECD, 2017; ONS, 2019). Bununla da pozitiv psixologiya siyasətin insanların rifahına təsirini qiymətləndirməklə yanaşı, siyasətçilərə zaman kəsimi və coğrafi məkan baxımından müqayisə aparmaq üçün zəruri göstəricilər təklif etdi.

Pozitiv psixologiyanın elmi gündəmə gəlməsi ilə özünəməxsus mexanizmi də dəyişikliyə uğradı. Öz kitablarında təsvir etdikləri anlayış və müdaxilələri elmi cəhətdən əsaslandırma bilən tanınmış pozitiv psixologiya alimləri tərəfindən çoxlu özünəməxsus kitabları yazılıb (baxın: məsələn, Fredrickson, 2010; Lyubomirsky, 2011; Seligman, 2006). Bu, yeni cərəyanın öz tədqiqat nəticələrini geniş şəkildə yaymasına və əhatə dairəsini genişləndirməsinə imkan verdi.

Pozitiv psixologiya bir fəlsəfi, elmi təşəbbüs və hərəkət kimi həmişə medianın maraq dairəsində olub və hal-hazırda da pozitiv psixologiya üzrə alimlərin tədqiqat nəticələri medianın diqqətini müntəzəm olaraq çəkir.

Pozitiv psixologiya özünü həm internetdə, həm də sosial media saytlarında qabarıq şəkildə göstərir. Son vaxtlar "Google"-da "pozitiv psixologiya" termini ilə bağlı axtarış 291 milyondan çox, "rifah" və "xoşbəxtlik" kəlmələri isə müvafiq olaraq 117 milyon və 676 milyon veb-səhifəni əhatə edib. "YouTube"-da "pozitiv psixologiya" ifadəsi ilə 45 milyon axtarış aparılıb, oxşar sorğu ilə bağlı isə "Facebook"-da 148 milyon səhifə tapılıb. Bu axtarışlar bütün dünyada pozitiv psixologiyanın populyarlığını, yayılmasını və əslində, onun təsir gücünü nümayiş etdirir.

Bu böyük ictimai diqqət pozitiv psixologiyanın dərin semantik təsirə malik olduğunu və bu səbəbdən mövzuları ətrafında ünsiyyət qurmağa imkan verən ortaq bir dil yaratmaq məqsədinə çatdığını göstərir.

Pozitiv psixologiya 2.0

Son dövrlərdə nəzərəcarpan hadisələrdən biri də pozitiv psixologiya üzrə alim və praktik psixoloqların həyatın qaranlıq tərəfini qəbul etmələri ilə ikinci dalğanın ortaya çıxmasıdır (İvtzan, Lomas, Hefferon, & Worth, 2015). Birinci dalğanın tənqidindən doğulan ikinci dalğanın liderləri iddia edirdilər ki, pozitiv psixologiyanın ilk dalğası səciyyəvi yerə yiyələnək və klinik psixologiyaya antitezis olmaq istəyi ilə ekstremist mövqe tuturdu: bu cərəyan həyatın çətin və əzablı tərəflərinə etinasız yanaşırdı, hətta müəyyən dərəcədə rədd edirdi. İkinci dalğa bu ekstremist mövqedən uzaqlaşmaq məqsədi daşıyır və bu mövzuda həyatın qaranlıq və işıqlı tərəfləri arasında daha dolğun, daha real ekzistensial sintez tələb edir.

Pozitiv psixologiyanın nail olmaq istədiyi ən çətin məqsəd insan psixikasının pozitiv tərəflərinin tətbiqi terapiya praktikası ilə inteqrasiyası idi. Bu sahədə irəliləyişi qiymətləndirmək üçün ədəbiyyatların araşdırılması heyrətamiz irəliləyişləri ortaya çıxardı. Belə ki, praktik psixoloqlar pozitiv psixologiyanın yanaşma, model və ya müdaxilələrinin tətbiqi psixologiyaya (konsultasiya və klinik terapiyaya, sağlamlıq psixologiyasına, məhkəmə psixologiyasına və psixiatriyaya) necə inteqrasiyası ilə bağlı fikir mübadiləsi aparır və öz mövqelərini müdafiə edirdilər.

Klinik və konsultativ psixologiyadakı əsaslı sübutlar depressiya, təşviş, travma, şizofreniya və asılılıq da daxil olmaqla müxtəlif psixi pozuntuların aradan qaldırılmasına pozitiv psixologiyanın yanaşma və müdaxilələrinin səmərəliliyini nümayiş etdirir (Ruini, 2017). Psixiatriyada pozitiv yanaşma və müdaxilələrin üstünlüyündən faydalanmaq üçün "pozitiv psixiatriya" terminindən istifadə edilməyə başladı (Palmer, 2015). Eynilə sağlamlıq psixologiyasının tədqiqatçıları da xərçəng, ürək-damar

xəstəlikləri və diabet də daxil olmaqla müxtəlif xəstəlikləri olan şəxslərdə ümidverici nəticə əldə etmək məqsədilə sağlamlıq psixologiyası praktikasına minnətdarlıq, optimizm, ümid, xeyirxahlıq və fərqləndirici anlayışları kimi pozitiv psixoloji müdaxilələri daxil ediblər (Macaskill, 2016).

Pozitiv psixologiya cərəyan, kollektiv identiklik, ideologiya, yoxsa sosial hərəkətdir?

Linli və Cozef (2004b) pozitiv psixologiyanın ilk dövrlərində onun psixologiya elminin yeni altcərəyanı olub-olmadığını müzakirə edir, onun "insan təbiətinin işıqlı tərəfi" ilə maraqlanan müxtəlif cərəyanlardan olan tədqiqatçıları bir araya gətirən "kollektiv identiklik" kimi qəbul edilməli olduğu fikrini müdafiə edirdilər (səh. 4). Bu səbəbdən o, istənilən psixoloji sahədən olan alim və ya praktik psixoloqlar tərəfindən mənimsənilə və tətbiq oluna bilən bir etos¹, yanaşma və vasitələr toplusu kimi qəbul edilə bilər.

Bununla yanaşı, Lomas və Ayvtzen (2016) yuxarıda təsvir edilən irəliləyişi nəzərə alaraq, psixologiya elmində pozitiv psixologiyanın ayrıca bir tətbiqi cərəyanı çevrildi qənaətinə gəldilər, belə ki, bu cərəyan onun müdaxilələrini öyrədən, istiqamətləndirən və bununla bağlı tədqiqat aparən şəxslərin peşəkar kimliyini göstərən müvafiq tanıma və akkreditasiya tələb edir.

Pozitiv psixologiyanın digər təsvirinə görə, o, status-kvoaya (həmin dövrdəki mövcud vəziyyətə) meydan oxumağı hədəfləyən və buna görə də psixologiyanın fokus nöqtəsini nəyə yönəltməli olduğu ilə bağlı ideoloji bir mövqe tutan hərəkətdir (Peterson & Park, 2003). Bisvas-Diner, Linli, Qovinci və Vulfston (2011) bu anlayışa uyğun olaraq, pozitiv psixologiyayı sosial dəyişikliyin bir qüvvəsi kimi, pozitiv psixologiya praktiklərini isə dəyişiklik edən (transformativ) fəallar kimi təsvir etmişdilər.

Pozitiv psixologiyanın əsas məqsədi tətbiqi psixologiyadakı disbalansı aradan qaldırmaq idi, bu məqsədlə elmi işlərdə, tədris fəaliyyətində, nəşrlərdə, media və ictimaiyyətdə pozitiv psixologiya anlayışlarının intensiv təsvirinin verilməsi, həqiqətən də, balansın əhəmiyyətli dərəcədə bərpa edildiyini göstərdi.

Linli (2006) pozitiv psixologiyanın inkişafını qiymətləndirən ilk məqaləsində yazırdı:

"Aydın ki, pozitiv psixologiya müxtəlif baxış bucaqlarından bu günə gəlib çatıb. Bizim fikrimizcə, bu yalnız başlangıcdır və indiyə qədər əldə edilənlər təqdirəlayiq və əlamətdar işlər olsa da, bunlara yalnız tarixi istinad kimi yanaşıla bilər".

(səh. 8)

Bu gün bunlar hələ də qüvvədədir, bununla yanaşı, onun qət etdiyi yol, gəlib çatdığı mənzil və təsiri kimi əlavələr də tamamlanmayıb. Pozitiv psixologiya tələyüklü səyahətinin kritik bir mərhələsindədir. Növbəti bölümə pozitiv psixologiyanın gələcək mümkün istiqamətlərindən bəhs ediləcək.

POZİTİV PSIXOLOGIYANIN GƏLƏCƏYİ

Linli (2006) ilk məqalədə açıq şəkildə soruşur: "Pozitiv psixologiyanın gələcəyi varmı?" (səh. 8) Müəlliflər pozitiv psixologiyanın gələcək mümkün yollarının proqnozu ilə bağlı suala üç perspektivdə cavab verməyə çalışıblar:

Pozitiv psixologiyanın digər psixoloji cərəyanlarla tam integrasiyası nəticədə onun psixologiyanın içində müstəqil bir cərəyan kimi yoxa çıxmasına səbəb olacaq. Əgər pozitiv psixologiya prinsipləri psixoloji tədqiqatlara, tədrisə və peşə praktikasına daxil edilsə, bu həmin cərəyanın yox olması ilə nəticələnəcək. Beləliklə, əsas missiyaya çatmaq, əslində, onun faktiki uğurunun əlaməti olardı. Diner (2003) bu yanaşmanı belə şərh edirdi:

"Ümid edirəm ki, pozitiv psixologiya nəticədə yox olacaq, çünki o, psixologiyanın tərkib hissəsinə çevrilməyə başlayır. Beləliklə, əgər bu başlangıç uğurla bitsə, pozitiv psixologiya hərəkət olaraq söncək".
(səh. 120).

- *Psixologiyanın digər cərəyanları ilə qismən integrasiyası pozitiv psixologiyanın ixtisaslaşmasına səbəb olacaq.* Pozitiv psixologiyanın psixologiya elminə qismən integrasiyası yuxarıda təsvir edilən tam integrasiya modeli ilə müqayisədə onun əsas məqsədinə çatmaması kimi şərh edilə bilər. Linli və həmkarları (2006) bu ssenaridə pozitiv psixologiyanın psixologiyadakı disbalansı aradan qaldırmaq öhdəliyini davam etdirəcəyini düşünürlər. Digər müəlliflər (Lomas, Hefferon, & Ivztan, 2014a) isə bu seçimi pozitiv psixologiya üçün daha avantajlı yol hesab edirlər. Hələ də pozitiv psixologiyanın yanaşma və müdaxilələrinin psixologiyanın bütün sahələrinə daxil edilməsi fikri müdafiə olunsada, onlar pozitiv psixologiya üzrə praktik psixoloqlar üçün digər tətbiqi psixologiya cərəyanlarının nümayəndələri ilə eyniözlü, lakin onlardan fərqli peşəkar imtiyazlı status və akkreditasiyanın hazırlanmasını tələb edirdilər.
- *İxtisaslaşmanın davam etməsi integrasiyanın çox az və ya heç olmaması ilə nəticələnəcək.* Linli və həmkarları (2006) hesab edirdilər ki, proses belə davam edərsə, pozitiv psixologiya gözlənilən

integrasiyaya nail ola bilməyəcək və nəticə etibarilə "ixtisaslaşmağa davam edən, əsas psixoloji gündəmdən kənarda qalaraq getdikcə marjinallaşan sahə ola bilər" (səh. 10). Bu situasiyanın əsas problemi pozitiv psixologiyanın yaranmasına təkan verən eyni tənqidlə üzlaşmasıdır: pozitiv psixologiya insanın yaşadığı hadisələrin yalnız pozitiv tərəfinə fokuslandığı üçün qərəzliliyə yol verib və balans pozub.

Əvvəlki bölümə izah edilən tərəqqi və nailiyyətləri mümkün gələcək yollarla qarşılaşdırdıqda görünür ki, pozitiv psixologiya ikinci istiqaməti – ixtisaslaşmanın davam etməsi ilə qismən integrasiyanı götürüb və artıq hər ikisində də əhəmiyyətli addımlar atıb.

Pozitiv psixoloq kimdir?

Hal-hazırda pozitiv psixologiya sistemləşdirilməmiş və akkreditə olunmamış bir təcrübə sahəsidir. Bu o deməkdir ki, onun yanaşma və müdaxilələrinin kliyentönlü şəraitdə necə tətbiq olunacağına dair müəyyən edilmiş prinsiplər, standartlar və ya təlimatlar yoxdur. Nəticə etibarilə pozitiv psixologiya təlimi və müdaxilələri kitablar, internet saytları və ya telefon tətbiqləri də daxil olmaqla hər hansı bir vasitə ilə hər kəs tərəfindən təklif edilə bilər.

Ancaq bu sahə inkişaf etdikcə onu sistemləşdirmə və akkreditasiya yolu ilə peşəkarlaşdırmaq tələbi də artır. Lomas və Ayvtzen (2016) iki akkreditasiya marşrutu təklif etdilər: biri "pozitiv psixologiya üzrə praktik psixoloq" üçün – magistr səviyyəsində akkreditə olunmuş peşəkar təcrübə, digəri isə "pozitiv psixoloq" – psixoloq statusu verən doktorantura səviyyəli peşəkar akkreditasiya (artıq Klermont Universiteti tərəfindən təklif olunur). Hal-hazırda bu akkreditasiya marşrutlarının yaradılması ilə bağlı işlər yaxşı gedir və bunların qısa müddətdə həyata keçiriləcəyi gözlənilir.

SORĞU VƏ TƏNQİDLƏR

Pozitiv psixologiya meydana çıxdığı vaxtdan bəri ciddi sorğu və tənqidlərlə qarşılaşıb, bunlardan bəziləri haqqında aşağıda qısaca bəhs olunur.

Pozitiv psixologiyanın əsas məqsədinin sorğulanması

Lazarus "Pozitiv psixologiya hərəkətinin ayaqları varmı?" ("Does the positive psychology movement have legs?") adlı ilkin məqaləsində (2003) pozitiv

psixologiyanın əsas tədqiqat məqsədi olan həyatın sağlam tərəfinə üstünlük verməsini kəskin tənqid atəsinə tutmuşdu. Lazarusun və digər əleyhdarların əsas mövqeyi ondan ibarət idi ki, pozitiv psixologiyanın həyatın işıqlı tərəfinə fokuslanması elitist və eqoist yanaşmadır və psixologiyanın əsas prioriteti kimi qalmalı olan əzabları yüngülləşdirmək hesabına baş verməməlidir.

Həmin tənqiddə cavab olaraq Peterson və Park (2003) yazırdılar:

“Pozitiv psixologiya hərəkətinin ayaqları varmı? Biz düşünürük ki, var. Həmçinin inanırıq ki, onun ürəyi, beyni və mövcud status-kvoya meydan oxumaq üçün yetərinə cəsarəti də var. Lakin pozitiv psixologiya hərəkəti göy qurşağı vasitəsilə Zümrüd şəhərinə² səyahət etmək demək deyil... Pozitiv psixologiyada yaxşı həyat üçün yalnız bir qaydanı təklif edən və ya cəmiyyətimizin bütün üzvlərinin yaşadığı acı həqiqətləri inkar edən imperialist yanaşma olmamalıdır”.

(səh. 146)

Onlar həmçinin psixologiyada patologiyaya fokuslanmış gündəmin dəyərini qabardırdılar: sağlam insanların rifahı təbii hal kimi qəbul edilir, onların öyrənilməsi elmi həvəs kimi qınanırdı. Ən vacib məqam isə odur ki, peşəkar və elmi boşluq özünədəstək “məhsulları” ilə doldurulurdu.

Yeni şüşələrdə köhnə şərab

Pozitiv psixologiya öz yeniliyini şişirtdiyinə və öz mənsəyini inkar etdiyinə görə tənqid olunurdu. Əvvəlcə də qeyd edildiyi kimi, Maslou onilliklər öncə “pozitiv psixologiya” ifadəsini işlətməmiş və psixologiyanın birtərəfli olmasını tənqid etmişdi. Yaxşı həyatın öyrənilməsi və psixologiyanın həyatın işıqlı tərəfinə fokuslanması çağırışları pozitiv psixologiyaya yaranmasından əvvəl də səsləndirilirdi.

Bu tənqidlərə cavab verən Peterson və Park (2003) yazırdılar:

“Pozitiv psixoloqlar yaxşı həyatı icad etdiklərini və ya hətta onun elmi tədqiqinin başlanğıcını qoyduqlarını iddia etmirlər. Gördüyümüz kimi, pozitiv psixologiyanın töhfəsi ondan ibarətdir ki, o, nəzəriyyə və araşdırmanın pərakəndə istiqamətlərini bir yerə toplamaq üçün ümumi termin təklif edir və yaxşı həyatın psixologiya daxilində ayrıca tədqiqat sahəsinə layiq olduğunu süurlu şəkildə iddia edir. Hər halda, bu o vaxtadək lazımdır ki, psixologiya pis həyatla yanaşı, yaxşı həyatın da tədqiq edilməsini özündə ehtiva etsin”.

(səh. 144)

Pozitiv psixologiya xoşbəxtlik elmi kimi

Pozitiv psixologiya erkən vaxtlarında xoşbəxtlik elmi (“happiology”) kimi təsvir olunurdu (Held, 2005) və tənqidçilərin dili ilə desək, ciddi suallara sadələvh və səthi cavablar verdiyi üçün ona istehza ilə yanaşıldı. Bəziləri pozitiv psixologiyani “öz-özünə” yardım məhsulları ilə müqayisə edirdilər: bu cərəyan “yenidən qablaşdırılmış və sanballı elmi görüntü verilmiş” satıla bilən, əlcatan hazır cavablardır (Miller, 2008, səh. 3).

Hart və Sassonun (2011) bu cərəyan daxilində baş verən yenilikləri və aparılan əsas elmi araşdırma mövzularını əhatə edən məzmunla bağlı icmal pozitiv psixologiya haqqında yayılan “xoşbəxtlik barədə yalnız Polyanna tərzində (özlərini “idilliyə” da görən insanların baxışı) bəhs edən elitar elm” olduğu “əfsanəsi”ni dağıtmağa kömək edə bilər (səh. 82).

Pozitiv psixologiyanın ictimai siması

Bəzi müəlliflər pozitiv psixologiyanın ictimai simasını (smaylik) ciddi tənqid atəsinə tutdular (baxın: *şəkil 1.2*). Lazarus (2003) mediada bu hərəkətin əsas mesajını istehzal şəkildə belə təsvir edirdi:

“Siz pozitivi vurğulamalı, neqativi aradan qaldırmalı, ümidverici olana köklənməlisiniz, qərarlılığa isə fikir verməyin” (səh. 93).

O bu cür mesajları “qeyri-müəyyən və deməyə heç bir yeni sözü olmayan, köhnə ideologiyani dəstəkləmək üçün icad olunmuş populyar şüarlar” adlandıraraq ciddi tənqid edib (səh. 107). Daha sonra o, pozitiv psixologiyanın da “bizim sahəmizə gəlib-gedən çoxsaylı dəblərdən biri olmaq təhlükəsi altında qaldığını” dilə gətirib (səh. 93). Onun ictimai təsviri ilə bağlı oxşar tənqidlər digər müəlliflər (Held, 2004) tərəfindən də səsləndirilib, onlar pozitiv psixologiya tədqiqatlarının yayımlanması



Şəkil 1.2 Pozitiv psixologiyanın ictimai siması (smaylik)

və təbliği yollarını sorğulayır, çoxsaylı şübhəli “məhsullar” ilə birlikdə bu cərəyanın smaylik üzlü təsvirinin onun elmi təşəbbüsünün etibarlılığını ciddi şəkildə sarsıtdığına dair xəbərdarlıq edirdilər.

Cavabında isə Hart və Sasso (2011) qeyd edirdilər ki, pozitiv psixologiya alimləri medianın həddindən artıq maraq göstərməsindən və cərəyanın elmi fəlsəfəsinin, əsas anlayışlarının, eləcə də tədqiqat nəticələrinin səthi interpretasiyasından məyus olublar. Eyni zamanda onlar bildirirdilər ki, yaranmış vəziyyətə təsir etmək imkanları xeyli məhduddur.

Pozitiv psixologiya yeni din kimi

Pozitiv psixologiya həm tərəfdarları, həm də əleyhdarları tərəfindən, adətən, hərəkət kimi təsvir olunur (Lazarus, 2003). Bununla yanaşı, bəzi tənqidçilər onu dünyəvi din və ya polyanizmi həddindən artıq müdafiə edən “təriqət”lə müqayisə edirdilər.

Buna cavab olaraq Peterson və Park (2003) yazırdılar:

“Pozitiv psixologiya ideoloji hərəkət və ya dünyəvi din deyil. Bunlardan dünyamızda kifayət qədər var. Şübhəsiz ki, bu sadalananlardan bir çoxu yaxşı həyatı dərk etməni təmin edəcək. Lakin əsas məqam odur ki, pozitiv psixoloqlar bu anlayışların faktlarla uyğun olub-olmamasını yoxlamaq üçün onları elmi alətlərlə tədqiq etməlidirlər”.
(səh. 145)

Pozitivliyin tiranlığı

Pozitiv psixologiyanın ən çox tənqid olunduğu məsələlərdən biri də hər vəziyyətdə pozitiv, optimist və xoşbəxt olmaq üçün ictimai təzyiq yaratmasıdır. Held (2002) bunu “pozitivlik tiranlığı” adlandıraraq iddia edirdi ki, pozitiv psixologiyanın elmi kəşfləri media vasitəsilə əksər hallarda təlimat xarakterli çatdırılır: “Biz pozitiv düşünməli, pozitiv emosiya və yanaşmaları inkişaf etdirməli, xoşbəxt, sağlam və müdrik olmaq üçün güclü təşəbbüslərimizdən istifadə etməliyik” (Held, 2004, səh. 12). Bu mesaj həm də onu təlqin edir ki, bədbəxtlik dözülməzdir, ictimai baxımdan qəbul olunmazdır və zərərliyə.

Cavab olaraq Linli və Cozef (2004) etiraf edirdilər ki:

“Biz “yaxşı həyat”, “yaxşı vətəndaşlıq”, “fərdi pozitiv xüsusiyyət” və “dəyərli subyektiv təcrübə”dən bəhs etməklə istərsən istəmərsən bir dəyər mövqeyini nəzərdə tuturuq... Bu dəyər mövqeyindən çıxış edərək aydın şəkildə bildiririk ki, bu cür mövqe təlimat xarakterli olmamalı və fərdlərə öz həyatlarını necə idarə edəcəklərini diktə etməməlidir”.
(səh. 5)

Qurban günahkardır

Pozitivlik tiranlığının ekstrapolyasiyası³ onu göstərir ki, xüsusilə də fər-diyyətcə mədəniyyətlərdə insanlar öz xoşbəxtliyinə görə məsuliyyət daşıyırlar (Held, 2002). Bu o deməkdir ki, rifah və ya yaxşı həyat, əsasən, insanların öz nəzarəti altındadır. Bu səbəbdən də əgər insanlar xoşbəxt deyillərsə, “günahkar” özləridir (yaşadıqları şərait yox). Koyn və Tennen (2010) xəbərdar edirdilər ki, pozitiv psixologiyanın ideya və müdaxilələri “qurbanı günahlandırma” ənənəsinin yaranmasına gətirib çıxara bilər ki, bununla da nikbinlik, dözümlülük, rifah və ya xoşbəxtlik kimi lazımı xüsusiyyət və ya hallar nümayiş etdirə bilməyən, ağır şərtlərdən əziyyət çəkən insanlar öz miskinliklərinə görə ittiham olunurlar.

Bununla belə, kontr-argument irəli sürülə bilər ki, pozitiv psixologiya insanların öz psixi vəziyyətinə nəzarətə malik olduğunu iddia edən yeganə psixoloji model deyil. Bu gün ən aparıcı terapevtik modellərdən biri olan koqnitiv davranış terapiyası (bundan sonra CBT deyəcəyik – *red.*), əslində, oxşar mesajı ötürür, bu terapiya kliyentləri avtomatik neqativ fikirləri “tanımağı” və sorğulamağı, onları daha real və tətbiq oluna bilən interpretasiya ilə əvəz etməyi öyrədir (Beck, 2011). Lakin kliyentləri öz emosional vəziyyətlərini təhlil etməyə, düşüncələrini sorğulamağa və dəyişməyə dəvət etməklə CBT onu nəzərdə tutur ki, insanların psixi sağlamlığı müəyyən dərəcədə onların öz nəzarətindədir. Qeyd edək ki, CBT geniş şəkildə tədqiq olunub və onun çoxsaylı psixoloji problemlərin müalicəsində yüksək səviyyədə effektiv olduğu sübuta yetirilib (McMain, Newman, Segal, & DeRubeis, 2015). CBT kimi, pozitiv psixologiya da oxşar mesajla çıxış edir: həqiqətən də, rifah müəyyən dərəcədə insanların öz əlindədir, lakin pozitiv psixologiya bunu insanların mühakimə etmədən və günahlandırmadan vurğulayır, eləcə də hər şeyin onların nəzarəti altında olmadığını etiraf edir.

“Pozitiv” və “neqativ” anlayışlarının sorğulanması

Pozitiv psixologiyanın uzun müddət davam edən tənqidi “pozitiv” və “neqativ” terminlərinin tərfi və onlardan istifadə məsələsini aktuallaşdırırdı. Lazarus (2003) həyatın pozitiv və neqativ aspektlərinin bir-birindən ayrı öyrənilməsi cəhdini mübahisəli elmi təşəbbüs kimi qiymətləndirirdi:

“Onlar bir medalın iki üzünü təcəssüm etdirir... Onlar bir-birindən ayrı mövcud deyillər. Yaxşını tam dəyərləndirmək üçün həyatın bir parçası olan pisi görməyə ehtiyacımız var. Hər dəfə baxış bucağını bu və ya digər tərəfə həddindən çox daraltdıqca sizə lazım olan perspektivi itirmək təhlükəsi yaranır”.

(səh. 94)

Bununla bağlı haqlı olaraq sual yaranır: hansı təcrübə, xüsusiyyət, davranış və emosiyalar pozitiv və ya neqativ kimi dəyərləndirilir? Larsen, MakQrou və Kaçioppo (2001) iddia edirdilər ki, insanlar eyni zamanda hər iki emosiyaları yaşaya bilərlər, məsələn, ümid pozitiv gözləntilərlə yanaşı, qayğı və hətta narahatlıq hissi də gətirə bilər.

Məsələn, pozitiv kimi dəyərləndirilən ehtiras hissi obsessiv ola bilər, çətinlik isə şəxsi inkişafa gətirib çıxara bilər. Beləliklə, pozitiv təcrübə və ya xüsusiyyət kimi dəyərləndirilən hallar sonunda neqativ nəticəyə gətirib çıxara bilər və ya əksinə.

Cavab olaraq Kaşdan və Steyger (2011) etiraf edirdilər:

"Bu günə kimi pozitiv psixologiya tədqiqatçıları *"pozitiv"* və *"neqativ"* anlayışlarının *"yin"* və *"yang"* tərəfləri, eyni zamanda stres və inkişafın dialektik əlaqəsi haqqında çox az şey ortaya qoyublar" (səh. 10).

Bu etiraf həmçinin insan təcrübəsini hərtərəfli şəkildə əhatə edən ikinci dalğının yaranmasına, pozitiv və neqativ təcrübə və proseslərin daha detallı başa düşülməsinə təkan verdi (Ivtzan et al., 2015).

Əsassız elm

"Pozitiv psixologiya xərçəngin müalicəsində: pis elm, şişirdilmiş iddialar və sübut olunmamış tibb" adlanan məqaləsində Koyn və Tennen (2010) davranış təbabəti sahəsində pozitiv psixologiyanın tədqiq və tətbiq olunması ilə bağlı şiddətli tənqidlə çıxış etdilər. Müəlliflər o cümlədən xərçəng xəstələrində pozitiv baxışla (məsələn, nikbinlik, ümid və qəbullanma hissi) sağalma arasında önəmli əlaqənin olmasını iddia edən araşdırmaların elmi əsaslarını və metodlarını şübhə altına aldılar.

Onlar həmçinin pozitiv psixologiya ilə bağlı müdaxilələrin sağlamlığa təsirlərini qiymətləndirən təcrübənin nəticələrini "şişirdilmiş iddialar" adlandırdılar.

Maraqlıdır ki, pozitiv psixologiya liderləri "bildiklərimizdən çox qaçağa qaçmaq ... həvəsi" (Peterson, 2005, səh. xxiii) barədə xəbərdarlıq etdilər. Buna görə də onlar qeyd edirdilər ki:

"Pozitiv psixologiya psixologiyadır, psixologiya isə bir elmdir və elm nəzəriyyələri sübutları yoxlamağı tələb edir... Pozitiv psixologiya əsaslandığı elmin üzərində ya qalxacaq, ya da yox olacaq".

(səh. xxiii)

Onu da demək lazımdır ki, araşdırma metodologiyasında bu kimi boşluqlara nəinki psixologiyanın altelmlərində, həmçinin digər sosial elmlərdə də rast gəlmək mümkündür.

HƏDDƏN ARTIQ QƏRİBƏ

Pozitiv psixologiyanın ilkin tənqidi ondan ibarət idi ki, o, mədəni oriyentasiya baxımından, əsasən, qərbyönlümlü və müəyyən dərəcədə elit idi (Becker & Maracek, 2008). Bu, ilk növbədə onunla bağlıdır ki, pozitiv psixologiya ABŞ-da yaranıb, buna görə də erkən tədqiqatların çoxu ABŞ universitetlərində aparılıb və ilk təcrübələr də, əsasən, tələbələr üzərində keçirilib. Hendriks və həmkarları (2019) bu tədqiqat iştirakçılarını *qərbi* adlandırırdılar: qərbi, təhsilli, sənayeləşdirilmiş, varlı və demokratik. Bu tədqiqat mədəni perspektiv baxımından dar olduğu üçün onun nəticəsini başqa mədəniyyətlərə bilavasitə tətbiq etmək mümkün deyil.

Pozitiv psixologiya müəllifləri bu məhdudiyyəti etiraf etdilər, onun "bir mədəniyyətə köklənməsi"ni qəbul etdilər (Linley & Joseph, 2004a, səh. 719), eyni zamanda bu cür vəziyyətin psixologiyanın bütün cərəyanları üçün xarakterik olduğunu qeyd etdilər. Digər tərəfdən, son tədqiqatlar göstərir ki, bu cərəyan püxtələşdikcə onun qlobal əhatə dairəsi genişlənir və mədəni perspektivi də daha geniş olmağa başlayır. Kim, Douren, Uorren və Donaldson (2018) müəyyən etdilər ki, pozitiv psixologiya tədqiqatlarının yalnız 41 faizi ABŞ-da keçirilib və nəticələri dərc olunub, eyni zamanda 52 faizi digər ölkələrdə (Avropa, Asiya, Amerika, Okeaniya və Afrika) keçirilib və nəticələri dərc olunub; qalan 7 faizinə isə çoxmillətli tədqiqatlar daxildir.

NƏTİCƏ

Pozitiv psixologiyanın yaranmasından bəri qət etdiyi yolu başgicəlləndirici gəzintiyə bənzətmək olar: iddialı başlanğıc və sürət yığma, bəzən enişli-yoxuşlu, nəfəskəsici və tükürpərdici, amma yenə də ümidverici və ilhamlandırıcı. Bu fəsildən də göründüyü kimi, pozitiv psixologiyanın təxminən iyirmi ildə keçdiyi inkişaf, bir sözlə söyləsək, fenomenaldır. Əhəmiyyətli olan odur ki, bəzi alimlərin gözləntilərinin əksinə olaraq, pozitiv psixologiya hələ də "ayaq üstə"dir. Pozitiv psixologiyanın digər psixologiya sahələri ilə müəyyən dərəcədə inteqrasiya etməsinə baxmayaraq, o öz spesifik yerini və ixtisas sahəsini müəyyənləşdirib və tezliklə peşəkar status və akkreditasiya ilə tanınacaq. Kitabın sonrakı bölümlərində pozitiv psixologiyanın heyratamiz səyahətinə bir neçə əsas mövzuyla bağlı aşkar edilmiş yeniliklərin tədqiqi prizmasından baxacağıq.

Qeybl və Haydtın (2005) əvvəllər qeyd etdikləri öz həqiqiliyini bir çox aspektlərdən hələ də qoruyur:

"Pozitiv psixologiya ilə məşğul olan bizlər qatarın necə sürətlə hərəkət etdiyinə heyran oluruq. Lakin pozitiv psixologiya ilə məşğul olmayan alimlər qatarın həm yükünə, həm də təyinat yerinə şübhə ilə yanaşa bilərlər".

(səh. 103)

Pozitiv psixologiyanın elmi inkişaf yolunun başgicəlləndirici tempini, öyrətmə imkanlarını və ictimaiyyət tərəfindən tanınmasını nəzərə alsaq, psixoloji quruluşunun təməl səviyyəsinə meydan oxuyan yeni üsyankar cərəyanın hücumu və şiddətli tənqiddə məruz qalması gözləniləndir. Bu tənqidlərin bəzilərinin yersiz və ya şişirdilmiş olduğu iddia edilsə də, əsaslandırılmış tənqidlər diqqətəlayiqdir və bəzən müvafiq tədbirlər görməyi tələb edir.

Geriye nəzər salsaq, görürük ki, həm ittihamlara, həm də tənqidlərə reaksiya vermək zərurəti refleksiya, öyrənmə və modifikasiyaları inkişaf etdirərək, pozitiv psixologiyanın təməl fəlsəfə, nəzəriyyə, tədqiqat gündəmi, metodologiya və tətbiqi sahələrində əhəmiyyətli dəyişikliklərə səbəb oldu. Əslində, skeptisizm, tənqidi düşüncə, təkrar baxış, yenidən düşünmək və sorğu-sual etmək elmin sağlam inkişafı üçün olduqca vacibdir və biz bunları dəstəkləməkdə davam edirik.

XOŞBƏXTLİK

Xoşbəxtlik axtarışı bu gün bir çox insanların arzuladığı və dəyər verdiyi həyat məqsədidir. ABŞ-da İstiqlal bəyannaməsi (1776) vətəndaşlara hökumətin qorumağı öhdəsinə götürdüyü müəyyən konstitusional hüquqlar verdi.

Bunların arasında əsas hüquqlar "yaşamaq, azadlıq və xoşbəxtlik axtarışı"dır. Həmin vaxtdan müxtəlif mədəniyyətlərdə və nəsillər arasında aparılan sorğular müəyyən etdi ki, insanlar xoşbəxtliyi axtarmağa dəyər, arzuolunan "materiya" kimi səciyyələndirir, həm də onu əlçatan və sabit xüsusiyyətdə qavrayırlar (Diener, Suh, Smith, & Shao, 1995). Buna baxmayaraq, bəzi müəlliflər siyasi və ictimai sahələrdə xoşbəxtliyin əhəmiyyətini və insanların bu istəyini müasir obsessiya hesab edirdilər (Burnett, 2011). Təəssüf ki, xoşbəxtlik nəzəriyyəsini və tədqiqatlarını ortaya qoyan pozitiv psixologiya üzrə alimlər bu obsessiyanı istəmədən gücləndirməkdə təqsirləndirilirdi (Held, 2005).

Bu fəsil qeyd olunan tənqid nəzərə alınmaqla xoşbəxtliyin tərfi ilə başlayır və burada onun nə üçün vacib olduğu araşdırılır. Daha sonra isə xoşbəxtliyi araşdıran tədqiqatlar, xüsusən də xoşbəxtliyi artıran və ya azaldan faktorlar qısa şəkildə nəzərdən keçirilir.

Xoşbəxtlik nə deməkdir?

Xoşbəxtliyə elmi ədəbiyyatda tez-tez *hedonik* və ya *subyektiv rifah* (SR) deyilir.

Subyektiv rifahın tərkib hissələri:

- *Kognitiv komponent.* Həyatımızın sağlamlıq, münasibətlər, iş və pul kimi başlıca sahələrində nə qədər yaxşı olduğumuzu qiymətləndirməyimizlə əlaqədar *həyatdan ümumi məmnunluğumuz (HM)*.
- *Emosional komponent.* Müəyyən müddət ərzində yaşadığımız həyəcan, sevinc və ya sevgi kimi *pozitiv təsirlərin*, həmçinin qorxu, qəzəb və ya ikrah kimi *neqativ təsirlərin tezliyi*.

SR-i ifadə etmək üçün, adətən, aşağıdakı düsturdan istifadə edilir:

$$SR = HM + \text{pozitiv təsirlər} - \text{neqativ təsirlər}$$

Düstura əsasən, yüksək SR səviyyəsi olan insanlar, ehtimal ki, həyatlarından məmnun olacaq, tez-tez xoş emosiyalar yaşayacaq və nadir hallarda neqativ emosiyalara qapılacaqlar (Diener, 2000).

30 ildən çoxdur ki, SR ilə bağlı tədqiqatlar başlayıb, lakin bu sahədə son zamanlarda sürətli artımın olduğu müşahidə edilir. Diner, Lukas və Oishi (2018a) təxmin edirlər ki, bu mövzuda son 15 il ərzində təxminən 170 000 məqalə və kitab nəşr olunub.

“Xoşbəxtəm” deyəndə insanlar nəyi nəzərdə tuturlar?

İnsanlar “mən xoşbəxtəm” ifadəsini, adətən, üç fərqli assosiasiya ilə eyniləşdirirlər (McMahan & Estes, 2011):

- *Xoşbəxt an.* Bu bir insanın indiki anda yaşadığı müəyyən pozitiv emosiyaları xoşbəxtlik kimi şərh etdiyini göstərir.
- *Xoşbəxt həyat.* İnsanlar ümumi rifahın və HM-in yüksək olduğunu göstərmək üçün xoşbəxtliyin bu mənasından istifadə edirlər. Xoşbəxtlik mövzusunda aparılan tədqiqatların əksəriyyəti xoşbəxtliyin bu şərhini araşdırıb.
- *Xoşbəxt insan.* Bu termin xoşbəxtliyə insanın, əsasən, şəxsi və nikbin olduğunu göstərən şəxsiyyət xüsusiyyəti kimi yanaşır.

İNSANLARIN ÇOXU XOŞBƏXTDİR

“İnsanların çoxu xoşbəxtədir” adlı ilk məqalədə Diner və Diner (1996) önəmli tədqiqat nəticələrini (45 ölkədən 1 milyondan çox insanın iştirak etdiyi 916 irimiqyaslı sorğu) nəzərdən keçiriblər. Bu tədqiqatın

nəticəsinə əsasən, əksər ölkələrdə insanların çoxu (70%+) xoşbəxtlik səviyyəsi ilə bağlı suala müsbət cavab verib (ortalama bal 0 ilə 10 arasında olan şkalada 6,7 idi). Bir neçə onillik ərzində həmin xoşbəxtlik səviyyələri sabit qaldı. Bura başqalarına oxşar xoşbəxtlik səviyyələri göstərən dezavantajlı qruplar da daxil idi. Buna görə də müəlliflər insanların çoxunun “kifayət qədər xoşbəxt” olduqları qənaətinə gəliblər. Daha sonra müəlliflər qeyd ediblər ki, “məlumatlar hər kəsin şad-xürrəm olduğunu göstərmir. Əksinə, insanların çoxu qismən xoşbəxt və məmnundur” (Biswas-Diener, Vitters, & Diener, 2005, səh. 205).

İyirmi ildən sonra müəlliflər məlumatlarını yenilədilər (Diener, Diener, Choi, & Oishi, 2018b). Bu qənaətə gəldilər ki, iqtisadi cəhətdən inkişaf etmiş ölkələrdə insanların çoxu orta hesabla həmin səviyyədə xoşbəxt qalmağa davam edir, lakin təməl ehtiyacların qarşılanmadığı ölkələrdə belə vəziyyət həm HM, həm də emosional hala mənfi təsir göstərir. Amma ehtiyacların təməl səviyyədə təmin olunduğu hallarda xəstəlikdən gəlirə qədər olan bütün şəxsi şərtlər xoşbəxtliyə az təsir göstərir.

Xoşbəxtliyin ölçülməsi

Xoşbəxtliyə dair tədqiqatlarda SR-in iki komponentini ölçmək üçün, adətən, özünüqiymətləndirmə sorğularından (HM və insanların emosional yaşantıları) istifadə edilir.

Həyat məmnunluğunu ölçmək üçün, adətən, “Kantril özünütənzimləmə şkalası” (Cantril, 1965) və “Həyat məmnuniyyəti şkalası”ndan (HMS) (Diener, Emmons, Larsen, & Griffen, 1985) istifadə olunur. Kantril şkalası yalnız həyatdan məmnunluqla bağlı suallardan ibarətdir, HMS isə beş maddədən ibarətdir.

Tədqiqatçılar iştirakçıların emosional yaşantılarını ölçmək üçün, əsasən, “Pozitiv və neqativ təsir cədvəli”ndən (PANAS – Positive and Negative Affect Schedule: Watson, Clark, & Tellegen, 1988) və ya “Pozitiv və neqativ təcrübə şkalası”ndan (SPANE – Scale of Positive and Negative Experience: Diener et al., 2010) istifadə edirlər. PANAS iştirakçılardan verilmiş müddət ərzində 20 emosianı (10 müsbət və 10 mənfi) hansı ölçü həddində yaşadıklarını qiymətləndirməyi tələb edir. Buna müvafiq olaraq, SPANE 12 emosianı daha əhatəli təsvir edir.

Qeyd etmək vacibdir ki, bəzi tədqiqatlarda xoşbəxtlik bu şkalalardan yalnız birindən – ya HM, ya da emosiyalar ölçüsündən istifadə etməklə qiymətləndirilir.

Lyubomirski və Lepper (1999) tərəfindən hazırlanmış digər şkala bilavasitə subyektiv xoşbəxtliyi ölçür. Şkala dörd maddədən ibarətdir.

Xoşbəxtliyi ölçməyin başqa yolu özünüqiymətləndirmə göstəricilərinin xarici təsdiqini təmin etmək üçün iştirakçıların ailələrindən və dostlarından analoji məlumatları toplamaqdır (Diener et al., 2018a).

Xoşbəxtliyi ölçmək üçün alternativ metod sorğuların tipik çatışmazlıqlarının olmadığı təcrübə nümunəsi metodudur (TNM) (Pavot, 2018). O, tədqiqat iştirakçıları öz düşüncə və emosiyalarını mobil qurğuda müxtəlif vaxtlarda qeyd etməyə sövq edir. TNM insanların cari həyat təcrübələrini seçməklə hər bir şəxs üçün orta göstərici təklif edər, habelə zaman, məkan, eləcə də situasiya baxımından insanların xoşbəxtliyindəki dəyişiklikləri təhlil edə bilər.

Xoşbəxtliyi ölçmək üçün digər metodlara müsahibələr, fizioloji ölçülər (beyin fəallığı və hormon səviyyələri) və yaşantıların emosional həddi daxildir, hansı ki bütün bunlar insanların öz ifadələrində özünü göstərir (Diener et al., 2018a).

Yuxarıda göstərilən bütün ölçü vasitələrindən geniş şəkildə istifadə olunub və onlar güclü psixometrik imkanları əks etdirir (Pavot, 2018).

XOŞBƏXTLİYİN FAYDALARI: XOŞBƏXTLİK UĞURA APARIRMI?

Tədqiqatların böyük hissəsi müəyyən vasitələrlə xoşbəxtliyin faydalarını araşdırıb: SR-i müxtəlif səviyyədə olan insanlar arasında müqayisə apararaq, əvvəlki xoşbəxtlik səviyyələrinə əsasən uzunmüddətli tədqiqatlar həyata keçirmək və xoşbəxtliyi artırmaqla bilən pozitiv psixologiya fəaliyyətlərinin effektivliyini araşdıran eksperimental tədqiqat dizaynlarından istifadə etmək.

Pavot və Diner (2004) bu çoxsaylı tədqiqatların vacibliyini vurğuladı: "əgər tədqiqat zamanı xoşbəxtlik təcrübəsi, sadəcə, özünü yaxşı hiss etməklə məhdudlaşır və bu təcrübədən irəli gələn hər hansı əhəmiyyətli, açıq-aşkar faydalı nəticələr göstərmirsə, "bu o deməkdir ki, SR-in arzuolunan məqsəd kimi önəmi həlledici dərəcədə azalıb" (səh. 684).

Lyubomirski, Kinq və Diner (2005b) bu tədqiqatların nəticələrini yekunlaşdırarkən belə bir sual verdilər: xoşbəxtlik uğura aparırmı? Çox güman ki, öz həyat təcrübəmizə əsaslanaraq əksəriyyətimiz uğurun xoşbəxtliklə nəticələnəcəyini iddia edəcək və bunun əksi olan fikrə etirazımızı bildirəcəyik. Aşağıdakı təhlilə əsasən isə *xoşbəxtlik daha faydalıdır və uzunömürlülük, fiziki və psixi sağlamlıq, iş, gəlir, ailə və sosial həyat da daxil olmaqla həyatın əsas sahələrində çoxsaylı uğurlu nəticələrə gətirib çıxara bilər*.

Sağlamlıq və uzunömürlülük

Xoşbəxt insanlar daha az xoşbəxt olan şəxslərlə müqayisədə daha sağlam olurlar, xəstəliklərdən daha az şikayətlənirlər, elə buna görə də daha az həkim qəbuluna və xəstəxanaya baş çəkir, daha az dərman qəbul edir və xəstəliklə bağlı daha az məzuniyyət günü tələb edirlər. Xoşbəxt insanlar həm də öz sağlamlıqlarına daha şüurlu şəkildə yanaşırlar, belə ki, zərərli davranışlardan çəkinir, fiziki fəaliyyətlə məşğul olmağa isə daha çox meyil edirlər. Bu cür həyat tərzini öz bəhrəsini verir: xoşbəxtlik daha keyfiyyətli həyat və fiziki fəaliyyətlə əlaqələndirilir. Bu, uzunömürlülüyə də təsir edir (Steptoe, 2019).

Rahibələrlə bağlı tədqiqat

Denner, Snoudon və Frisen xoşbəxtlik və uzunömürlülüğü əlaqələndirən ən məşhur tədqiqatlarının birində (2001) 180 nəfər yaşlı katolik rahibənin təxminən 60 il əvvəl ifadə etdikləri xoşbəxtlik səviyyələrinə əsasən onların nə qədər ömür sürəcəklərinin proqnozlaşdırıla biləcəyini müəyyənləşdirdilər. Tədqiqatçılar rahibələrin ilkin xoşbəxtlik səviyyələrini ölçmək üçün onların 20 yaşlarında monastıra daxil olarkən yazdıqları avtobiografik esseləri təhlil etdilər.

Təəccüblüdür ki, müəlliflər xoşbəxt rahibələrin xoşbəxt olmayan rahibələrə nisbətən orta hesabla təxminən 10 il çox yaşadığını, bununla da xoşbəxtlik səviyyəsinin uzunömürlülüyə təsir edə biləcəyini müəyyən etdilər. Rahibələrin nisbətən sabit həyat tərzini sürmələri, onların pəhrizləri, gündəlik rejimləri, fiziki və sosial fəaliyyətləri, məruz qalacaqları risklər, demək olar ki, eynidir. Bununla yanaşı, uzunömürlülüyə təsir edə biləcək ekoloji fərqlər də olmadığına görə bu nəticəyə daha çox etibar oluna bilər.

Rifah

Xoşbəxtlik insanların psixi sağlamlığını qiymətləndirmək üçün güclü meyar hesab olunur. Bir sıra psixi pozuntuların (məsələn, depressiya və təşviş kimi) diaqnozunun əsasında uzunmüddətli mənfi emosiyaların dayanması bunun əsas səbəbidir. Buna görə də, tərifindən də görün-düyü kimi, davamlı SR təcrübəsi psixi pozuntunun olmamasının əsas göstəricilərindən biri hesab oluna bilər. Buna müvafiq olaraq, xoşbəxtlik şkalasının yuxarısında olan insanlarda başqalarına nisbətən daha az psixopatologiya əlamətləri müşahidə edilir. Onlar həmçinin rifahın digər meyarları üzrə yüksək bal toplayırlar, stres və ruminasiyanın (bir şey

haqda dərindən və uzun müddət düşünmək) göstəricisi isə aşağı olur. Digər müsbət tərəfi ondan ibarətdir ki, onlar özlərinin dincəldiklərini, şəxsi inkişaf hiss etdiklərini, şəxsi muhtariyyət və asudə vaxta sahib olduqlarını bildirirlər (Diener, Seligman, Choi, & Oishi, 2018c).

Çətin zamanlarda xoşbəxt fərdlər başqalarına nisbətən daha az stres keçirməyə və daha çox adaptiv mübarizə mexanizmlərindən (məsələn, həllə yönəlmiş strategiyalar) istifadə etməyə meyilli olurlar. Onlar həmçinin daha yüksək dözümlülük və dayanıqlılıq nümayiş etdirir, eləcə də pozitiv yanaşmalarını qoruyub saxlayırlar (Luhmann, Hofmann, Eid, & Lucas, 2012).

Şəxsiyyət

Xoşbəxt insanlarda pozitiv temperament, şüurluluq, özünəhörmət, özünəinam və özünəəminlik kimi şəxsiyyət xüsusiyyətləri özünü göstərir, nevrozizm səviyyəsi isə aşağı olur. Daha az xoşbəxt olanlarla müqayisədə onlar özlərinə daha yüksək hədəflər qoyur, bu məqsədlərə çatmaq üçün daha çox nikbinlik, bacarıq, özünənəzarət və əzm nümayiş etdirirlər. Onlar həmçinin daha əsaslandırılmış qərarlar qəbul edirlər və maksimuma çatdırmaq (ən yaxşı nəticə əldə etməyi hədəfləmək) əvəzinə, optimallaşdırmağa (ən uyğun variantı axtarmaq) meyilli olurlar. Bununla yanaşı, daha çox minnətdar olurlar, həyatdan zövq alırlar və adətən, mənəviyyətə bağlı və ya dindar olurlar (Lyubomirsky et al., 2005b).

İş və gəlir

Xoşbəxt insanların iş axtararkən daha çox vakansiyaya müraciət etməsi, daha çox iş müə sahiblərinə dəvət olunması, eləcə də yüksək maaşlı və prestijli işlərə sahib olma ehtimalları xoşbəxt olmayan iş axtaranlarla müqayisədə daha yüksəkdir. İşə götürüldəndən sonra onlar işlərini (hər iş olmasa da, əksər tapşırıqları) yaxşı yerinə yetirirlər, vəzifələrində, adətən, daha çox işə bağlılıq, səy və məhsuldarlıq nümayiş etdirirlər. Onlar həmçinin yaradıcılıq və çeviklik göstəririlər və tez-tez təcrübə mübadiləsi aparırlar (Walsh, Boehm, & Lyubomirsky, 2018).

Onlar uzunmüddətli məqsədlər üzərində işləyərkən əzmkarlıq, məneəllərlə üzləşdikdə isə dözümlülük nümayiş etdirirlər. İş mühitində daha az zərərli, riskli və ya revanşist davranışlar sərgiləyirlər, bununla yanaşı, davamiyyət, dəqiqlik, resurslardan və vaxtdan istifadə baxımından yüksək iş standartları nümayiş etdirir və qaydalara riayət edirlər.

Beləliklə, onlar müəssisə rəhbərləri və müştəriləri tərəfindən müsbət qiymətləndirilir, işini itirmək və işsiz qalmaq ehtimalları daha az olur.

Onlar həm də işlərindən məmnundur, daha az xoşbəxt olan həmkarları ilə müqayisədə peşəkar "yanma", tez-tez işdən qalma və ya digər yayınma hallarını daha az yaşayırlar, buna görə də öz işlərinə məsuliyyətlə yanaşırlar və işdən ayrılma ehtimalları daha az olur (Walsh et al., 2018).

Xoşbəxt işçilər iş münasibətlərində xoşməramlı və subordinasiyaya riayət edən olur, prososial davranışlar nümayiş etdirir, başqalarına qarşı daha altruist, əməkdaşlığa açıq, yardımsevər və nəzakətli olurlar. İş yoldaşları ilə münasibətlərində qarşılıqlı inam və bağlılıq hiss edirlər, həmçinin daha az konfliktə girirlər. Bunun müqabilində onlardan daha az xoşbəxt olan yaşlıları ilə müqayisədə həmkarlarından və rəhbərlərindən həm emosional, həm də real dəstək alırlar (Walsh et al., 2018).

Xoşbəxt liderlər və müəssisə rəhbərləri iş mühiti pozitiv olduqda işçiləri tərəfindən yüksək qiymətləndirilir və həmin işçilər xoşbəxt olmayan liderlərlə işləyənlərlə müqayisədə daha xoşbəxt və daha sağlam olduqlarını bildirirlər. İşçiləri xoşbəxt olan müəssisələrin daha çox qazanc əldə etdiyini göstərən sübutlar da mövcuddur (Walsh et al., 2018).

Tədqiqatın nəticələri "xoşbəxt işçi = məhsuldar işçi" iddiasına səbəb oldu ki, bu da müəssisələrin öz işçilərinin xoşbəxtliyinə "investisiya" qoymasının məqsədəuyğun olduğunu ifadə edir, beləliklə, bu daha məhsuldar və gəlirli iş mühitinə gətirib çıxara bilər (Cropanzano & Wright, 2001).

Xoşbəxt həkimlər daha yaxşı diaqnoz qoyurlarmı?

Tədqiqatlar göstərir ki, müsbət emosiyalar yaşamaq qısamüddətli olsa da, işin icrasına təsir edə bilər. Estrada, Ayzən və Yanq (1997) müsbət emosiyalarla diaqnoz qoymaq arasındakı əlaqəni araşdırmaq üçün 44 həkim üzərində eksperiment aparıblar. Tədqiqatçılar müsbət emosiyaların diaqnozun dəqiqliyinə və həkimin öyrəşdiyi müayinə tərzinə (əqli çevikliyin azalmasına görə xətalara səbəb ola biləcək düşüncə rejimi) təsir edib-etmədiyini qiymətləndirməyi hədəfləmişdilər.

Tədqiq olunanlar təsadüfi olaraq iki eksperimental və bir kontrol qrupa ayrılıblar, hər kəsə diaqnoz qoymalı olduqları situasiyanı təsvir edən materiallar verilib. Birinci eksperimental qrupda olan şəxslərə üzərində təşəkkür yazılmış kağız olan bağlamada kiçik şokolad paketi və konfet verilib. Onlardan şirniyyatları yerə qoymaları və yeməmələri istənilib. İkinci eksperimental qrupdan tibbi təcrübədə məmnunluq mənbələri ilə bağlı ifadələri oxumaları istənilib, məsələn: "Mən xəstələrimin narahatlığını aradan qaldıra bilərəm". Kontrol qrupunda olan şəxslərə yalnız materiallar verilib. Daha sonra onların diaqnozlarının epikrizi qiymətləndirilib.

Nəticələr şirniyyət verilən və ifadələri oxuyan qruplardakı həkimlərin əhəmiyyətli dərəcədə tez və düzgün fərziyyə irəli sürdüyünü, həmçinin kontrol qrupundakı iştirakçılarla müqayisədə daha çevik olduqlarını göstərdi. Bu, müəyyən üsullarla qısa vaxt ərzində yaradılan müsbət emosiyaların idrak proseslərinin təşkilini, çevikliyi, əsaslandırmanı və qərar qəbul etmək bacarığını inkişaf etdirə biləcəyini ifadə edir.

"Xoşbəxtlikdə dəyərli olan nədir ki, onu pulla almaq olmur". Əslində, yumorist Yonqmanın (1998) bu söz oyunu yanlışdır: tədqiqatlar göstərir ki, xoşbəxt insanlar öz təməl maliyyə ehtiyaclarını, hətta daha artığını ödəyə bilirlər.

Əslində, xoşbəxt insanların əksəriyyətinin vəziyyəti onlardan az xoşbəxt həmyaşıdlarına nisbətən maddi cəhətdən daha yaxşı olur. Uzunmüddətli tədqiqatlar göstərdi ki, xoşbəxt gənclər daha az xoşbəxt şəxslərlə müqayisədə onilliklər sonra daha yüksək gəlir əldə edə bilmişdilər. Konstruktiv iş etikası və performans iş bacarığının artmasına və daha güclü karyera profillərinin formalaşmasına gətirib çıxardı ki, bununla da onlar daha yüksək gəlir əldə etdilər (Walsh et al., 2018).

Sosial həyat

Tədqiqatlar xoşbəxtliklə sosial həyat arasında güclü əlaqənin olduğunu göstərdi. Xoşbəxt insanların ekstravert olma ehtimalı yüksəkdir və onlar daha az xoşbəxt həmyaşıdları ilə müqayisədə daha sıx əhatə dairəsinə, həmçinin yüksək keyfiyyətli sosial əlaqələrə və təşkilati bağlara malikdirlər. Onlar tez-tez sosial fəaliyyətlərdə iştirak edirlər, daha ünsiyyətçidirlər və sosial əlaqələrinin onlara bəxş etdiyi yoldaşlıq və dəstəkdən yüksək səviyyədə məmnunluq və dəyər hiss etdiklərini bildirirlər.

Beləliklə, onlar ailələrini və dostlarını müsbət dəyərləndirirlər, başqalarını daha az qısqanırlar və onlara hörmətlə yanaşıldığını hiss edirlər. Xoşbəxtlik münasibətlərin gedişatına da təsir edə bilər: həyatından məmnun olan gənclərin sonrakı illərdə evlilik və partnyorlarından da məmnun olmaq ehtimalı yüksəkdir, buna görə də ayrılma və ya boşanma ehtimalı daha azdır (Pavot & Diener, 2004).

Məşhur mifin əksinə olaraq, xoşbəxt insanlar eqoist deyillər. Tədqiqatlar göstərir ki, əslində, xoşbəxt insanlar cari məşğuliyyətləri ilə maraqlanırlar, başqalarına daha pozitiv nöqteyi-nəzərdən yanaşırlar, prososial baxışlara malik olurlar; onlar xoşbəxt olmayan insanlardan daha çox əməkdaşlığa meyilli, altruist, mərhəmətli və xeyirxah olurlar.

Öz növbəsində insanlar xoşbəxt insanları daha ağıllı, səriştəli, inamlı, iddialı, enerjili, mehriban, sosial bacarıqları olan, natiqlik bacarığı olan, xoşxasiyyətli, sosial cəhətdən aktiv, mülayim, mənaəviyyətli və yardımsevər kimi qiymətləndirirlər, bununla yanaşı, fiziki cəhətdən cəlbedici, xoşagəlimli, hətta daha az eqoist hesab edirlər. Tədqiqatlar həm də xoşbəxtliyin yoluxucu olduğunu göstərdi: xoşbəxt insanlar xoşbəxtliyi başqalarına yayır, nəticədə daha xoşbəxt icmalar, təşkilatlar və millətlər yaranır (Lyubomirsky et al., 2005b).

Xülasə, xoşbəxtlik, sadəcə, xoş bir təcrübə deyil. Əslində, xoşbəxt olmaqda biz həyatımızın əsas aspektlərini, o cümlədən sağlamlığımızı və uzunömürlülüymüzü, psixoloji rifahımızı, işimizi, karyeramızı, gəlirimizi və münasibətlərimizi də yaxşılaşdırmaqla bilirik. Daha da əhəmiyyətli odur ki, biz xoşbəxt olanda başqalarına: ailəmizə, icmamıza və cəmiyyətimizə də faydalı oluruq.

Bu heyvətamiz nəticələr göstərir ki, xoşbəxtliyin, onun element və nəticələrinin başa düşülməsinin, həmçinin insanların xoşbəxtlik səviyyələrini artıracaq müdaxilələrin inkişaf etdirilməsinin mötəbər elmi məqsəd olduğuna dair güclü arqument var (Lyubomirsky, Sheldon, & Schkade, 2005a). Əksər insanların orta göstəricidən də aşağı səviyyədə xoşbəxt olduğunu nəzərə alsaq, bu müdaxilələrin əsas məqsədi xroniki bədbəxtliyi azaltmaq, davamlı surətdə aşağı səviyyədə olan xoşbəxtliyi artırmaq, fərdlərə yaşanmış həyat hadisələrindən "sağalmaqda" kömək etmək, həmçinin onların pozitiv yanaşma və emosional tarazlığını bərpa etməyə kömək göstərməkdir.

Diner və həmkarları (2018a) aşağıdakı qeydlə xəbərdarlıq edirdilər: "Daha çox – həmişə daha yaxşı demək deyil. Yüksək subyektiv rifahın müəyyən sahələrdə faydalı olması o demək deyil ki, artan yüksək subyektiv rifah səviyyələri də həmişə səmərəli olacaq" (səh. 27).

Digər xəbərdarlıq xoşbəxtliyin faydaları ilə bağlı tədqiqatlara aiddir: qeyd edilən nəticələrin bəziləri (hamısı olmasa da) korrelyasiya tədqiqatlarından götürülüb. Korrelyasiya dəyişənlər arasında əlaqəni göstərə bilər, lakin o, səbəb-nəticə əlaqəsini aşkar edə bilmir.

XOŞBƏXTLİYİN ELEMENTLƏRİ HANSILARDIR?

Tədqiqatçıların cavab verməyə çalışdıqları maraqlı sual budur: bəzi insanlar digərlərindən niyə daha xoşbəxtdir? Başqa sözlə desək, insanların xoşbəxtliyini şərtləndirən amillər hansılardır və onlar arasındakı fərqlər nədən qaynaqlanırlar?

Lyubomirski və həmkarları (2005a) ilk məqalələrinin birində uzunmüddətli xoşbəxtliyin əsas elementlərini əks etdirən *davamlı xoşbəxtlik modelini* təqdim etdilər, bununla da onlar bu mövzudakı tədqiqat sərhədlərini müəyyənləşdirdilər. Son dövrlərdə bir neçə model (Diener et al., 2018a; Nes & Røysamb, 2015; Sheldon & Lyubomirsky, 2019) nümunə kimi yenidən nəzərdən keçirildi, nəticədə bəzi məqamlar təsdiqləndi, eyni zamanda onların müxtəlif aspektlərinə etiraz edildi. Aşağıdakı xülasədə orijinal model və onun ən son yenilənmələrindən bəziləri təqdim olunur.

Davamlı xoşbəxtlik modeli

Lyubomirski və həmkarlarının (2005a) davamlı xoşbəxtlik modelinə ("xoşbəxtlik piroqu" da adlanır) görə, üç əsas amil fərdlərin xoşbəxtlik səviyyələrini izah edə bilər:

1. Genetika və şəxsiyyət
2. Həyat şərtləri
3. Şüurlu fəaliyyətlər

Genetika və şəxsiyyət

Tədqiqatlar göstərir ki, insanların xoşbəxtlik səviyyələrinin əhəmiyyətli bir hissəsi onların genetik mənşəyi ilə izah edilə bilər.

Xoşbəxtlik diapazonu

Genişmiqyaslı tədqiqatlar göstərir ki, əksər insanlar vaxt keçdikcə xoşbəxtliklərində daha çox sabitlik nümayiş etdirirlər. Tədqiqatçılar xoşbəxtliyin qismən irsi olması fikrinə əsaslanaraq "xoşbəxtlik diapazonu" (və ya təyinat nöqtəsi) fərziyyəsini irəli sürdülər. Bu fərziyyə insanların xoşbəxtliklərində müşahidə olunan sabitliyi izah etməyi hədəfləyirdi. Bu diapazon bir insanın tipik xoşbəxtlik səviyyəsi kimi təsvir edilə bilər. Lyubomirski və həmkarları (2005a) yazırlar: "Ehtimal olunur ki, bu diapazon genetik olaraq şərtlənib və dəyişməzdir, zamana, eləcə də təsir və ya nəzarətə qarşı immunitetə malikdir" (səh. 13). Yaşanmış hadisələr insanların xoşbəxtliyində müvəqqəti artıma və ya azalmalara səbəb ola bilsə də, tədqiqatlar göstərir ki, insanların əksəriyyəti gec və ya tez ilkin halına qayıtmaq üçün qeyri-ixtiyari meyil göstərir.

Qeyd etmək lazımdır ki, bir sıra alimlər (Diener et al., 2018a) diapazon nəzəriyyəsinin etibarlılığına şübhə ilə yanaşaraq bunun əksini göstərən sübutların olduğunu bildirirdilər: həyatın gedişatında bəzi insanlar

bu diapazonu dəyişdirirlər, bundan əlavə, həmişə eyni diapazonu da qayıtmaq mümkün olmur, xüsusilə də neqativ hadisələrdən sonra. Digər tərəfdən, son genetik tədqiqatlar xoşbəxtliyin irsi komponenti üçün daha güclü sübutlar ortaya qoyur, buna baxmayaraq, müəlliflər xoşbəxtliyin inkişafında "genetik və ətraf mühit amillərinin bir-birini tamamladığını və qarşılıqlı əlaqədə olduğunu" qeyd edirlər (Røysamb, & Nes, 2018, səh. 13).

Son hesabatlarda bu göstəricinin 30-40 faiz olduğu təxmin edilir (Nes & Røysamb, 2015) (əvvəlki model daha yüksək rəqəm təklif edirdi, təxminən 50 faiz). Bu, fərdlərin xoşbəxtlik səviyyələrindəki bəzi fərqləri izah edə bilən xoşbəxtliyə və ya bədbəxtliyə irsi meylə malik olduğumuz fikrini irəli sürür. Əsasən, əkilər üzərində aparılan tədqiqatların nəticələri genetik izdən yayınmağın çətin olduğunu sübut edir. Xoşbəxtliyi formalaşdıran anadangəlmə amillər özünü insanların temperamentində və emosional reaksiyalarında, eləcə də ekstraversiya, optimizm, ümid və nevrozlu kimi xoşbəxtliyə təsir edən bir sıra şəxsi xüsusiyyətlərində göstərir.

Həyat şərtləri

Lyubomirski və həmkarlarının (2005a) modelinə görə, xoşbəxtliyin aşağı faiz göstəricisi həyat şərtləri ilə əlaqəli ola bilər (orta hesabla 10 faiz, lakin bu rəqəm dəyişə bilər). Bu şərtlərə xoşbəxtliyə təsir edə bilən çoxlu amil daxildir: demoqrafik amillər (yaş, cins və etnik mənsubiyyət), şəxsi tarixçə və həyat hadisələri, əsas ehtiyaclarının ödənilib-ödənilməməsi, makro-sosial strukturlar (ölkə və mədəniyyət), eləcə də müəyyən qədər idarə oluna bilən şərtlər (sağlamlıq, təhsil, ailə vəziyyəti, məşğuliyyət, iş, gəlir və həyat tərz).

Bunlar xoşbəxtliyə təsir etsə də, SR-in kiçik faizi həmin şərtlərdən asılıdır. Hesab olunur ki, şərtlərlə bağlı müəyyən dəyişikliklərin edilməsi (məsələn: gəlirin artması, daha isti iqlimə köçmək, evlənmək və ya uşaq sahibi olmaq) SR-i artırırsa da, bu dəyişikliklər insanların arzuladığı uzunmüddətli xoşbəxtliyi əldə etmələri ilə nəticələnməyə də bilər. Bu nəticələr tədqiqatçıları çaşdırdı və onları bu mövzuda əlavə araşdırmalar aparmağa sövq etdi. Şərtlərin xoşbəxtlik səviyyələrinə zəif təsirinin izahlarından biri hedonik adaptasiya (öyrəşmə, uyğunlaşma) prosesidir.

Hedonik adaptasiya

İk avtomobilinizi alan zaman yaşadığınızı nəzərdən keçirin. Siz onun ödənişini etmək üçün çox çalışdınız, həftələrlə apardığınız xatəşdən və tələb

olunan sənədləri tamamladıqdan sonra avtomobil sizin qarajınızda oldu. Yeni avtomobilinizi "kəşf etdikcə" və avtomobil sahibi olmağın faydalarını gördükcə onu sürdüyünüz ilk günlər həyəcanla dolu olurdu. Bəs bir neçə aydan sonra necə, xoşbəxtlik səviyyəniz dəyişdimi? Əksər insanlar üçün cavab belədir: avtomobil sahibi olanda yaranan ilkin xoşbəxtlik səviyyəsi buna öyrəşdikcə azalmağa başlayır.

Bu fenomen "hedonik adaptasiya" (və ya öyrəşmə) adlanır. Həyatımızda pozitiv və ya neqativ hadisələrlə qarşılaşdıqda, adətən, xoşbəxtlik səviyyəmizdə müvəqqəti artım və ya azalma baş verir. Lakin zaman keçdikcə biz yeni şərtlərimizə öyrəşmiş oluruq və nəticədə xoşbəxtliyin əvvəlki diapazonuna qayıdırıq. Bu situasiya pozitiv dəyişikliklərdən sonra əldə edilən xoşbəxtliyin qısamüddətli olduğunu göstərir. Vaxt keçdikcə insanlar buna uyğunlaşacaq və pozitiv hadisələrin yaşadığı ilk vaxtlardakı xoşbəxtlik səviyyəsini itirəcəklər. Tədqiqatın nəticələrinə əsasən, hedonik adaptasiyanın neqativ təcrübələrin əksinə, pozitiv təcrübələrdə daha sürətli və "tam" olma ehtimalı daha yüksəkdir (Lyubomirsky, 2011, səh. 203).

Adaptasiya (öyrəşmə) prosesi şərtlərin insanların uzunmüddətli xoşbəxtlik səviyyəsinə əksər hallarda niyə əhəmiyyətsiz təsir göstərdiyini aydınlaşdırır. O həm də davamlı xoşbəxtlik yarada biləcək müdaxilələr axtaran tədqiqatçılar üçün bədbinlik mənbəyi oldu:

"Adaptasiyanın təsirlərinə qarşı mübarizə aparan fərd enən eskalatorla qalxan piyada obrazına bənzəyir. Həyat şərtlərinin yaxşılaşması onu daha böyük xoşbəxtliyə doğru yüksəldə bilsə də, adaptasiya prosesi onu ilkin vəziyyətinə qayıtmağa məcbur edir".

(Layous, Sheldon, & Lyubomirsky, 2015, səh. 186).

Bu proses qısamüddətli xoşbəxtlik səviyyəsini artırma biləcək sonsuz sayda hadisə axtarışına səbəb ola bilər ki, bu da *"hedonik qaçış zolağı"* fenomenini adlanır.

Diapazon nəzəriyyəsi ilə bağlı tənqiddə müvafiq olaraq, hedonik adaptasiya modelinin də universallığı şübhə altına alındı, çünki tədqiqatçılar bəzi hadisələrə adaptasiyanın daha uzun müddət davam etdiyini, digər hadisələrin isə daha tez adaptasiya ilə nəticələndiyini müşahidə etdilər. Evlilik, yüksək gəlir və həyat tərzində dəyişiklik etmək hedonik adaptasiyanın daha tez baş verdiyi şərtlərə daxildir. Hedonik adaptasiyanın daha gec baş verdiyi hallara immiqrasiya və estetik cərahiyyə daxildir. Bəzi həyat şərtləri, xüsusilə də xoşagəlməz hadisələr (məsələn: əlilliyin yaranması və dul qalma) SR-ə uzunmüddətli mənfi təsir göstərə bilər ki, bu da həmin situasiyalarda adaptasiya prosesinin daha yavaş olduğunu göstərir. Bunların içərisində işsizliyin insanların xoşbəxtliyinə uzunmüddətli zərərli təsirinin olduğu görünür. İşsizliyin "çapıq effekti" yenidən işə düzəldikdən sonra da davam edə bilər.

Tədqiqatçılar insanların yaşanmış hadisələri qavramasının və şərh etməsinin də fərqləndiyini və bunun hadisəyə ilkin reaksiyanı formalaşdırdığını aşkar etdilər. Onlar hadisələrə adaptasiya meyilləri ilə də fərqlənirlər. Bu, həyat şərtlərinin xoşbəxtliyə təsir edə biləcəyini göstərir, lakin insanların şəxsiyyətindən və yaşanılan hadisələrdən asılı olaraq, bu şərtlərin təsir gücü və müddəti dəyişir.

Şüurlu fəaliyyətlər

Lyubomirski və həmkarlarının (2005a) modelinin sonuncu komponenti insanların gündəlik düşüncə, fəaliyyət və davranış seçimlərinə aiddir. Müəlliflər iddia edirlər ki, bu komponent "insanın xoşbəxtlik səviyyəsini dəyişdirmək üçün ən perspektivli vasitədir" (səh. 15), çünki bu fəaliyyət və davranışlar insanların nəzarətindədir. "Şüurlu" termini onu göstərir ki, bu fəaliyyətlər müəyyən dərəcədə iradə, məqsədyönlü say və öhdəlik tələb edir. İrədi davranışlara fiziki işlə məşğul olmaq, sosiallaşmaq, başqalarına qarşı nəzakətli olmaq və s. daxildir. Koqnitiv fəaliyyətlərə həyat məqsədlərini təyin etməyi və həyata keçirməyi, optimizm və ya minnətdarlıq əks etdirməyi, sosial müqayisədən yayınmağı nümunə göstərmək olar. Şüurlu fəaliyyətlərdən bəzilərinin təsirini qiymətləndirmək məqsədilə onlar sistemləşdirilmiş pozitiv psixoloji müdaxilələr kimi tədqiq olunub və onların nəticələri bu tapşırıqların SR-də orta dərəcədə irəliləyişə səbəb ola biləcəyini göstərir (daha ətraflı məlumat üçün 13-cü fəslə nəzər salın).

Modelin ilkin variantında müəlliflər bu şüurlu pozitiv fəaliyyətlərin insanların xoşbəxtliyini ən yaxşı halda 40 faiz artırma biləcəyini təxmin edirdilər. Xoşbəxtlik müdaxilələrinin effektivliyini yoxlamış eksperimental tədqiqatlara əsaslanan sonrakı məqalələrdə (Sheldon & Lyubomirsky, 2019) isə bu rəqəmin daha aşağı ola biləcəyi vurğulandı (təxminən 15 faiz, lakin bu rəqəm də dəyişə bilər).

Xoşbəxtlik müdaxilələri

Empirik tədqiqatlarda xoşbəxtliyi artıran pozitiv psixologiya texnikalarının effektivliyi yoxlanılıb. Buna görə də onlar sübut olunmuş hesab edilir. Onlar pozitiv emosiyaları, həyatdan məmnunluğu və ya hər ikisini artırmaq üçün nəzərdə tutulub. Onlara şəxsin özünün ən yaxşı xüsusiyyətlərini yazmaq və ya həyat məqsədlərini müəyyənləşdirmək kimi qısa, xüsusi texnikalar daxil ola bilər. Bəzi fəaliyyətlərin təsirini daha uzun müddət saxlamaq üçün onları bir neçə dəfə təkrarlamaq zəruridir,

məsələn, minnətdarlıq gündəliyi yazmaq, fiziki aktivliklə məşğul olmaq, həzz almaq və ya yaxşılıq etmək. Qruplar üçün nəzərdə tutulmuş bir neçə görüşdən ibarət xoşbəxtlik proqramları da var. Bunlara "Xoşbəxtliyin əsasları proqramı" (Fordyce, 1983) və "Xoşbəxt həyat: rifaha səyahət proqramı" (Cloninger, 2006) daxildir (daha ətraflı məlumat üçün 13-cü fəslə nəzər salın).

Şeldon və Lyubomirski (2019) xoşbəxtlik səviyyəsini artırmağa və uzun müddət ərzində saxlamağa kömək edə biləcək bir neçə modeli təkmilləşdirdilər:

- *Eudaimonik fəaliyyət modeli* təklif edir ki, mahiyyətə eudaimonik olan şüurlu davranışlarla məşğul olmaq əlavə təsir kimi xoşbəxtlik səviyyəmizi artırmağa kömək edə bilər. Eudaimonik fəaliyyətlər əsas tələbatlarımızı ödəməyə və optimal fəaliyyət göstərərək psixoloji rifahımızı artırmağa yönəlib. Bura dəyərli həyat məqsədləri axtarmaq, məqsədyönlü təşəbbüslər həyata keçirmək, başqaları ilə əlaqə qurmaq və yetkinləşdirən fəaliyyətlərlə məşğul olmaq və s. daxil ola bilər.
- *Pozitiv fəaliyyət modelinin* məqsədi xoşbəxtlik səviyyəsini artırmağa kömək etmək üçün bir neçə yol təklif edir. Bu model xoşbəxtlik səviyyəsini etibarlı şəkildə yüksəldə bilən sübut olunmuş müdaxilələri müəyyən edir və onları ən yaxşı şəkildə necə həyata keçirə biləcəyimizi göstərir. O həmçinin insan-fəaliyyət uyğunluğunun diaqnostikasını – hansı texnikanın bizim üçün daha yaxşı olduğunu qiymətləndirməyi təklif edir (baxın: 13-cü fəsil).
- *Hedonik adaptasiyanın qarşısının alınması modeli* hedonik adaptasiyanın qaçılmaz olmadığını bildirir. Adaptasiya prosesinin qarşısını almağın və ya yavaşlatmağın yollarından biri yeni pozitiv həyat şərtlərinin təsirini mütəmadi saxlamaq, onları dəyərləndirmək və onlardan həzz almaqdır. Adaptasiyanı yavaşlatmağın digər yolu sosial müqayisədən və "hedonik qaçış zolağı" fenomeninə səbəb olan sahib olduqlarımızdan daha çox və ya daha yaxşısını əldə etmək istəyindən uzaqlaşmaqdır.
- *Pozitivlik prioriteti*. Xoşbəxtliyi ixtiyari şəkildə artıran texnikaları həyat tərzinə çevirməyin digər yolu "pozitivliyə üstünlük vermək"dir (Catalino, Algoe, & Fredrickson, 2014). Bu, insanlardan gündəlik həyatlarını təbii pozitiv emosiyalar yaşamaq

imkanlarını artıracaq şəkildə təşkil etməyi tələb edir. Bu, gəzinti, bağçılıq və ya sosiallaşma kimi, həqiqətən, həzz aldığımız şeylərə vaxt sərf etməyi nəzərdə tutur. Bu həm də hərəkətlərin və qərarların emosional nəticələrini görməyə yol açır. Müəlliflər xoşbəxtliyə bu cür can atan insanların bunları etməyənlərdən daha xoşbəxt olduqlarını qeyd edirlər, buna görə də gündəlik həyatda xoşbəxtliyi artıran fəaliyyətləri həyat tərzinə çevirməyin və möhkəmləndirməyin dəyərli səylər olduğunu irəli sürürlər.

Sosial müqayisə

Sosial müqayisələr və ya "camaatla ayaqlaşmaq" geniş yayılıb, yaşanmış hadisələri və həyat şərtlərini mühakimə və ya şərh etməyimiz bundan qaynaqlanır (Gerber, Wheeler, & Suls, 2018). Müqayisə zamanı bəzən indiki və köhnə situasiyaları bir-biri ilə, bəzən də özümüzü başqaları ilə qarşılaşdırırıq. Bu müqayisələr sağlamlıqdan və ailə vəziyyətindən tutmuş gəlir və həyat tərzinə qədər müxtəlif sahələri əhatə edə bilər.

İnsanlar özlərini nələrisə onlardan daha yaxşı edən şəxslərlə müqayisə etdikdə *yuxarı ilə*, əks-istiqamətli olduqda isə *aşağı ilə* sosial müqayisə baş verir. Tədqiqatçılar müşahidə ediblər ki, *yuxarı ilə* olan bəzi müqayisələr faydalıdır, çünki bu bizi hərəkətə keçməyə (məsələn, idialı bir məqsədə çatmağa) ruhlandırır. Lakin *yuxarı ilə* davamlı sosial müqayisə özünüməhvə də apara, həmçinin qısqıncılığa, etibarlılığa və bədbəxtliyə səbəb ola bilər. Bu müşahidəyə uyğun olaraq, tədqiqatlar xoşbəxt insanların *aşağı ilə* sosial müqayisələrə daha çox üstünlük verdiklərini göstərdi.

XOŞBƏXTLİYİN GÖSTƏRİCİLƏRİ

Lyubomirski və həmkarları (2005a) illər ərzində xoşbəxtliyin əsas göstəriciləri ilə bağlı əhəmiyyətli məlumatlar topladılar. "Xoşbəxtlik piroqu"nda bu göstəricilərin bəziləri "şərtlər", bəziləri isə "şüurlu fəaliyyətlər" kateqoriyasına uyğun gəlir. Göstəricilərdən altısı əksər tədqiqatçıların diqqətini cəlb edir. Bura sosial əlaqələr, var-dövlət və həyat tərz, təhsil və iş, səhiyyə, demoqrafiya və makro-sosial strukturlar (ölkə və mədəniyyət) daxildir.

Münasibətlər

Sosial münasibətlərin insanların xoşbəxtliyinə güclü təsiri bu mövzu ilə bağlı ədəbiyyatlarda dəfələrlə vurğulanıb (Diener et al., 2018a). Yaxın və dəstəkləyici ailə, dostluq və həmkarlarla münasibətlər xoşbəxtliyin əsas

mənbəyi hesab olunur. Ən xoşbəxt insanlar üzərində aparılan tədqiqatlar göstərir ki, yaxın, pozitiv və dəstəkləyici sosial çevrəyə malik olmaq və vaxtın əhəmiyyətli hissəsini onlarla ünsiyyətdə keçirmək bu qrupun fərqlənən xüsusiyyətidir.

Evliliklə bağlı uzunmüddətli araşdırmalar göstərib ki, yeni evlənən insanlar əvvəlcə xoşbəxtlik səviyyələrində əhəmiyyətli artım hiss edirlər; lakin adaptasiya prosesinin baş verməsinə görə orta hesabla 2 ildən sonra ilkin vəziyyətə qayıdirlar. Bu azalmaya baxmayaraq, evlilik və xoşbəxtlik arasındakı əlaqəni öyrənən tədqiqat göstərib ki, xoşbəxt evli şəxslərin subay, boşanmış və ya ayrılmış insanlarla müqayisədə SR səviyyələri daha yüksək olur. Bu bütün yaş qruplarında, təhsil səviyyələrində, irqlərdə və müxtəlif mədəniyyətlərdə aşkar edilib. Bununla yanaşı, evliliklərini “bədbəxt evlilik” kimi xarakterizə edən şəxslərin xoşbəxtliyi ən aşağı səviyyədə olur və bu, evliliyin keyfiyyətinin xoşbəxtlik səviyyəsinə çox güclü təsir etdiyini göstərir. Həm evli, həm də subay insanların 30 yaşlarında (yaşla əlaqəli olduğu hesab edilir) xoşbəxtlik səviyyələri azalır; lakin subay insanlar SR-də daha kəskin azalma nümayiş etdirirlər. Bu da onu göstərir ki, evlilik xoşbəxtliyin yaşla bağlı azalmasına qarşı bir müdafiə ola bilər (Grover & Helliwell, 2019). Qərbdə son onilliklərdə xoşbəxtlik və evlilik arasında korrelyasiya zəifləyib. Tədqiqatçılar bunun evlilik sayının azalması ilə əlaqədar olduğunu düşünürlər, çünki cütlüklərin çoxu rəsmiləşdirmədən birlikdə yaşamağı seçir. Lakin birgə yaşama ilə bağlı məlumatlar onun xoşbəxtliyi evlilik qədər artırmadığını göstərir (Mikucka, 2016).

Dostluqlar üzərində aparılan tədqiqat onun xoşbəxtliyə əhəmiyyətli dərəcədə təsir etdiyini göstərir. Lakin burada da əlaqə keyfiyyəti xoşbəxtliyin əsas göstəricisidir və kəmiyyətdən daha çox əhəmiyyət kəsb edir (Demir & Weitekamp, 2007). Rat və Harter (2010) xoşbəxtliyin sosial əhatə dairəsi ilə yayıldığına dair sübutlar təqdim etdilər: dostları xoşbəxt olarsa, insanın xoşbəxt olma ehtimalı 15 faiz artır. İnanmaq çətin olsa da, əgər şəxsin dostları başqa xoşbəxt dostlar tərəfindən əhatə olunursa, bu şans daha da artır. Müəlliflər belə nəticəyə gəliblər ki, xoşbəxt sosial əhatəyə çıxış bizim xoşbəxtliyimizə 10 000 dollar məşq artımından daha çox təsir edir!

Uşaqlar, həqiqətən də, “sevinc gətirirlər”? Valideynliklə xoşbəxtlik arasındakı əlaqəyə dair tədqiqatdan qarışıq nəticələr əldə olunub (Nelson, Kushlev, & Lyubomirsky, 2014). Bir sıra araşdırmalar valideynlərin valideyn olmayanlara nisbətən daha xoşbəxt olduğunu müəyyənləşdirib, digərləri isə heç bir fərq aşkar etməyib. Uzun müddət valideynləri izləyən tədqiqatlar ilk uşağın doğulmasından əvvəl xoşbəxtliyin artdığını, qısa müddət sonra isə onun ilkin səviyyəyə qayıtdığını göstərir. Lakin digər araşdırmalar müəyyən edib ki, hər uşağın doğulması ilə xoşbəxtlik azalır.

Bu, valideynlik stresləri (yuxusuzluq, narahatlıq və evlilik məmnuniyyətinin azalması) ilə izah olunur. Uşaqlarla evlilik məmnuniyyəti arasındakı əlaqə ayrixtəli təsvir edilir ki, bu da öz növbəsində SR-ə təsir göstərir. İlk uşağın doğulması ilə evlilik məmnunluğunda əhəmiyyətli azalma qeydə alınıb ki, bu da uşaqlar yeniyetməlik yaşına çatdıqda daha da azalır, lakin onlar evi tərk etdikdən sonra yenidən artır (Gorchoff, John, & Helson, 2008). Kaneman, Krüger, Şkeyd, Şvarts və Stoun (2004) tərəfindən aparılan tədqiqatlar göstərdi ki, işləyən analar daha az pozitiv emosiyalara malikdir və onlar uşaqlarına qayğı göstərməyi işə getməkdən və evə baxmaqdan daha zövqlü hesab edirlər. Növbəti tədqiqat valideynlərin xoşbəxtliyinin uşağın xüsusiyyətləri (məsələn, temperament) ilə əlaqəli olduğunu, bununla yanaşı, valideynlərin yaşı, cinsi və bağlılıq tərzinin onların xoşbəxtliyinə təsir edə biləcəyi fikrini irəli sürdü. Sosial-iqtisadi vəziyyət və valideynlərə mövcud dəstək də onların SR-nə təsir edən amillərdir (Nelson et al., 2014).

Bizi nəyin xoşbəxt etdiyini bilirikmi?

Uilson və Gilbert (2005) iddia edirdilər ki, insanlar onları nəyin xoşbəxt və ya bədbəxt edə biləcəyini düzgün qiymətləndirməkdə çətinlik çəkirlər. “Affektiv proqnozlaşdırma” anlayışı göstərir ki, insanlar yaşanı-lacaq hadisənin onlara nə dərəcədə təsir edəcəyini proqnozlaşdırmağa meyillidir. Lakin müəlliflər insanların proqnozlarında çox da dəqiq olmadıqlarını aşkar etdilər. Neqativ hadisələr yaşananda gözlənilənin əksinə, özlərini daha tez bərpa edirlər, pozitiv hadisələr yaşananda isə o qədər də böyük xoşbəxtlik əldə etmirlər. Nəticə budur ki, həqiqətən, bizi nəyin xoşbəxt etdiyini bilmirik, bu da xoşbəxtlik axtarışının yanlış istiqamətə yönəlməsi ehtimalını artırır.

Var-dövlət və həyat tərz

Xoşbəxtliyi pulla satın almaq olarmı? İnsanların çoxu xoşbəxtliyi pula bağlayır və çox vaxt var-dövləti xoşbəxtliyin əsas mənbəyi hesab edirlər. Lyubomirski (2014) bu qavrayışın xoşbəxtlik haqqında ən böyük miflərdən biri olduğunu iddia edir. Bəs bu, doğrudan da, belədirmi?

Çoxsaylı tədqiqatlar, həqiqətən də, xoşbəxtliklə pul arasında müəyyən əlaqəni göstərir – xüsusən də gəlirin, nağd pulun, xərcləmə və ianə imkanlarının olması (Tay, Zyphur, & Batz, 2018). Buna baxmayaraq, bu nəticələrin hərtərəfli tədqiqi qazancla xoşbəxtlik arasında müsbət korrelyasiyanın olduğunu, lakin müəyyən bir gəlir (kifayət qədər yüksək) səviyyəsinə çatdıqdan sonra təsirini dayandırdığını ortaya qoydu. Yəni pul xoşbəxtlik səviyyəsinin

artmasına səbəb ola bilər, xüsusən də tərəzinin yoxsul tərəfində olanlar üçün. Təməl ehtiyac və tələbatlar ödəniləndən sonra daha çox pul insanları daha xoşbəxt etmir. Yüksək gəlir neqativ emosiyaların, xüsusən də kədər, qorxu, narahatlıq və stresin daha az olmasına gətirib çıxarır, lakin müəyyən (təməl) gəlir səviyyəsinə çatandan sonra bu təsir də yox olur.

Maraqlıdır ki, bankdakı pulun xoşbəxtliklə əlaqəsi çoxdur (Ruberton, Gladstone, & Lyubomirsky, 2016). 0-dan 1000 dollara (heç nədən yetərli miqdara qədər) yüksəlmək müvafiq olaraq xoşbəxtlik səviyyəsində də əhəmiyyətli artıma səbəb oldu, lakin maliyyə aktivlərinin 1000 dollardan 10 000 dollara yüksəldilməsi xoşbəxtlik səviyyəsini daha az artırdı. Buradan aydın olur ki, yatırımın emosional "qazancı" azalır. Bu nəticələr təcili və ya çətin vəziyyətlərdə istifadə oluna bilən minimal pul məbləğinin saxlanılmasının vacibliyini, eyni zamanda kifayət qədər yüksək sərvətə sahib olmağın nisbi əhəmiyyətsizliyini vurğulayır. Beləliklə, maliyyə itkiləri xoşbəxtliyə gəlirdən daha çox təsir edir (Tay et al., 2018).

Daha yüksək gəlir iş və ya aktivlərin idarə edilməsinə daha çox vaxt sərf etməyə, ünsiyyət kimi xoşbəxtliyi artıran fəaliyyətlərə isə daha az vaxt ayırmağa səbəb olur. Tədqiqata əsasən, pula diqqəti artırmaq prososial davranışlara mane ola, bununla da sosial əlaqəni poza bilər. Daha çox pul seçim dəbdəbəsini gətirir, çünki insan daha fərqli əşyalar ala bilər. Seçim çoxluğu imkanına sahib olmaq xoş görünərsə də, tədqiqatlar bunun xoşbəxtliyə mane ola biləcəyini göstərərək (Lyengar & Lepper, 2000).

Kasıb olduqda isə insanın öz iqtisadi öhdəliklərini və təməl ehtiyaclarını ödəyə bilməməsi çox vaxt stres, depressiya və təşvişlə müşayiət olunur. Pul uğrunda mübarizə öz dəyərini, özünüidarə, sərbəstlik və öz müqəddəratını müəyyən etmə qabiliyyətini azaldır (Haushofer & Fehr, 2014), bu da öz növbəsində xoşbəxtliyə xələl gətirir. Bununla yanaşı, pul bir çox ailələr üçün konflikt mənbəyidir, bu da sosial münasibətləri zədələyir, maddi narahatlıqlara daha çox stres qatır və sosial dəstəyi zəiflədir. Maddi çətinliklər olduqda evlilik məmnunluğunun azalması, evlilikdə konfliktin şiddətlənməsi və boşanma ehtimalı artır (Papp, Cummings, & Goeke-Morey, 2009).

Kaliforniyada yaşamaq insanları daha xoşbəxt edirmi?

Əksər insanlar düşünürlər ki, günəşli ərazidə yaşamaq onları daha çox xoşbəxt edəcək. Amma bu belədirmi? Şkeyd və Kaneman ABŞ-ın Orta Qərbdə və Cənubi Kaliforniyada yerləşən universitetlərində təhsil alan 1993 tələbənin həyatdan məmnunluq səviyyəsini müqayisə edərək

bu suala cavab axtarıblar. İştirakçılardan özlərinin və digər bölgədə yaşayan tələbələrin SR səviyyəsini, həmçinin onların xoşbəxtliyi üçün həmin amilin nə qədər vacib olduğunu qiymətləndirmələri istənilib.

Nəticələr göstərərək ki, hər iki regionda ümumi həyat məmnunluğu oxşardır. Amma iştirakçılar Kaliforniyada yaşayan tələbələrin soyuq iqlimlərdə yaşayan tələbələrə qarşı xoşbəxt olacağını gözləyirdilər. İqlim həyatdan məmnunluq üçün vacib amil kimi qiymətləndirilib, lakin məlum olub ki, Orta Qərbdəki tələbələr Kaliforniyada yaşayanlara nisbətən iqlimə daha çox əhəmiyyət verirlər. Müəlliflər belə qənaətə gəlirlər ki, günəşli yerdə yaşamaq fikri cəzbedici olsa da, bu, uzunmüddətli perspektivdə xoşbəxtlik səviyyəsini artırma bilmir.

Hedonik adaptasiya həyatın digər sahələrində olduğu kimi, maliyyə və həyat tərzı sferalarında da baş verir. Tədqiqatlar göstərir ki, gəlir artımından sonra insanlar öz xoşbəxtliklərində qısamüddətli artım yaşayırlar, buna baxmayaraq, onlar öz yeni gəlirlərinə və yeni həyat standartlarına sürətlə uyğunlaşırlar. Həmçinin insanların daha çox pul qazandıqca daha çox istehlak etməyə meyilli olduqlarını, bununla da materializmin artmasına səbəb ola biləcəklərini göstərən sübutlar var (Tay et al., 2018).

Tədqiqatçılar adaptasiyanın təsirlərini azaltmaq üçün uyğunlaşmanın qarşısını alan şeylərə pul xərcləməyi təklif edirlər. Özümüza pul xərcləmək (qəbzlər, ipoteka, maddi əşyalar) insanları başqalarına (ailə üzvlərinə, dostlara və ya xeyriyyə məqsədilə) pul xərcləməkdən daha az xoşbəxt edir. Alış-verişin gətirdiyi xoşbəxtlik xərclədiyimiz pulun miqdarından deyil, necə və kimə xərclədiyimizdən qaynaqlanır. Əşyaya pul xərcləmək bizi yaşanılaacaq emosiya və xatirələrə pul xərcləməkdən daha az xoşbəxt edir. Alış-veriş zamanı təməl ehtiyacları ödəyən, ağrı və ya narahatlığı aradan qaldıran məhsulları əldə etmək dəbdəbəli əşyalar almaqdan daha səmərəli ola bilər. Əhəmiyyətli odur ki, xoşbəxtlik dəbdəbəli həyatdan (bahalı hədiyyələr, tətillər və ya şənliklər) da çox gündəlik kiçik əyləncələrdən həzz almaqdan ibarətdir (Dunn & Norton, 2013).

Lotereya tədqiqatları

Brikman, Kouts və Yanoff-Bulman (1978) məşhur tədqiqatların birində lotereya uduşunun xoşbəxtliyə təsirlərini retrospektiv üsulla araşdırmışdılar. Onlar bildirirdilər ki, lotereya qaliblərinin xoşbəxtliyi ilkin qısamüddətli artımından sonra əvvəlki vəziyyətə qayıdıb və xoşbəxtlik səviyyələri kontrol qrupu ilə müqayisədə elə də ciddi fərqlənməyib. Lakin bu

tədqiqata çox az sayda lotereya qalibinin cəlb olunması onun əsas tənqid olunan tərəfi idi.

Daha genişmiqyaslı tədqiqat lotereya qaliblərinin və böyük məbləğdə miras alan şəxslərin xoşbəxtlik səviyyələrinin digərlərinə nisbətən daha yüksək olduğunu, bunun təxminən 2 il ərzində sabit qaldığını, daha sonra azaldığını göstərdi (Gardner & Oswald, 2007).

Materializm

Materializm maddi nemətlərin əldə edilməsinin həyat məmnuniyyəti gətirdiyinə inanmaqdır (Richins & Dawson, 1992). Ditmar, Bond, Hörst və Kasser (2014) tərəfindən aparılan metaanaliz materializmlə xoşbəxtlik arasında açıq-aşkar mənfi əlaqənin olduğunu müəyyənləşdirdi. Materializmə daha çox meyilli olan şəxslər təhlükəsizlik hissinin azaldığını, tələbatların ödənilməsi məmnunluğunun, eləcə də fiziki və psixoloji sağlamlığın aşağı olduğunu (kompulsiv alış-veriş, təşviş, depressiya və maddə asılılığı) qeyd etmişdilər.

Esterlin paradoksu

Esterlin paradoksu (Easterlin, 1974) sosial elmlərin diqqətini daha çox cəlb edir. Paradoks onu göstərir ki, son onilliklər ərzində insanlar (xüsusən də Qərbdə) daha zəngin olublar, lakin xoşbəxtlik səviyyələri sabit qalıb. Esterlin (2005) bunun daha çox hedonik adaptasiya və sosial müqayisə ilə bağlı olduğu fikrini irəli sürdü.

Bundan əlavə, Tay və həmkarları (2018) bildirirlər ki, gəlir bərabərsizliyi daha aşağı xoşbəxtliyə gətirib çıxarır və bu təsir daha yoxsul respondentlər üçün xüsusilə güclüdür.

Diner və Oishi (2000) 41 ölkədə 7000 kollec tələbəsi arasında tədqiqat aparıb və müəyyən ediblər ki, var-dövlətə yüksək dərəcədə önəm vermək həyatdan məmnunluqla mənfi, sevgiyə yüksək qiymət vermək isə həyatdan məmnunluqla müsbət korrelyativ əlaqədədir. Maliyyə təhlükəsizliyi və ağıllı pul idarəçiliyi (imkanlar daxilində) gəlirdən də çox xoşbəxtliklə əlaqələndirilir.

Demoqrafik amillər

Tədqiqatların əhəmiyyətli hissəsi ömür boyu xoşbəxtlik modellərinə fokuslanıb. Tədqiqatlar xoşbəxtliklə yaş arasında U-şəkilli əlaqənin

olduğunu göstərdi (Blanchflower & Oswald, 2008): gənclər daha xoşbəxtdirlər, lakin xoşbəxtlik 30-40 yaşlarında aşağı həddə çatır, yetkinliyin növbəti illərində isə yüksəlir, qocalıqda isə yenidən azalır. Lakin U-şəkilli trayektoriya ilə bağlı müəyyən mübahisələr var. Bəzi müəlliflər (Steptoe, Deaton, & Stone, 2015) U-şəkilli ayrının, əsasən, Qərbdə baş verdiyini və digər ölkələrdə SR-in yaşla azaldığını qeyd edirlər.

Gender müxtəlifliyi hesabatları cinslər arasında xoşbəxtliklə bağlı fərqlərin az olduğu fikrini irəli sürsə də, xoşbəxtliyin emosional komponentində müəyyən fərqlər aşkar edilib: qadınların kişilərlə müqayisədə həm xoşbəxtlik, həm də bədbəxtlik səviyyələri daha yüksək olur. Lakin gender bərabərliyinin yüksək səviyyədə olduğu ölkələrdə xoşbəxtlikdə daha az gender fərqləri aşkar edilib (Zuckerman, Li, & Diener, 2017).

Təhsil və iş

Təhsil səviyyələri xoşbəxtliklə, eləcə də iş və gəlirlə orta dərəcədə bağlıdır, yəni onların hər ikisi xoşbəxtliyə orta dərəcədə təsir göstərir (Michalos, 2008). Lakin ölkə səviyyəsində (ABŞ-da) aparılan təhlillər göstərir ki, təhsil səviyyəsi üzrə milli göstəricilər xoşbəxtliyin ən güclü proqnozlaşdırıcılarından biridir (Lawless & Lucas, 2011).

Məşğulluq xoşbəxtliyin əsas göstəricisidir, işləyən insanlar işsizlərə nisbətən daha çox xoşbəxtlik nümayiş etdirirlər və ixtisaslı peşəkar işlərə sahib olanlar texniki işlərlə məşğul olanlardan daha xoşbəxtdirlər (Argyle, 2013). Makki-Rayan, Sonq, Vanberq və Kiniki (2005) apardıqları genişmiqyaslı tədqiqatda işsiz insanların psixoloji və fiziki sağlamlıqlarının daha aşağı olduğunu, həmçinin intihar riskinin olduğunu müəyyən ediblər. Lukas, Klark, Corcellis və Diner (2004) kimi müəlliflər də bildirirlər ki, işini itirməyin rifah və xoşbəxtliyə təsiri illər sonra da davam edir və işsizlər əvvəlki SR səviyyələrinə qayıtmırlar. Müəlliflər buna görə də işsizliyin xoşbəxtlik diapazonunu dəyişdirə biləcək "çapıq effekti" olduğu qənaətinə irəli sürürlər. Bundan əlavə, işsizlikdən qaynaqlanan bədbəxtlik digər insanlara, xüsusən də işsiz şəxslərin yaxınlarına da sirayət edir. Lakin işsiz şəxslərin hamısı eyni dərəcədə bədbəxt deyil. Daha sağlam və varlı olan, yaxşı sosial dəstəyə malik olan, eləcə də işləmək həvəsi zəif olan insanların digərlərindən bir qədər daha xoşbəxt olduqları müəyyən edilib.

Ölkə səviyyəsindəki işsizlik ölkənin orta xoşbəxtlik səviyyəsini göstərə bilər (Argyle, 2013). İşləyən şəxslərin işdən məmnunluqları ilə ümumi xoşbəxtliklərinin orta dərəcədə əlaqəli olduğu aşkar edilib (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999). Bu onunla izah olunur ki, iş təkəcə maddi qarşılığı deyil, həm də xoşbəxtliyin göstəriciləri olan məqsəd və mənanı,

mənsubluğu, icra etmək marağını və imkanlarını, nail olmağı və inkişaf etməyi təmin edir. Varr (2007) bildirirdi ki, işin şəxsə uyğun olması onu daha qənaətbəxş edir. Lakin işi tez-tez dəyişdirmək xoşbəxtliyi azaldır (Stutzer & Frey, 2008).

Sağlamlıq

Əksəriyyətimiz intuitiv olaraq sağlamlığın xoşbəxtlik üçün mühüm rol oynadığını təxmin edirik. Lakin tədqiqatlar göstərir ki, ekstremal hallar istisna olmaqla əksər obyektiv sağlamlıq göstəriciləri xoşbəxtliklə zəif korrelyasiya əlaqəsinə, yuxu keyfiyyəti isə xoşbəxtliklə güclü korrelyasiya əlaqəsinə malikdir. İnsanların sağlamlıqları ilə bağlı subyektiv qiymətləndirmələri və SR güclü şəkildə əlaqələndirilir (Diener et al., 2018a). Tədqiqatlar onu da göstərir ki, insanlar ciddi əlillik halları istisna olmaqla bəzi qazanılmış əlilliklərə uyğunlaşır və vaxtında öz xoşbəxtlik diapazonuna qayıdırlar (Lucas, 2007).

Makro səviyyəli amillər

Son 20 ildə milli və mədəni müxtəlifliklər xoşbəxtliklə bağlı tədqiqatların əsas diqqət mərkəzində olub. Bu, xoşbəxtlik haqqında mütəmadi məlumatlar toplayan genişmiqyaslı milli və beynəlxalq sorğularla dəstəklənir (Diener et al., 2018a). Mədəniyyət insanların xoşbəxtliyi necə xarakterizə etdiklərini, hansı dəyərlərə sahib olduqlarını və həyatdan gözləntilərini, həmçinin emosional təcrübələrini necə ifadə etdiklərini formalaşdırır. Cəmiyyətlər öz vətəndaşlarına xidmət göstərmək və dəstəkləmək imkanlarına görə də müxtəlifdir, bu da nəticədə həyat prioritetlərinə və həyat tərzinə təsir göstərir. SR-də icmalar arasındakı fərqləri araşdıran tədqiqatlar az inkişaf etmiş ölkələrlə müqayisədə daha zəngin və iqtisadi cəhətdən inkişaf etmiş ölkələrdə (əsasən, fərdiyyətçiliyə meyillli olan) insanların daha xoşbəxt olduğunu göstərmiş. Qanunlara ciddi riayət olunan ölkələrdə korruptsiya, cinayət, ayrı-seçkilik və işsizlik səviyyəsi aşağı olur. Həmçinin hökumətin səmərəliliyi, bərabərlik, progressiv vergi sistemi, effektiv məişət sistemləri, daha güclü sosial əlaqələr, daha yüksək səviyyəli etibar, müstəqillik, muxtariyyət və seçim azadlığı, daha güclü ekoloji nəzarət (təmiz hava, su və yaşıllıq sahəsi) kimi amillərin olduğu ölkələrdə xoşbəxtliyin daha yüksək səviyyələri müşahidə edilir.

Alimlər həmçinin qeyd ediblər ki, dindar şəxslər qeyri-dindarlara nisbətən daha yüksək SR-ə malikdir (Hackney & Sanders, 2003). Bu nəticələr insanların dini inanclardan əldə etdikləri mənə və mənəviyyət hissi,

ibadət və ya dini ayinlərdə iştirak etməyin psixoloji faydaları, eləcə də dini icmaya mənsubluqdan yaranan aidlik, identiklik və sosial dəstək hissi ilə izah edilə bilər. Beynəlxalq tədqiqatda Tay, Li, Mayers və Diner (2014) dörd əsas dinin hamısının yüksək xoşbəxtliklə əlaqəli olduğunu, lakin bu təsirin nisbətən yoxsul ölkələrdə daha güclü olduğunu aşkar ediblər. Onlar bunu da müəyyənləşdiriblər ki, qeyri-dindar insanlar dini dəyərlərin yüksək olduğu ölkələrdə yaşayırlarsa, dindar həmyaşıdlarından daha aşağı xoşbəxtlik səviyyəsi göstərirlər.

NƏTİCƏ: XOŞBƏXTLİYİ AXTARMAQ ƏBƏSDİRMİ?

Pozitiv psixologiyanın elmi əsası qoyulandan sonra xoşbəxtliklə bağlı tədqiqatlar böyük sürətlə artdı. Bu fəsilə verilmiş icmaldan göründüyü kimi, bu bir faktıdır ki, xoşbəxtlik təkcə xoş təcrübə demək deyil; ondan daha artıq, hətta olduqca faydalıdır. Lyubomirski və həmkarlarının (2005a) da iddia etdikləri kimi, o, həyatın müəyyən sahələrində uğurla nəticələnə bilər.

Tədqiqata əsasən, xoşbəxtliyin üç əsas elementi var: insanların xoşbəxtliyinin diapazonunu formalaşdıran genetik və şəxsiyyət, əksəriyyəti hedonik adaptasiyaya meyillli olan həyat şərtləri və iradi fəaliyyətlər. Göstərilən diapazonun nisbi sabitliyini və xoşbəxtliyin hedonik adaptasiyasının potensialını nəzərə alsaq, belə bir kritik məqam müzakirə olunur: xoşbəxtliyə can atmağa dəyərmə, yoxsa bu "daha uzunboylu olmağa çalışmaq kimi əbəsdir"? (Lykken & Tellegen, 1996, səh. 189).

Bir sıra alimlər xoşbəxtlik axtarışının əks nəticə verə biləcəyini və bununla da məyusluğa gətirib çıxara biləcəyini iddia edirdilər, bu da xoşbəxtlik səviyyəmizi qəbul etməyin daha yaxşı strategiya ola biləcəyini göstərir (Gruber, Mauss, & Tamir, 2011). Bunun əksinə, Şeldon və Lyubomirski (2019) düşünmə vərdişlərimizə və vaxtımızı necə keçirməyimizlə bağlı etdiyimiz seçimlərə diqqət yetirməklə, məşğul olduğumuz fəaliyyətlərlə, eləcə də müəyyən iradi səylərlə daha yüksək səviyyəli və uzun müddət ərzində saxlanıla bilən xoşbəxtliyə nail olmağın mümkün olduğu fikrini irəli sürürlər.

RİFAH

Rifah insanın anadangəlmə məqsədidir, “yaxşı ömür” sürmək arzusudur, həyatımızın istədiyimiz axarda getməsinə can atmaqdır. “Yaxşı yaşamış həyat” dedikdə həm özünü yaxşı hiss etmək, həm də yüksək funksionallıq qabiliyyəti nəzərdə tutulur. Həyatın bu iki aspektinə uyğun olaraq, rifahın elmi tədqiqi iki əsas fəlsəfi ənənəyə əsaslanır: *hedoniya* və *eudaimoniya*. Hedoniya həzz axtarışında olmaq kimi xarakterizə edilir. Eudaimoniya isə yüksək funksionallığı ifadə edir, belə ki, o, yaxşı işləmək, yaxud doğru və ya layiqli nəşə etmək kimi şərh edilə bilər (Huta, 2016). Qeyd olunan fərqli baxış bucaqları rifahla bağlı müasir tədqiqatların istiqamətini formalaşdırıb; bu səbəbdən onlar pozitiv psixologiya elmində fundamental bölünməni təmsil edirlər.

Bəs “yaxşı həyat” ifadəsi nə deməkdir? Bu sual onilliklər ərzində əhəmiyyətli dərəcədə müzakirə mövzusu olub və nəyin rifahı təcəssüm etdirən amillərin və ya xüsusiyyətlərin optimal birləşməsi hesab olunması məsələsində alimlər arasında hələ də fikir ayrılığı var.

Əsrlərdir davam edən mübahisələrin ardınca bu fəsil hedoniya və eudaimoniya arasındakı əsas fərqləri aydınlaşdırmaqla başlayır. Daha sonra isə rifahın pozitiv psixologiya elmində geniş şəkildə istifadə olunan əsas nəzəri modellərini nəzərdən keçirməkdə davam edəcəyik.

HEDONİYA VƏ EUDAIMONİYA

Aristotelin “rifahın yalnız əsas ehtiyac və istəkləri ödəməklə deyil, eyni zamanda üstün keyfiyyətləri oyatmaqla və əxlaqi dəyəri olan bir şeyi etməklə də hiss oluna biləcəyi” ilə bağlı müşahidələrinə əsasən, hedoniya

ilə eudaimoniya arasındakı fərqi izləmək mümkündür. Aristotel yaşamağa dəyən bir həyatı təsvir etmək üçün “eudaimoniya” terminini yaratdı, buna görə də bir vəziyyət və ya hiss olan hedoniyadan fərqli olaraq, o, həyat tərzini təmsil edir və nəticə etibarilə bir insanın həyat tərzinin nəticəsidir (Huta, 2016).

Müasir psixoloji perspektivdən hedoniya həzz, rahatlıq və ya məmnunluq yaratmağa yönəlmiş oriyentasiya, xüsusi davranış və ya hərəkətlər kimi xarakterizə edilir (Huta, 2016). Buna görə də pozitiv emosiyalar təcrübəsi hedoniyanın əsasını təşkil edir. 2-ci fəsildə nəzərdən keçirilən xoşbəxtlik modelləri hedonik ənənədə mərkəzi yer tutur, hedoniya termini və xoşbəxtlik, adətən, sinonim kimi işlədilir.

Rifah nə deməkdir?

Rifahın tərfi onilliklər ərzində müzakirə olunsada, belə görünür ki, getdikcə daha çox sayda alimlər Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatının psixi sağlamlığa verdiyi bu izahı təsdiqləyirlər:

“Rifah şəxsin öz qabiliyyətlərini həyata keçirməsi, həyatın normal streslərinin öhdəsindən gələ bilməsi, məhsuldar və səmərəli işləyə bilməsi və yaşadığı cəmiyyətə töhfə verə bilməsi halıdır”.
(WHO, 2001, səh. 1)

Eudaimoniya haqqında mövcud konsepsiyalar çox vaxt onu rifahla eyniləşdirir, rifah termini, adətən, eudaimonik rifah, psixi sağlamlıq, inkişaf, optimal təcrübə, sağlamlıq və ya yetkinləşmə ilə əvəz edilir ki, bu da bəzi qarışıqlıqlara səbəb olur.

Hedoniya ilə eudaimoniya arasındakı korrelyasiyaya dair empirik tədqiqatlar onların arasında güclü müsbət bağlılığın olduğunu göstərir (Goodman, Disabato, Kashdan, & Kauffman, 2017; Seligman, 2018). Beləliklə, aysberq misalını nümunə gətirsək, hedonik (özünü yaxşı hiss etmək) cəhətlər su səviyyəsinin altında nə olduğunu tam göstərməsə də, çox vaxt insanın eudaimonik (yaxşı fəaliyyət göstərmək) rifah elementlərinin göstəricisi kimi qəbul olunur. Beləliklə, bu iki anlayış, həqiqətən, fərqlidir.

EUDAIMONİK RİFAH MODELƏRİ

Eudaimoniyanın xüsusiyyətlərinə uyğun olaraq, illər ərzində bir sıra rifah modelləri inkişaf etdirilib. Bunlara Maslou (1987) və Rocers (1963) kimi humanist alimlərin erkən tədqiqatları daxildir.

İnsan ehtiyaclarının iyerarxiyası

Maslounun (1987) rifah konsepsiyası insanların öz potensiallarını inkişaf etdirmək və həyata keçirmək üçün instinktiv ehtiyaclarını vurğulayır, bununla da özünüaktuallaşdırma və öz hüdudlarını aşmağa gətirib çıxarır (Maslounun tədqiqatının sonrakı dövrü, baxın: Koltko-Rivera, 2006). Maslou ehtiyaclar piramidasının ən aşağısında “təməl ehtiyacları” (fiziki ehtiyaclar, təhlükəsizlik ehtiyacı, sevgi və bağlılıq ehtiyacı, hörmət ehtiyacı), yuxarısında isə “inkişaf ehtiyacları”nı (özünüaktuallaşdırma və öz hüdudlarını aşma) yerləşdirirdi. O iddia edirdi ki, insanlar öz çatışmazlıq və ehtiyaclarını ödədikdən sonra inkişaf ehtiyaclarını təmin etmək üçün onlarda motivasiya yaranır.

Özünüaktuallaşdırma

Özünüaktuallaşdırma şəxsi inkişaf mərhələsi kimi xarakterizə edilir, belə ki, o, insanlara öz ehtiyaclarını ödəmək, özlərini ifadə etmək, maraqlarını və mühüm məqsədlərini həyata keçirmək, istedadlarını reallaşdırmaq imkanını verir. Bu mərhələ eudaimonik rifahın başlıca aspektləri hesab olunan ekstaz vəziyyəti (pik həddi yaşamaq), həyatın mənasını dərk etmə və özünüreallaşdırma ilə yekunlaşır.

Özünüaktuallaşdırma aşağıdakılar daxildir:

- potensialların, istedad və qabiliyyətlərin müntəzəm olaraq aktuallaşdırılması və özünüifadəsi;
- dəyərli məqsədlər və ya missiya (yaxud şövq, meyil və ya alın yazısı) axtarışında olmaq;
- öz təbiətini daha dərindən dərk etmək və qəbul etmək;
- əxlaq və ərdəmliliyin inkişafı;
- daxili harmoniya, inteqrasiya və sinerjiyaya meyillilik.

Öz hüdudlarını aşma

Öz hüdudlarını aşma “mən”dən daha böyük “ölçülər” haqqında fərqi-dəliyin artması və şəxsiyyətdaxili, şəxsiyyətlərarası, transpersonal və qısamüddətli fəaliyyətlərdə şəxsi sərhədlərin genişlənməsi ilə nəticələnən özünəməxsus, tədrici inkişaf prosesi” kimi müəyyən edilir (McCarthy, Ling, & Carini, 2013, səh. 179).

Bu daha geniş kontekstlə əlaqə yaratmağa cəhd etdikdə şəxsi xüsusiyyətlərin dəyişməsinə nəzərdə tutur. Buna görə də o öz mövqeyimizə, baxış bucağı və inanc sistemimizə bağlılığın azalmasına, başqalarına qarşı isə qayğı, şəfqət və diqqətin artmasına səbəb olur.

Özünüaktuallaşdırma insanın özü ilə – öz potensialını həyata keçirə və özünü ifadə edə bilməsi ilə bağlı olsa da, öz hüdudlarını aşma şəxsi maraqlarını üstələmək və daha böyük, hətta şəxsin öz sərhədlərini aşan bir məqsədə doğru say göstərmək istəyidir.

Tam funksional fərd

Maslou kimi, Rocers də insanlarda anadangəlmə özünüaktuallaşdırma meylinin olduğu fikrini irəli sürdü (1963). Rocers inanırdı ki, hər bir fərd öz məqsəd və istəklərinin ardınca getməklə və onları həyata keçirməklə özünüaktuallaşdırmağa nail ola bilər. Rocers tam funksional şəxsin beş xüsusiyyətini müəyyən etdi:

- *Təcrübəyə açıqlıq*;
- *Ekzistensial yaşayış* – təcrübələrimizlə bütövləşə bilmə bacarığı;
- *Özünəinam*;
- *Yaradıcılıq*;
- *Reallaşdırılmış həyat* – dəyərli məqsədlərə nail olmaq və həyatdan məmnunluq hiss etmək.

Bu xarakteristikada diqqətəlayiq hal ondan ibarətdir ki, eudaimoniya hedonik prinsipdən fərqli olaraq, bizdən say göstərməyi, yüksək şəxsi keyfiyyətlər sərgiləməyi, yetkinləşməyi və daha geniş bir kontekstə töhfə verməyi tələb edir, buna görə də zaman keçdikcə o, fərdləri həzz verməyən zəhmətli və çətin fəaliyyətlərlə məşğul olmağa məcbur edir. Sonrakı rifah modelləri də bu düşüncə xəttini izləyirdi. Bunlara *psixoloji rifah modeli* (Ryff, 1989), *öz müqəddəratını müəyyən etmə nəzəriyyəsi* (Ryan & Deci, 2000) və *sosial rifah modeli* (Keyes, 1998) daxildir.

Psixoloji rifah (PR)

Riffin psixoloji rifah modeli optimal rifahı artıran altı qabiliyyətdən ibarətdir (1989):

- *Həyat məqsədi*. Əsasən, dəyərli məqsədlər müəyyənləşdirmək və bu məqsədlərin ardınca getməkdən qaynaqlanan həyatı məqsəd, istiqamət və məna hissi;
- *Avtonomluq*. Şəxsi qənaətlərimizə əsasən qərar qəbul etmək və fəaliyyətə başlamaq qabiliyyətinə malik olmaq. Bu öz müqəddəratını müəyyən etməyi və hərəkətlərimizə görə cavabdehlik daşımağı tələb edir;
- *Şəxsi inkişaf*. Həqiqi özünüifadə və yeni təcrübələr axtarmaqla potensialımızı reallaşdırmaq istəyi və qabiliyyəti;

- *Mühitin mənimsənilməsi.* Yaşadığımız müxtəlif mühitləri seçmə, yaratma və ya idarəetmə bacarığı. Bu həm daxili, həm də xarici amilləri idarə etmək qabiliyyətini ehtiva edir;
- *Pozitiv münasibətlər.* Başqaları ilə münasibət qurmaq, münasibətləri inkişaf etdirmək, başqalarına qayğı göstərmək, empatiya və hissləri ifadə etmək, sevgi və yaxınlıq hissini yaşamaq qabiliyyəti;
- *Özünü qəbul etmə.* Zəifliklərimiz və neqativ xüsusiyyətlərimiz də daxil olmaqla özümüzü tanımaq, bəyənmək, son nəticədə qəbul etmək.

Psixoloji rifahın ölçülməsi

Psixoloji rifah şkalasının ilkin versiyası (Ryff, 1989) 120 maddədən ibarət idi. Sonralar müəyyən düzəlişlər aparıldı və ən qısa 18 maddə olmaqla daha qısa şkalalar sınaqdan keçirildi (Ryff & Singer, 1996). Bu şkalalar 30 dildə mövcuddur və 650-dən çox nəşrdə istifadə olunub (Ryff, 2014).

Öz müqəddəratını müəyyən etmə (ÖMM) nəzəriyyəsi

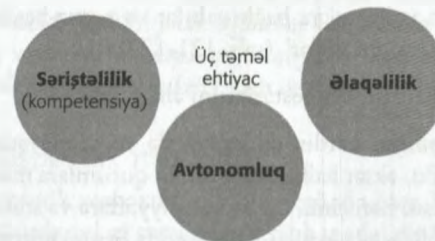
Rayan və Desi rifahı "inkişaf etmək" və ya "tam funksional olmaq" kimi müəyyən edirdilər (2017). Humanist eudaimonik nəzəriyyələr kimi öz müqəddəratını müəyyən etmə nəzəriyyəsi də iddia edir ki, insanlar yetkinləşmək, maraq və istedadlarını ifadə etmək və potensiallarını reallaşdırmaq üçün anadangəlmə meylə malikdirlər. Özünüaktuallaşdırma istəyi çox vaxt dəyərli, özünə uyğun (konqruent) məqsədlərə nail olmaqla təzahür edir.

Öz müqəddəratını müəyyən etmə nəzəriyyəsi təməl ehtiyacların əksinə, insanların ətraf mühitlə qarşılıqlı təsir sayəsində təmin etməyə çalışdıqları üç anadangəlmə, elementar psixoloji inkişaf ehtiyaclarının olduğunu göstərir:

- *Səriştəlilik (kompetensiya).* Ətraf mühitlə davamlı qarşılıqlı təsir zamanı səmərəlilik və inam hissənə, eləcə də bacarıqlarımızı ifadə etmək imkanlarına malik olmaq;
- *Avtonomluq.* Həqiqi maraq və dəyərlərimizi izləməyi bacarmaq, həmçinin davranışlarımız üzərində seçim və nəzarət sahibi olmaq;
- *Əlaqəlilik.* Bağlılıq hissi və başqalarına qayğı göstərmək, eləcə də ailə, yaxud müəyyən qrup və ya icmalara aidlik hissənə malik olmaq.

Öz müqəddəratını müəyyən etmə nəzəriyyəsinə görə, rifah – fərdlər bu ehtiyacları ödədikdə əldə edilir, halbuki ehtiyacların qarşılanmamasından yaranan məyusluq rifahı əhəmiyyətli dərəcədə azalda bilər.

Öz müqəddəratını müəyyən etmə nəzəriyyəsi



Şəkil 3.1 Öz müqəddəratını müəyyən etmə nəzəriyyəsi: üç təməl ehtiyac (mənbə: Ryan & Deci, 2017).

Öz müqəddəratını müəyyən etmə nəzəriyyəsinin ölçülməsi

Təməl ehtiyacların ödənilmə dərəcəsini qiymətləndirən bir sıra rifah şkalaları mövcuddur. Şeldon, Elliot, Kim və Kasser (2001) tərəfindən hazırlanmış doqquz maddədən ibarət ölçü vasitəsindən müxtəlif tədqiqatlarda geniş istifadə olunur.

Psixoloji rifah modeli ilə öz müqəddəratını müəyyən etmə nəzəriyyəsi arasında əhəmiyyətli dərəcədə üst-üstə düşən məqamlar var. Hər iki model səriştə, avtonomiya və məqsəd kimi fərdi xüsusiyyətlərdən ibarətdir və hər ikisi özündə sosial ölçüləri ehtiva edir. Bundan əlavə, hər iki model insanın optimal rifahı əldə edə və qoruya biləcəyi yollara istinad edir. Bununla belə, modellər arasında bir ayrılma nöqtəsi də var: öz müqəddəratını müəyyən etmə nəzəriyyəsində rifahı aparan yol təməl ehtiyacların ödənilməsindən keçir, psixoloji rifah modeli isə rifahı gücləndirə biləcək bir sıra şərtlər və davranışları ehtiva edən daha mürəkkəb yol xəritəsi təklif edir.

Yuxarıda nəzərdən keçirilmiş modelləri tamamlayan və yalnız fərdlər və onların sosial mühitləri arasındakı əlaqəyə fokuslanan digər rifah modeli isə sosial rifah modelidir (Keyes, 1998).

Sosial rifah modeli

Sosial rifah modeli insanın başqaları ilə münasibətlərinin keyfiyyətliliyini nəzərə alır. O, insanların ətrafında olan şəxslər, qruplar və qurumlarla (məsələn, yaşadıkları məhəllələr, iş yerləri və icmalar) necə qarşılıqlı əlaqədə olduqlarını və bu qarşılıqlı əlaqələrin onların rifahına nə dərəcədə təsir göstərdiyini qiymətləndirir. Keyes (1998) görə, sosial sahəyə

fokuslanan rifah modelinin yaradılması onunla əsaslandırılır ki, "fərdlər sosial strukturlara və icmalara bağlı qalırlar və saysız-hesabsız sosial və zifələr və çətinliklərlə üzləşirlər" (səh. 121-122).

Model sosial həyatın beş göstəricisini əhatə edir:

- *Sosial integrasiya.* Fərdin öz icması ilə və cəmiyyətlə əlaqələrinin keyfiyyəti. Bu, əksər hallarda bir şəxsin qurumlara mənsubluğunda, aid olma hissi, həmçinin ortaq xüsusiyyətlərə və sosial birliyə əsaslanan bir kollektivlə eyniləşdirilməsində özünü göstərir.
- *Sosial tanınma (qəbul).* İctimaiyyət tərəfindən qəbul edilən şəxslər insan təbiəti haqqında müsbət fikirlərə sahibdirlər, başqalarına etibar edir və insanların bacarıqlı, xeyirxah və çalışqan olduğuna inanırlar. Bu səbəbdən onlar da başqalarını qəbul edir və onlarla özlərini rahat hiss edirlər.
- *Sosial töhfə.* Müxtəlif sosial sistemlərin bir hissəsi olmaq özü ilə birgə sosial məsuliyyətləri də gətirir. Bir insanın mənsub olduğu qruplara və qurumlara verdiyi töhfə onların sosial dəyərinə bərabərdir.
- *Sosial aktualaşdırma.* Bu konsepsiya fərdlər kimi, qurumlar və cəmiyyətlərin də inkişaf potensialına malik olması fikrini əks etdirir ki, bu da onların üzlərinin fəaliyyətləri sayəsində həyata keçirilə bilər.
- *Sosial uyğunluq.* Cari hadisələri dərk etmək və bilik əldə etmək, dünyamızın qeydinə qalmaq və hadisələrin gedişatını anlamaq qayğısı. Bu, hadisələrin və şəraitin fərqi varmağı və onlardan uyğun məna çıxarmağı əhatə edir.

Sosial rifahın ölçülməsi

Bu model üçün iki ölçü vasitəsi hazırlanıb və sınaqdan keçirilib. Birinci ölçü vasitəsi 50 maddədən ibarətdir, daha qısa versiya olan ikincisi isə 15 maddədən ibarətdir (Keyes & Shapiro, 2004).

KOMPLEKS RİFAH MODELƏRİ

Bəzi rifah modelləri özündə həm hedonik, həm də eudaimonik xüsusiyyətləri ehtiva edir, buna görə də onlar daha bütöv, hərtərəfli rifah nəzəriyyələri təklif etmək üçün "yaxşı hiss etmək"lə "yüksək funksionallıq"ı birləşdirirlər. Onlar hedoniya ilə eudaimoniyaya konseptual olaraq cüt, qoşalaşmış psixoloji funksiyalar kimi baxır və insanların inkişafı üçün ikisinə də ehtiyac olduğunu iddia edirlər. Bura Seliqmanın ilkin modeli olan və sonradan

PERMA (Seligman, 2011) modelini yaratmaq üçün yenidən işlədiyi *autentik xoşbəxtlik modeli* (2002), *psixi sağlamlıq kontinuumu* (Huppert, 2009; Keyes, 2002), *xoşbəxtlik və məna oriyentasiyaları modeli* (Wong, 2011) və Gellapın *rifahla bağlı global anketi* (Rath & Harter, 2010) aiddir.

Autentik xoşbəxtlik modeli

Seliqmanın autentik xoşbəxtlik çərçivəsi özündə həm hedonik, həm də eudaimonik xüsusiyyətləri cəmləşdirən rifah modelidir (2002). Seliqman bu ilkin modelində "yaxşı yaşamış həyat"a gətirib çıxaran üç yolun olduğunu təklif edirdi:

- *Xoş həyat.* Optimal rifaha gedən ilk yol modelin hedonik aspekti olan pozitiv emosiyalara fokuslanır. Model çoxsaylı faydaları ilə bərabər pozitiv emosiyaların yaranmasını stimullaşdırma biləcəklərini xoşagələnlər, əyləncəli fəaliyyətlərlə daha tez-tez (ifrat dərəcədə olmamaq şərti ilə) məşğul olmağımızı məsləhət görür. Təməl zövqlər toxunma, yemək, cinsi əlaqə, rəqs, gəzinti, yuxu və bir çox başqaları daxildir. Daha mürəkkəb (intellektual) zövqlərə isə incəsənət, musiqi, film, oxu və alış-verişdən həzz almaq aid ola bilər. Sosial zövqlər də var: yaxşı söhbət, əyləncə və ya səyahət. Zövqlər bir çox emosiyalara: nəşə, sevinc, xoşbəxtlik, eforiya, həzz və həyəcana səbəb ola bilər. Əslində, bizim bu cür fəaliyyətlərlə məşğul olmağımızın əsas səbəbi bu emosiyaları təhrik etməkdir. Bu, səthi səslənsə də, tədqiqatçılar bu emosiyaları yaşamaq qabiliyyətinin rifah üçün çox vacib olduğunu qəbul etdilər.

Bununla belə, zövq verən fəaliyyətlərin bəzi çatışmazlıqları da var. Daim "yüksək" emosional vəziyyətdə olmağı gözləyə bilməzsiniz; eniş-yoxuşlar normal və insani haldır. Başqa bir məqam ondan ibarətdir ki, əyləncəli fəaliyyətlərdən qaynaqlanan emosional yüksəlmə uzun müddət davam etmir. Dolayısı ilə, fəaliyyətlə məşğul olmasaq, zövq ala bilmərik. Bu o deməkdir ki, bu fəaliyyətlərdə asılılıq elementi var. Biz zövq almaq üçün dəfələrlə bu fəaliyyətlərlə məşğul olmağa cəlb olunuruq. Üstəlik daha çox fəaliyyət həmişə onu daha zövqlü etmir. Məsələn, kiməsə bir-birinin ardınca 10 ədəd şokolad təklif etsək, birincisi ləzzətli olar, ikincisi yenə dadlı ola bilər, ancaq sonuncunu yemək heç də xoş olmaz! Bundan əlavə, zövqə yönəlmiş bir sıra fəaliyyətlər uzun müddətdə zərərli ola bilər. Qeyd etmək vacibdir ki, insanlar həyatları boyunca zövqə müxtəlif səviyyələrdə ehtiyac duyurlar: bir şəxsə ayda bir dəfə sosial tədbirə

getməsi kifayət edə bildiyi halda, eyni səviyyəli pozitiv emosiyalar əldə etmək üçün başqa bir insanın həftədə iki dəfə oxşar tədbirlərə getməsi lazım ola bilər. Buna görə də fərdi fərqlər zəruridir və onlara hörmət edilməlidir.

- *Aktiv həyat.* Rifahın ikinci yolu bir məşğuliyyətin olması və ya onun ilkin forması olan axındır (daha ətraflı məlumat üçün 8-ci fəslə nəzər salın). Model maraqlı saydığımız, güclü təərəflərdən, bacarıq və ya qabiliyyətlərdən istifadəni zəruri edən və müəyyən dərəcədə məharətlə icra edə biləcəyimiz işlərlə məşğul olmaq üçün fərsətlər axtarmağın rifahımızı yüksəldə biləcəyini təklif edir. Bu isə daha yüksək bir ab-sorbsiya (mənimsəmə), fikir cəmləmə, diqqət, fədakarlıq, nəhayət, özünəəminlik və nailiyyət hissini oyadan ən yüksək performansın əldə olunması ilə nəticələnir.

Fəaliyyət istənilən növdə ola bilər: idman, incəsənət, riyazi tapşırıqlar, hesablama, yazı, oxu, videooyunlar və s. Diqqət və səyin performansla mərkəzləşməsi və axının rifaha rəvac verməsi ideyası bəzilərində təəccüblü gələ bilər. Bu heç bir şey və çətinlik tələb etməyən həyatın çox da dolğun olmayacağı reallığından bəhs edir. Buna görə də axın bacarıqlarının inkişaf etdirilməsi, maraq və peşəkarlığın artırılması yolu ilə uzunmüddətli rifaha kömək edir. Nəzərə alınmalı vacib olan bir məqam ondan ibarətdir ki, zərərli və bəzən asılılıq yaradan fəaliyyətlərlə də məşğul olduqda axın yarana bilər (məsələn, qumar oynamaq).

- *Mənalı həyat.* Seliqmanın təklif etdiyi optimal rifaha gedən sonuncu yol həyatda mənadır (daha ətraflı məlumat üçün 9-cu fəslə nəzər salın). O, həqiqətən, nəyə dəyər verdiyimizi və qayğı göstərdiyimizi təcəssüm etdirir, vacib və dəyərli olmaq hissini yaradır. Model, adətən, məna yaradan fəaliyyətlərlə məşğul olduğumuzu tövsiyə edir ki, bu da dəyərli məqsədlərə nail olmaqla və ya özümüzə daha böyük olan transsendental⁵ məqsədə töhfə verməklə əlaqələndirilir.

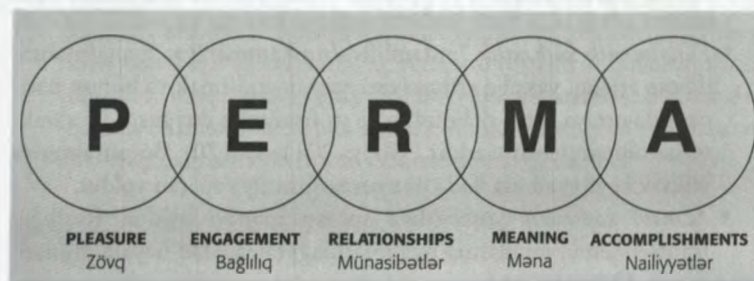
Cəmiyyətə mənsub olmaq, könüllü olmaq və ictimai hərəkətə qoşulmaq məna yaradan fəaliyyət növlərinə nümunə ola bilər. Bununla yanaşı, paradoksal olaraq fəaliyyətlər zövq verməyə də bilər. Məqsəd və istiqamət hissi, məna və dəyər, mənəviyyat və aidlik bu fəaliyyət kateqoriyasından əldə etməyi gözlədiyimiz təcrübə növləridir. Bunlar zövqdən də mürəkkəb emosional hallardır. Üstəlik zövq və axından fərqli olaraq, onlar asılılıq yaratmır: bu fəaliyyətlərdən əldə etdiyimiz məna hissi hətta fəaliyyətlə məşğul olmadığımız zaman da qalır.

Diqqətləliq haldır ki, model özündə həm arzuolunan nəticələr toplusunu, həm də könüllü davranışlar yolu ilə onlara nail olmaq vasitələrini ehtiva edir. Optimal rifaha nail olmaq üçün hər bir yol zəruridir, lakin onlar ayrı-ayrılıqda yetərli deyil və buna görə də “tam həyat” təcrübəsi qazanmaq üçün hər üçü tələb olunur.

PERMA

Seliqman autentik xoşbəxtlik modelini 2011-ci ildə yenidən nəzərdən keçirdi və genişləndirilmiş bir model olan PERMA-nı təklif etdi (şəkil 3.2). Autentik xoşbəxtlik modeli kimi PERMA da özündə *pozitiv emosiyaları, xoş məşğuliyyəti və həyatın mənasını* birləşdirir. Əlavə komponentləri isə aşağıdakılardır:

- *Pozitiv münasibətlər.* Bu komponent Petersonun (2006) məşhur “başqa insanlar önəmlidir” sitatında öz əksini tapıb. Bu, əvvəllər nəzərdən keçirilən modellərin (psixoloji rifah, öz müqəddəratını müəyyən etmə nəzəriyyəsi və sosial rifah) dərinliklərində ilişib qalmış münasibətyönümlü xüsusiyyətə bənzəyir və onun rifah modellərinə təkrarən daxil edilməsi alimlərin belə bir qənaətdə gəldiklərini diqqətə çatdırır: “Pozitiv münasibətlərin və ya onların olmamasının rifah halına dərin təsirlərini inkar etmək olmaz” (Seligman, 2011, səh. 21).
- *PERMA modeli insanlara məqsədyönlü şəkildə başqaları ilə qarşılıqlı əlaqə qurmağı, buna görə özlərinin rifahı üçün münasibətlərin vacibliyini dərk etməyi və bu münasibətləri necə yaratmaq, inkişaf etdirmək və qoruyub saxlamaq barədə düşünməyi tövsiyə edir.*
- *Nailiyyətlər.* Rifaha gedən sonuncu yol vəzifə və ya hədəflərin arxasınca getmək və onlara nail olmaqdan keçir ki, bu da bizdən



Şəkil 3.2 PERMA modeli (mənbə: Seligman, 2011).

konkret məqsədlərə çatmaq üçün bacarıqlarımızı, söylərimizi və vaxtımızı sərf etməyimizi tələb edir. Bu səbəbdən model təklif edir ki, insanlar qarşılıqlı məqsədlər qoysunlar və özlərinin həqiqi maraq və dəyərlərinə uyğun gələn məqsədlərin həyata keçirilməsi istiqamətində irəliləsinlər. Bu yol məqsədə nail olmaq üçün tələb olunan proses və ya bacarıqdan daha çox qarşıya qoyulan hədəf nöqtəsinə çatdıqdan sonra yaranan məmnunluq hissəsinə fokuslansa da, əslində, planlaşdırılmış trayektoriya ilə bağlıdır.

PERMA şkalası

PERMA-profayler (Butler & Kern, 2016) 23 maddədən ibarətdir, bunlardan 15-i PERMA sahələrinə aiddir, 8 əlavə maddə isə ümumi rifah, mənfi emosiyalar (qəmginlik, qəzəb və təşviş), tənhalıq və öz fiziki sağlamlığını necə qavramağı qiymətləndirir. Anketi sınaqdan keçirmək üçün 30 000-dən çox iştirakçının cəlb olunduğu bir neçə irimiqyaslı sorğu aparılıb ki, bu da beş PERMA sahəsi üzrə orta balların 6,7 ilə 7,2 arasında dəyişdiyini göstərib.

Xoşbəxtlik və məna oriyentasiyası modeli

Vonq (2011) xoşbəxtliyə aparan dörd yolun olduğunu iddia edirdi ki, bunlar da birlikdə "yaşamağa dəyər həyat"ı yaradırdı:

- *Hedonik xoşbəxtlik* xoşbəxtliyə aparan hissi və yaxud təcrübi yolu təmsil edir: həyatdan məmnun olmaq və yaxşı hiss etmək.
- *Prudensial (düşünülmüş) xoşbəxtlik* Seliqmanın "aktiv həyat" kateqoriyasına bənzəyir. Bu, xoşbəxtliyə aparan aktiv yoldur, çünki o bizim üçün, həqiqətən, maraqlı olan, məmnunluq və nailiyyət hissəsinə səbəb olan fəaliyyətlərin optimal icrasını nəzərdə tutur.
- *Eudaimonik xoşbəxtlik* "ərdəmliliyə/mükəmməlliyə, məna/məqsədə can atmaq, yaxşılıq etmək/vəziyyəti dəyişdirmək və bunun nəticəsində ortaya çıxan dolğunluq və ya firavanlıq duyğusu" ilə xarakterizə olunan həyat tərzidir (Wong, 2011, səh. 70). Bu, xarakter və yüksək keyfiyyətlərlə ifadə olunan xoşbəxtliyə aparan yoldur.
- *Mənəvi xoşbəxtlik* xoşbəxtliyə aparan mənəvi yoldur. Reallığın transsendental tərəflərinə uyğunlaşmağı tələb edən həyata münasibətdir. O özünü meditasiya, ekstaz vəziyyəti (pik həddi yaşamaq), qorxuqarışıq pərəstiş hissi və mənəviyyat vasitəsilə göstərə bilər.

Vonqun rifah yaşamasının əsasını həyatın mənası təşkil edir və buna görə də o, eudaimoniyanı "məna + yüksək keyfiyyətlər" kimi xarakterizə etdi və belə bir iddianı ortaya qoydu: "Eudaimoniya məqsəd, anlama, məsuliyyət və yaxşı həyatın bəhrəsindən zövq almağı vurğuladığına görə o, məna baxımından başa düşülə bilər. Eudaimoniya həm daxilən yaxşı olmağa, həm də ümumi mənafeyə köklənməsi baxımından da nəzərdən keçirilə bilər" (Wong, 2011, səh. 75).

Bu nöqtəyi-nəzərdən Vonq xoşbəxtliyə aparan dörd yolu iki kateqoriyaya ayırdı.

- Birincisi, hedonik və prudensial xoşbəxtlik kateqoriyalarını ehtiva edən *xoşbəxtlik oriyentasiyası*.

Vonq müşahidə etdi ki, xoşbəxtlik oriyentasiyasına malik olan insanlar müsbət təcrübələr axtarmağa və onlardan səmərəli şəkildə istifadə etməyə meyillidir. Onlar uğurun arxasınca getməyə, xoşbəxtlik, məmnunluq hissi keçirməyə, ağrı və ya narahatlıqdan qaçmağa fokuslanırlar. Adətən, onlar yüksək özünəinam, özünəəminlik, nailiyyət motivasiyası və səriştə nümayiş etdirirlər. Xoşbəxtlik əldə etmək üçün əlavə, kənar mənbələrlə maraqlanırlar, öz maraqlarını daha üstün tuturlar, bəzən daha az mərhəmət və ya fədakarlıq göstərə bilərlər. Problem və ya çətinliklərlə üzləşdikdə təslim ola bilərlər. Bundan başqa, mənfəəti əxlaqi prinsiplərdən üstün tutmağa meyillidirlər və bu səbəbdən digər insanların qeyri-etik davranışlarına etiraz etmək ehtimalları daha azdır.

- İkincisi, eudaimonik və mənəvi xoşbəxtlik kateqoriyalarını özündə birləşdirən *məna oriyentasiyası*.

Vonq müəyyən etdi ki, məna oriyentasiyasına malik olan insanlar öz məqsədlərini reallaşdırmaq həvəsi nümayiş etdirirlər, hətta öz maliyyələri hesabına olsa belə, dəyərli idealların arxasınca getməyə maraqlıdırlar. Onlar yaxşı həyat yaşamaq barədə düşünür və daha çox daxili dünyalarını (daxili sabitlik, sevinc və ya mənəviyyat) bəsləməyə fokuslanırlar. Məsuliyyətli olmağa üstünlük verirlər, başqalarına qarşı yüksək səviyyədə şəfqət və fədakarlıq nümayiş etdirirlər və özünütənzimləmə, dözümlü və müqavimət göstərmək qabiliyyətlərinə malikdirlər. Başqaları naminə öz istəklərini qurban verməyə hazırırlar və qeyri-etik hərəkətlərə qarşı çıxmaq üçün mənəvi cəsarət nümayiş etdirirlər.

Gellapın rifahla bağlı global anketi

Gellapın rifahla bağlı tədqiqatı 1930-cu illərdə başlayıb və ən böyük global anketlərdən biri hesab olunur. Bura 150-dən çox ölkədən (dünya

əhalisinin 98 faizini əhatə edən) götürülmüş nümunələr daxildir və milyonlarla iştirakçı cəlb edilib. Uzun illər ərzində bu anketlər sayəsində toplanılan müfəssəl məlumatlara əsaslanaraq Rat və Harter (2010) beş fərqli ölçü müəyyən ediblər ki, bunlar da birlikdə rifahı yaradırdı:

- *Karyera rifahı*. Bu, gündəlik fəaliyyətlərimizin nədən ibarət olduğunu və bu məşğuliyyətdən əldə etdiyimiz məqsəd və məmnuniyyət hissini təmsil edir.
- *Fiziki rifah*. Sağlam olmaq, hər gün fəaliyyətdə ola bilmək və gündəlik işlərin görülməsini təmin etmək üçün güc tapmaq.
- *Maliyyə rifahı*. İqtisadi stresi azaltmaq və təhlükəsizlik hissimizi artırmaq üçün maliyyəmizi səmərəli şəkildə idarə etmək.
- *Sosial rifah*. Həyatımızda sevgi də daxil olmaqla güclü münasibətlərə malik olmaq.
- *İcmanın rifahı*. Xüsusilə yaşadığımız ərazidə yerli məsələlərlə məşğul olmaq və onlara cəlb olunmaq.

Gellap ölçü vasitələri

Karyera rifahı, fiziki rifah, maliyyə rifahı, sosial rifah və icmanın rifahı Gellap rifah axtarışçısı tərəfindən mütəmadi olaraq ölçülür ki, bu da fərqlərə və təşkilatlara öz rifahını qiymətləndirməyə imkan verir.

Bundan əlavə, Gellap iştirakçılara yaşadıkları emosiyaları daha yaxşı başa düşməyə imkan verən gündəlik təcrübə izləyicisi təqdim edir. Gündəlik izləyici iştirakçıların özlərini qiymətləndirə biləcəkləri 10 sahədən (5 müsbət və 5 mənfi) ibarətdir:

- Tam dincəlməmiş hiss etmək;
- Hörmət görmək;
- Öyrənmək və ya maraqlanmaq;
- Zövq almaq;
- Gülümsəmək və ya gülmək;
- Fiziki ağrı hiss etmək;
- Təlaş keçirmək;
- Qəmgin olmaq;
- Gərgin olmaq;
- Qəzəblənmək.

Bunlar həyatın bizim üçün daha çox əhəmiyyət kəsb edən, eyni zamanda müəyyən qədər nəzarət edə bildiyimiz əsas elementləri hesab olunur. Rat və Harter (2010) iddia edirdilər ki, əgər biz bu sahələrdən hər hansı birində mübarizə aparırıqsa, bu, rifahımıza əhəmiyyətli dərəcədə mane ola və bizi gücdən sala bilər.

Rifah göstəriciləri

Rat və Harter (2010) rifahın yaxşılaşdırılmasına yönələn fəaliyyətləri asanlaşdırmaq üçün fərqlərin və təşkilatların öz vəziyyətlərini düzgün qiymətləndirmələri, zəif fəaliyyət göstərən sahələrin aşkar edilməsi və onların təkmilləşdirilməsi yollarını düşünmələri üçün istifadə edə biləcəkləri bir sıra "rifah göstəriciləri" yaratdılar. Gellap rifah ölçülərinin hər biri (karyera, fiziki, sosial, maliyyə və icma) üçün 0-dan 100-ə qədər bal təyin edir və optimal və suboptimal rifah üçün keçid hədlərini müəyyənləşdirir. Bu ballara əsasən müəlliflər rifahın üç kateqoriyasını müəyyən etdilər:

- *İnkişaf*. Bütün ölçülər üzrə nəticələri yaxşı olan, eləcə də gündəlik rifahı (dinclik, zövq, rahatlıq hissləri) yaşayan insanlar. İnkişaf üçün keçid həddi 70 baldır.
- *Mübarizə*. Ölçülərin hamısı və ya bəziləri üzrə fəaliyyətlərinin orta səviyyədə olduğu və gündəlik çətinliklər və stres amilləri barədə məlumat verən şəxslər. Mübarizə 40-69 balla müəyyən edilir.
- *Əziyyət*. Bu kateqoriyaya aid şəxslər öz fəaliyyətlərini və gündəlik yaşadıqlarını bütün və ya əksər ölçülər üzrə 40-dan aşağı qiymətləndirdikləri üçün əziyyət çəkən hesab olunurlar. Gellap müəyyən etdi ki, bu insanlar çox vaxt əsas ehtiyaclarını ödəyə bilmirlər, həmçinin fiziki cəhətdən sağlam deyillər və psixoloji sıxıntılar yaşayırlar.

Psixi sağlamlıq kontinuumu

Keyz (2002) tərəfindən hazırlanmış psixi sağlamlıq kontinuumu modeli öz əsasını psixi xəstəlik diaqnozuna bənzər şəkildə, rifahın da "çiçəklənmə"ni (emosional, psixoloji və sosial rifah daxil olmaqla tam psixi sağlamlıq halı) göstərən "simptomlar qrupu" kimi qavranılmalı olduğu ideyasından götürüb.

Bu səbəbdən Keyz "çiçəklənmə"nin aşağıdakı simptomlarını (2005) müəyyənləşdirib:

- *Davamlı müsbət təsir*. Şən və ya yaxşı əhvalda olmaq, xoşbəxt, coşqulu, sakit və ya hüzurlu olmaq;
- *Həyat məmnuniyyəti*. Ümumilikdə həyatdan və ya müəyyən sahələrdən məmnun olmaq;
- *Pozitiv funksionallıq*. Aşağıdakı meyarlar üzrə yüksək bal toplamaq:
✓ Özümüza *pozitiv yanaşma* və özünü qəbul etmə;

- ✓ Başqalarına *pozitiv münasibət* və sosial tanınma (qəbul);
- ✓ *Şəxsi inkişaf*. Öz potensialımızı dərk etmək, inkişafa can atmaq və yeni təcrübələrə açıq olmaq;
- ✓ *Sosial aktuallaşma*. İnsanların, qrupların, təşkilatların və icmaların müsbət yöndən inkişaf edə biləcəyinə inanmaq;
- ✓ *Həyatın məqsədi*. Həyat hədəflərini müəyyənləşdirmək, istiqamət, məqsəd və məna hissələrinə malik olmaq;
- ✓ *Sosial töhfə*. Həyatımızın dəyərli olduğunu, başqalarına fayda verə biləcəyimizi və digərləri üçün əhəmiyyətli olduğunu hiss etmək;
- ✓ *Mühitə sahiblənmə*. Əhatəmizdəki mühiti idarə etmək və ya istiqaməti göstərmək bacarığı;
- ✓ *Sosial ahəngdarlıq*. Sosial maraq göstərmək, cəmiyyəti və mədəniyyəti dərk etmək bacarığı;
- ✓ *Avtonomluq*. Daxili standartlara əsasən öz-özünü idarə etmək;
- ✓ *Pozitiv münasibətlər*. Yaxın, inkişafa kömək edən, inamlı və bizi qane edən münasibətlərə sahib olmaq;
- ✓ *Sosial integrasiya*. Bir qrupa və ya icmaya aid olmaq hissini yaşamaq.

Bu yanaşmanın mərkəzində belə bir sual durur: psixi sağlamlıqla psixi xəstəlik arasında hansı əlaqə var? Bu məsələdə tədqiqatçıların fikirləri fərqlidir. Happert (2014) psixi sağlamlıq və xəstəliyin eyni spektrin əks tərəfləri olduğunu (*şəkil 3.3*), Keyz (2002) isə psixi sağlamlıq və psixi xəstəliklərin bir-biri ilə ortoqonal cəhətdən bağlı iki ox olduğunu iddia edirdi (*şəkil 3.4*).

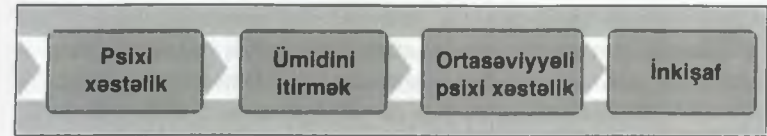
Psixi sağlamlıq spektrinə əsaslanan və rifah və xəstəliyin bir oxun iki tərəfi olduğuna dair iddialarına sadıq qalan Happert və So (2013) inkişafın 10 komponentini müəyyənləşdirməyə davam etdilər:

Pozitiv qiymətləndirmə (hedonik):

- Pozitiv emosiya və həyatdan məmnunluq

Pozitiv xüsusiyyətlər:

- Emosional sabitlik;
- Yaşamaq eşqi;
- Optimizm;
- Dözümlülük;
- Özünəhərmət.



Şəkil 3.3 Psixi sağlamlıq spektri (mənbə: Huppert, 2014).



Şəkil 3.4 İkili kontinuum modeli (mənbə: Keyes, 2005).

Pozitiv funksionallıq:

- Məşğulluq;
- Səriştəlilik;
- Məna;
- Pozitiv münasibətlər.

Digər tərəfdən, ikili kontinuum modeli (Keyes, 2002) sağlamlıq və xəstəlik üzrə ballara əsasən aşağıdakı beş qrupu müəyyənləşdirir:

- *İnkişaf* "insanın həyata qarşı pozitiv emosiya bəslədiyi və psixoloji və sosial cəhətdən yaxşı fəaliyyət göstərdiyi" vəziyyətdir (Keyes, 2003, səh. 294). Bundan əlavə, inkişaf qrupuna aid olan fərdlər psixi xəstəliklərə az hallarda yoluxan insanlar kimi xarakterizə edirlər.
- *Bəzi psixi xəstəlik simptomları ilə böyüyən orta dərəcədə sağlam olan şəxslər* orta dərəcədə xəstə olmalarına baxmayaraq, yüksək funksionallıq göstərərək inkişaf edən kateqoriyaya aid qrupu təşkil edirlər.

- *Ümidsizlik* “səssiz çarəsizlik” vəziyyəti kimi təsvir edilir, burada “fərd həyata qarşı pozitiv emosiyalardan məhrumdur, psixoloji və ya sosial cəhətdən yaxşı fəaliyyət göstərmir, lakin depressiyaya düşür. Bir sözlə, ümidini itirmiş insanlar nə psixoloji cəhətdən xəstədirlər, nə də psixoloji cəhətdən sağlamdırlar” (Keyes, 2003, səh. 294).
- *Psixi xəstəlik* insanların psixi xəstəlik meyarlarına cavab verdiyi kateqoriyadır.
- *Psixi xəstəlik nəticəsində ümidini itirənlər* psixi xəstəlik əlamətləri ilə yanaşı, həm də aşağı psixoloji rifah və funksionallıq göstərən insanlar qrupudur.

Bu səbəbdən ikili kontinuum modeli belə bir fikrə əsaslanır: psixi xəstəliyin olmaması o demək deyil ki, psixi sağlamlıq mövcuddur; bunun üçün sosial, emosional və psixoloji uyğunluq tələb olunur. Bununla yanaşı, modelə görə, psixi xəstəliyin olması rifahın da mütləq şəkildə pisləşməsinə gətirib çıxarmır.

ABŞ-da aparılan milli sorğunun (Keyes, 2005) nəticələrinə əsasən müəyyən olunub ki, insanların yalnız 17 faizi inkişaf, 50 faizi orta sağlam, 10 faizi Keyzin (2003) “səssiz və zəiflədən epidemiyaya” (səh. 294) kimi təsvir etdiyi ümidsizlik, qalanları (23 faiz) isə ruhi xəstəlik meyarlarına cavab verir.

Yuxarıda təqdim olunan araşdırmadan göründüyü kimi, rifah modellərinin komponentləri arasında əhəmiyyətli dərəcədə üst-üstə düşən məqamlar var və hazırda alimlər arasında hansı komponentlərin digərlərindən daha üstün olduğuna dair heç bir razılaşma əlaməti yoxdur. Maraqlıdır ki, “münasibət” aspekti dəfələrlə bir neçə modelə daxil edilib.

Hata və Uoterman (2014) tərəfindən qeyd olunan rifah nəzəriyyələrinin problemlərindən biri çox vaxt onların altında yatan fərqli məntiqin olmasıdır. Bəzi modellər insanların *oriyentasiyalarına* (onların motiv və ya məqsədləri), bəziləri onların *davranış formalarına* diqqət yetirir və bəziləri insanların axtarıqları və ya əldə etdikləri təcrübələrə əsaslanır, digər modellər isə insanların gündəlik *funksionallıqlarını* (onların qabiliyyətləri, vərdiş və nailiyyətləri) ortaya çıxarır. Bu da onları müqayisə və ya integrasiya etməyi çətinləşdirir. Gözlənilməli kimi, bu modellər arasında bənzərliklərlə yanaşı, onların empirik tədqiqat nəticələri arasında da mühüm uyğunluqlar var ki, bunlar da sonra qısaca nəzərdən keçiriləcək.

Rifahın göstəriciləri

Rifahla (baxmayaraq ki, o müəyyən olunur və ya ölçülür) bağlı aparılan tədqiqatların əksəriyyəti rifahı nəyin formalaşdırdığını tapmağa çalışır,

bu səbəbdən demoqrafik xüsusiyyətlər, şəxsi keyfiyyətlər, sağlamlıq, iş və münasibətlərin rifaha nə dərəcədə təsir göstərə biləcəyini araşdırır. Təkrar baxış zamanı bu genişmiqyaslı tədqiqatlar bir yerə toplanıb sintez edildi. Əsas məqamlar isə aşağıda ümumiləşdirilib. Onu da qeyd etmək lazımdır ki, aşağıda verilən bəzi nəticələr xoşbəxtliklə bağlı 2-ci fəsildə nəzərdən keçirilənlərə çox bənzəyir. Bunun səbəbi rifahın bəzi yanaşma və ölçü vasitələrinin özündə xoşbəxtlik elementlərini ehtiva etməsi, habelə daha əvvəl də qeyd edildiyi kimi, rifahın hedonik və eudaimonik aspektlərinin güclü assosiasiyalar nümayiş etdirməyə meylli olmasıdır (Huta, 2013).

Sağlamlıq

Güclü bir tədqiqat qrupu özünüqiymətləndirmə sorğuları, bioloji müayinələr və beyin müayinəsi nəticələrindən istifadə edərək rifah və ya onun komponentləri ilə geniş spektrli sağlamlıq vəziyyəti arasındakı əlaqəni araşdırıb. Onlar fiziki sağlamlıq və rifah arasında dairəvi əlaqə olduğunu bildirirlər: zəif fiziki sağlamlıq və əlillik xüsusən də həyatın sonrakı dövrlərində aşağı psixoloji rifahla əlaqələndirilir. Sosial dəstək, dözümlülük və mənaiviyyətin bu əlaqəyə vasitəçilik etdiyi müşahidə olunur (Ryff, 2018). Yuxu problemləri də sağlamlığın aşağı ola biləcəyindən xəbər verir (Ryff, 2018). Lakin öz növbəsində sağlam psixoloji rifah səviyyəsinə malik yetkinlər daha səmərəli sağlamlıq davranışları (sağlam qidalanma, idman, siqaret çəkməmək) nümayiş etdirirlər, bu da müxtəlif yaş və cins qruplarında daha az fiziki və psixi pozuntulara gətirib çıxarıb və nəticədə ölüm nisbəti azalıb (Ryff, 2018).

Şəxsiyyət

“Böyük beşlik” şəxsiyyət xüsusiyyətlərindən istifadə edən tədqiqatlar göstərir ki, onlar rifahı proqnozlaşdırırlar: açıqfikirlik, xoşrəftarlıq, ekstraversiya və vicdanlılığın psixoloji rifahla güclü şəkildə əlaqəli olduğu aşkar edilib (Ryff, 2018). Psixoloji ehtiyacların təmin edilməsi, məqsədyönlülük, optimizm, adekvat özünəhərmət, şəxsiyyətin inkişafı, emosiyaların tənzimlənməsi, öhdəsindən gəlmək, həyatın idarə edilməsi strategiyaları və mənaiviyyət psixoloji rifahın daha yüksək səviyyələrindən xəbər verir. Maraqlıdır ki, aşağı çəki və ideal bədən forması xüsusilə gənc qadınlar arasında rifah göstəricisi kimi aşkar edilib. Dindarlıq və mənaiviyyət isə xüsusilə yaşlı insanlar arasında daha yüksək psixoloji rifahdan xəbər verir (Ryff, 2018).

İş, gəlir və həyat tərz

Yüksək təhsil səviyyələri və məşğulluq statusu rifahın yüksəlməsini proqnozlaşdırır (Ryff, 2018). Eynilə yüksək sosial-iqtisadi status həm pozuntuların az olması, həm də yüksək rifah səviyyələri ilə əlaqələndirilir. Buna baxmayaraq, bu təsir gəlir artdıqca rifah səviyyəsinin azaldığını göstərir (Huppert, 2009). Bundan əlavə, status, xüsusilə gəlir bərabərsizliyi daha aşağı rifahla əlaqələndirilir (Huppert, 2009).

Belə hesab edilir ki, ödənişli iş qadınlardan daha çox kişilərin psixoloji rifahının artmasına təsir göstərir (Ryff, 2018). Gellap sorğusu (Rath & Harter, 2010) insanların yalnız 20 faizinin gördükləri işi həqiqətən sevdiyini ortaya çıxarıb və bu yalnız insanların az hissəsinin optimal karyera rifahına sahib olduğunu göstərir. Eynilə işinə bağlı olmaq da rifaha dərin təsir göstərir: işinə bağlı olmayan insanlar depressiyaya daha çox məruz qalırlar. Öz güclü tərəflərindən işlərində istifadə etmək imkanı olan insanlar işlərinə daha çox bağlı olur və işin icrası baxımından yüksək nəticələr göstərirlər ki, bu da öz növbəsində onların ümumi rifahına təsir edir (Rath & Harter, 2010). İşdə yaxşı bir dostun olması da işə bağlılığı artırma bilər (Rath & Harter, 2010). İş yerində təzyiq və diskriminasiya isə rifahın aşağı düşəcəyindən xəbər verir (Ryff, 2018).

İşsizlik müntəzəm olaraq psixi pozuntuların geniş yayılması, eləcə də rifahın aşağı olması ilə əlaqələndirilir. Lakin işsizliyin geniş yayıldığı yerlərdə onun xəstəliyə təsiri o qədər də güclü olmur (Huppert, 2009). Rat və Harter (2010) bildirirlər ki, insanların ümumi rifahı həyat yoldaşının ölümündən sonra daha tez bərpa olunur, nəinki uzun müddət işsiz qaldıqda. Bu, varlı ölkələrdə yaşamağın rifahı niyə artırdığını izah edə bilər, çünki bu ölkələrdə işsiz qalma ehtimalı daha azdır və dövlətin insanları yoxsulluqdan qorumaq üçün təqdim etdiyi çoxlu sayda sosial təhlükəsizlik proqramları var.

Pul xərcləməyə gəlincə, özümüzü pis hiss etdiyimiz zaman daha çox xərcləyirik. Başqaları üçün pul xərcləmək rifahımıza özümüzə xərcləməkdən daha çox müsbət təsir göstərir. Lüks əşyalara pul xərcləmək əvəzinə, "emosional yaşantılara xərcləmək" rifahı daha da yaxşılaşdırır. Maliyyə təhlükəsizliyi, – ehtiyaclarımızı ödəmək üçün kifayət qədər pulumuzun olduğu və pula görə narahatlığın olmaması hissi, – rifaha gəlirdən daha çox təsir edir.

Münasibətlər

Rat və Harter (2010) iddia edirlər ki, daha funksional olmaları üçün insanların orta hesabla gündə təxminən 6 saat sosial vaxta ehtiyacları var. Sağlamlıq tərəfinə gəldikdə isə, onlar bildirirlər ki, artıq çəkili dostlarının olması piylənmə ehtimalını da 57 faiz artırır. Evlilik həm kişilərin, həm

də qadınların rifahına töhfə verir və buna görə də sosial-iqtisadi resursların təsirinə olmasına baxmayaraq, evli insanlar heç vaxt evlənməmiş, boşanmış və ya dul qalanlarla müqayisədə daha yüksək rifah nümayiş etdirirlər. Subay və dul qadınlar oxşar ailə vəziyyətlərində olan kişilərlə müqayisədə daha yaxşı rifah halına sahib idilər. Bununla belə, bəzi tədqiqatlar göstərir ki, boşanmış və ya ayrılmış qadınlar heç ailə qurmayan qadınlara nisbətən daha çox muxtariyyətə malikdir (Ryff, 2018).

Validenliklə bağlı nəticələr bir az qarışıqdır. Bəzi tədqiqatlarda valideynlər valideyn olmayanlarla müqayisədə daha aşağı rifah göstəriblər, lakin digərlərində nəticələr daha yüksək və ya oxşar səviyələrə çatıb. Nelson və həmkarları (2014) müəyyən ediblər ki, valideynlər valideyn olmayanlarla müqayisədə yaşamağın daha yüksək səviyyədə anlam daşdığını bildirir və həyatın mənasını evdə onlarla birgə yaşayan uşağının olmasına bağlayırlar. Riff (2018) isə azyaşlı uşaqlara valideynlik etməyin kişilərə nisbətən qadınlara daha çətin göründüyünü bildirir. Nisbətən böyük uşaqlara valideynlik edərkən isə, xüsusən də uşaqlar adaptativdir və evi tərk ediblərsə, bu, vəziyyəti yaxşılaşdırmağa doğru dəyişir. Uşaqlarla keçirilən vaxt çox faydalıdır, bir növ müqafatdır və bu cür ailəvi fəaliyyətlərə qatılmaq və başqalarına kömək etmək ömür boyu rifahın yaxşılaşması ilə nəticələnir. Yüksək psixoloji rifah səviyyəsinə malik insanların könüllü fəaliyyətlərlə məşğul olma ehtimalları daha çoxdur, bu da öz növbəsində xüsusilə qocalıq dövründə onların rifahını artırır (Ryff, 2018).

Demoqrafik xüsusiyyətlər

Yaş, cins və etnik mənsubiyyət kimi demoqrafik xüsusiyyətlər də rifahdan xəbər verirmi?

Huppert (2009) rifahın pozitiv tərəfində kişilər və qadınlar arasında heç bir fərq tapmamışdı; lakin xəstəlik tərəfində qadınlar kişilərlə müqayisədə daha yüksək səviyyədə depressiya və narahatlıq göstərirdilər. Rifahla yaş arasındakı əlaqə, adətən, U formasında təsvir olunur: daha gənc və daha yaşlı insanların ən yüksək xəstəlik nisbətlərini göstərən ortayaşlı insanlara görə rifahlarının yaxşı olmasından zövq aldıkları görünür. Yaşlı kişilər aşağı distres əlamətləri göstərir, lakin bununla yanaşı, pozitiv rifah baxımından da ən aşağı ballar əldə edirlər (Huppert, 2014).

Rifahla bağlı müdaxilələr

Sübutlara əsaslanan və rifahın bir sıra aspektlərini (məsələn, məşğulluq, münasibətlər, şəxsi inkişaf və ya həyatın mənası) təşviq etməkdə, eləcə də ümumi rifahı artırmaqda müəyyən dərəcədə effektiv olduğu göstərilən müxtəlif pozitiv psixoloji müdaxilələr mövcuddur.

Rifahla bağlı müdaxilələrə həyat məqsədləri təyin etmək və ya başlamaq kimi qısamüddətli texnikalar aid ola bilər, ancaq rifahı gücləndirən fəaliyyətlərin əksəriyyəti təsirin olması və bu təsirləri uzunmüddətli saxlamaq üçün təkrarlanan çalışmalar tələb edir. Nümunələrə fiziki fəaliyyətlə məşğul olmaq, xarakterin güclü cəhətlərindən istifadə etmək, optimist izahat üslubunu inkişaf etdirmək və ya zövq almaq daxildir. Həm klinik, həm də qeyri-klinik qruplarda (daha ətraflı məlumat üçün 13-cü fəslə nəzər salın) ümidverici nəticələr göstərən şüurluq, rifah terapiyası (Fava, 2016) və həyat keyfiyyəti terapiyası (Frisch, 2006) kimi bəzi qrup əsaslı rifah müdaxilə proqramları da var.

Nətɪcə

Rifahla bağlı tədqiqatlar əsrlər əvvəl başlayıb və pozitiv psixologiyanın elmə gətirilməsindən bəri xeyli inkişaf edib. Bu fəsildə təqdim olunan icmaldan da göründüyü kimi, rifah “yaxşı həyat”ın nəticəsi olaraq həm özünü yaxşı hiss etməyi, həm də yaxşı işləməyi və bir neçə müəllifin iddia etdiyi kimi yaxşılıq etməyi – daha geniş kontekstə töhfə verməyi əhatə edir. Alimlər hedonik və eudaimonik xüsusiyyətləri birləşdirən modellərin rifaha ciddi təsir göstərdiyi və rifahın xəstəliyin olmamasından daha böyük bir məna kəsb etdiyi fikri ilə razılaşsalar da, optimal rifaha gətirib çıxara biləcək amillərlə bağlı çox az üst-üstə düşən məqamlar var və onlar bu fəsildə nəzərdən keçirilən çoxsaylı modellərdə öz əksini tapır.

Çoxlu sayda rifah modellərinin olması, həqiqətən də, çəşniliq yaradır; lakin əldə etdiyi əhəmiyyətli irəliləyişlərlə yanaşı, həyatı yaşamağa dəyər edən amillərlə bağlı bəzi dərin müzakirələrə səbəb olduğuna görə o həm də bu sahəni zənginləşdirir. Ola bilsin ki, mövcud model və məlumatların zənginliyinin ən yaxşı tətbiq yolu hansı modellərin və ölçü vasitələrinin müəyyən parametrlərə və ya şərtlərə daha uyğun olduğunu nəzərə almaq, həmçinin bu biliklər toplusundan daha diqqətli şəkildə istifadə etməkdir.

Rifah elmi insanların inkişaf yollarında onlara dəstək olmaq məqsədi daşıyır. Pozitiv psixologiyanın fəlsəfi prinsiplərinə uyğun olaraq, o, insanların onların rifahını yaxşılaşdırma biləcək keyfiyyət və fəaliyyətlərinə fokuslanır. Buna baxmayaraq, rifah insanın zəif cəhətlərinə və insanın mövcudluğunun qaranlıq tərəflərinə göz yummur. Bu, nikbin mesaj ötürən konstruktiv tədqiqat sahəsidir: genetik, uşaqlıq və kontekstual təsirlərə baxmayaraq, öz rifahımızı formalaşdırmaq üçün müəyyən gücümüz var. Qeyd etmək vacibdir ki, rifahımızı necə yaxşılaşdıracağımızı bilmək eqiost bir cəhd deyil, çünki rifahımız və həqiqətən də, xəstəliklərimiz başqalarına ötürülür və ailələrimizə, təşkilatlarımıza və cəmiyyətlərimizə təsir göstərir.

POZİTİV EMOSİYALAR VƏ EMOSİONAL İNTELLEKT

Əvvəlki fəsilərdə gördük ki, pozitiv emosiyalar xoşbəxtliyin müəyyənədici xüsusiyyəti və rifah modellərinin əsas komponentidir. Alimlər bundan çıxış edərək pozitiv emosiyaları insanların psixoloji rifahının göstəricisi kimi qiymətləndirirlər. Son iyirmi ildə pozitiv psixologiyada pozitiv emosiyaların tədqiqi mərkəzi yer tutdu, bələklə, pozitiv emosiyaların necə işlədiyini, hansı funksiyaları yerinə yetirdiyini və bunların çoxsaylı nəticələrini başa düşməkdə nəzərəcərpacaq dərəcədə uğurlar əldə etdik (Fredrickson & Cohn, 2008). Bu sahədə əldə olunmuş böyük irəliləyişi qəbul edərkən pozitiv psixologiyanın yaranmasından əvvəl aparılan tədqiqatların çoxunun neqativ emosiyaları araşdırdığını qeyd etmək lazımdır. Gündəmin belə məhdud olmasının səbəbi uzun, intensiv və ya qeyri-adekvat neqativ emosiyaların psixopatologiyanın göstəricisi kimi qəbul edilməsidir (Oatley & Johnson-Laird, 2014). Belə ki, neqativ emosiyaların məhvedici nəticələri ilə müqayisədə tədqiqatçılar pozitiv emosiyaları ucuzlaşdırmağa meyilli idilər və qeyd edirdilər ki, “pozitiv emosiyaları yaşamaq xoşdur, amma onlar o qədər də səmərəli deyil”.

Emosiyaların qavranılmasının, bu tipli tədqiqatların fokusu və gündəminin kəskin dəyişikliyindən sonra buna müvafiq olaraq, bu fəsil pozitiv emosiyalar üzrə ən son nəzəri və empirik işi gözədən keçirmək məqsədi daşıyır. Bu fəslin mərkəzində pozitiv emosiyaların əsas funksiyalarını işıqlandıran Fredrikson (2013b) və onun həmkarları tərəfindən işlənilib-hazırlanmış pozitiv emosiyaların “Genişləndir və inşa et”⁶ nəzəriyyəsi dayanır.

Emosiya

Onilliklər ərzində praktik psixoloq və tədqiqatçıları emosiya

Emosiya

Alimlər emosiya

- Emosiya
- Onlar müəyyən bir qıcığa (stimula) cavab olaraq aktivləşirlər.
- Stimul xarici (hadisələr, insanlar və ya obyektlər), daxili (məsələn: bədən hissiyyəti, xatirələr) və ya hər ikisi ola bilər.
- İnsanların qıcığın mənə və əhəmiyyətini subyektiv qiymətləndirməsi nəticəsində emosiya
- Stimul bir dəfə qəbul edildikdən sonra nəyi "emosiyanı" kimi qəbul etməyimizi bir neçə sistem birlikdə formalaşdırır. Bunlar yaşanan müəyyən emosiyalara uyğun olaraq dəyişir:
 - ✓ Instinktiv olaraq fizioloji reaksiya işə düşür. Bunlara ürək döyüntüsü, üz ifadələri, tənəffüs, hormon ifrazı, əzələ gərginliyi, səsdə olan dəyişikliklər və s. daxildir.
 - ✓ Koqnitiv reaksiyalarda: idrak, diqqət, özünüdərketmə və sosial şüurluluqda dəyişikliklər yaranır.
- Emosiya
- ✓ Emosional valentlik (dəyərlilik). Bir emosiyanın müsbət (xəş) və ya mənfi (xəşagəlməz) olması həddi. Beləliklə, pozitiv emosiya (məsələn: sevinc, məmnunluq və ya sevgi) müsbət valentlik (dəyər) yaradır, mənfi emosiya (məsələn: qəzəb, qorxu və ya kədər) isə mənfi valentliyə (dəyəre) malikdir.

✓ *Qıcıqlanma*. Emosiya

Bütün emosiya

- *Davranış reaksiyası*. Emosiya

Emosional savadlılıq

Alimlər çox vaxt təməl və mürəkkəb emosiya

- *Təməl və mürəkkəb emosiya*. Ekmanın (2003) emosiya

Digər tərəfdən, empatiya, qısqanclıq, qürur və ya utanc kimi mürəkkəb emosiyalar bir neçə təməl emosiya və şüurlu, çox vaxt da idraki qiymətləndirmələri özündə birləşdirir. Beləliklə, mürəkkəb emosiyalar daha az universaldır, insan yetkinləşdikcə inkişaf edir və onların təzahürləri “nümayiş qaydaları”na uyğun olaraq, mədəniyyətlərə görə dəyişir.

- *Hisslər.* Mövcud olan emosiya mənə yükləyəndə ortaya çıxır. Beləliklə, onlar emosiyalara reaksiya verməyə təhrik edən koqnitiv assosiasiya (bu, adətən, şüuraltı olur) kimi idraki fəallıqdır. Onlar bizim şəxsi təcrübələrimiz, xatirələrimiz, dəyərlərimiz və inanclarımız əsasən formalaşır (Damasio & Dolan, 1999).
- *Əhval.* Emosiyalar tez-tez əhval-ruhiyyə ilə qarışdırılır, lakin tədqiqatçılar onlara fərqli anlayışlar kimi yanaşır. Emosiyalarla müqayisədə əhval sabitdir, müəyyən bir stimulla bağlı deyil, uzunmüddətlidir, aşağı intensivlikdədir və “şüurun fonu” kimi çıxış edir (Fredrickson & Cohn, 2008, səh. 778).
- *Affekt.* Həm əhval-ruhiyyə, həm də emosional valentliklə (dəyərlilik həddi) bağlı olan daha geniş anlayışdır və müəyyən bir müddət ərzində insanın ümumi emosional təcrübəsinin (müsbət təsirə və mənfi təsirə qarşı) qiymətləndirilməsini göstərə bilər.
- *Affektiv üslublar.* Emosiyaları yaradan hədd, emosional təsirin şəxsə xas olan növü və valentliyi, emosiyaların gücü, davam etmə, eləcə də bərpa müddəti kimi meyarlara əsasən insanların emosional üslubları fərqlənir. Affektiv üslublar zamanla kifayət qədər sabit və müəyyən dərəcədə irsi olur (Hofmann & Kashdan, 2010).

Emosiyaların idarə edilməsi və ötürülməsi

İnsanlar hiss etdikləri və ya fərqi nə vardıqları emosiyaları ya idarə etməyə çalışır, ya da onlara uyğun hərəkət etməyə meyilli olurlar. Aşağıdakı verilənlər bu seçimləri araşdırır:

- *Emosional balansın bərpası.* Karasu (1992) düşünürdü ki, insanlar həyatı boyu emosional balansını müəyyən səviyyədə sabit saxlamağa çalışırlar. Əgər baş verən hadisələr (xarici və ya daxili) bu balansını pozsa, tarazlığı bərpa etmək məqsədi, güman ki, insanların davranışlarında da əks olunacaq. Məsələn, insan qəzəb və ya qorxu hiss etdikdə özünü sakitləşdirməyə çalışa bilər.
- *Emosiyaları idarə və emosiyalara görə hərəkət etmək.* Emosiyalar aktivləşdikdə insanlar onları necə idarə etmək və ya tənzimləmək, eləcə də onların təlqin etdiyi hərəkət meyilləri ilə bağlı seçim qarşısında

qalırlar. İnsan hiss etdiyi emosiyaları tam və ya müəyyən dərəcədə ifadə və ya nümayiş etdirə bilər, habelə onları gizlətməyi, yaxud boğmağı seçə bilər. İnsan həm də aktivləşmə meylinə uyğun olaraq, qismən və ya tam hərəkətə keçə bilər (Plutchik, 2001).

- *Emosiyaların ötürülməsi.* Emosiyalar başqalarına verbal və ya qeyri-verbal ünsiyyət (jestlər, duruşlar və üz ifadələri) vasitəsilə çatdırıla bilər. Təməl emosiyalar istisna olmaqla digər emosiyaların ötürülməsi müxtəlif mədəniyyətlərdə fərqli olur.
- *Emosional yoluxma.* Ünsiyyət zamanı insanlar emosiyalarını bir-birinə ötürdükdə, adətən, emosional yoluxma baş verir ki, bununla da bir şəxs qarşı tərəfdən aldığı emosionu yaşayır (Hatfield, Cacioppo və Rapson, 1992). Tədqiqatçılar belə hesab edirlər ki, bu hal qarşıdakı insanların müəyyən qeyri-verbal ifadələrinin avtomatik əks olunmasına (“mimik yamsılama”ya) görə baş verir.

POZITIV EMOSİYALARIN FUNKSIYASI

Şübhəsiz ki, pozitiv emosiyaları hiss etmək çox xoşdur! Bəs onların hər hansı bir əhəmiyyətli funksiyası varmı?

Bu sual ətrafında araşdırmalar son 20 ildə daha da artıb və pozitiv emosiyaların çox faydalı olduğu haqqında güclü sübutlar təqdim edilib: onlar düşüncələrimizi və hərəkətlərimizi genişləndirir, bununla da səmərəli funksiya göstərməyimizi asanlaşdırır; mütəmadi resurslar, eləcə də dözümlülük yaradır, beləliklə, inkişaf etməyə kömək edirlər; bununla da neqativ emosiyaların təsirlərini aradan qaldıraraq emosional balansı bərpa edə bilirlər.

Bu diqqətəlayiq nəticələr pozitiv emosiyaların paradoksu kimi tanınan maraqlı suala səbəb oldu: “Necə olur ki, sevinc, maraq və ya sevgi kimi bu qədər asanlıqla aradan qaldırıla və ya imtina edilə bilən qısamüddətli yaşantılar güc və rifahı artırır?” (Fredrickson & Cohn, 2008, səh. 777). Pozitiv emosiyaların funksiyası haqqında fikir və qənaətlərin çoxu Fredrikson və onun komandası tərəfindən işlənilib-hazırlanmış pozitiv emosiyaların “Genişləndir və inşa et” nəzəriyyəsiindən və bu modelin əsasında təşkil edilən geniş empirik tədqiqatdan irəli gəlir.

Pozitiv emosiyalar soyuqdəymənin qarşısını ala bilirmi?

Ayındır ki, xoşbəxt olmayan insanlar mütəmadi olaraq pozitiv emosiyalardan daha çox neqativ emosiyalarla yaşayır. Araşdırmalara əsasən qeyd etmək olar ki, xoşbəxt olmayan insanlarda xoşbəxt olanlarla müqayisədə ruhi və fiziki xəstəlik riski daha böyükdür.

Kohen, Doyl, Törner, Alper və Skonerin (2003) yeni çıxaraan tədqiqatı xoşbəxtliyin soyuqdəymənin qarşısını alıb-almadığını araşdırıb. Tədqiqatçılar 334 sağlam yetkin insanı pozitiv və neqativ emosiyalarla yaşamaq meylinə görə qiymətləndiriblər. Daha sonra iştirakçılara rinoviruslardan ibarət burun damcıları verilib və ümumi soyuqdəymə əlamətlərinin inkişafını müşahidə etmək üçün onları təcrid ediblər. Maraqlıdır ki, tədqiqatın əsas nəticəsi göstərib ki, xoşbəxtlik artdıqca soyuqdəymə əlamətlərinin özünü göstərməsi ehtimalı azalır.

POZİTİV EMOSİYALARIN "GENİŞLƏNDİR VƏ İNŞA ET" NƏZƏRİYYƏSİ

"Genişləndir və inşa et" nəzəriyyəsi pozitiv emosiyaların unikallığını vurğulamaq və onların öyrənilməsinə neqativ emosiyaların tədqiqi üçün nəzərdə tutulmuş müəyyən məhdudlaşdırıcı fərziyyə və modellərdən azad etmək istəyindən yaranıb. Nəzəriyyə "pozitiv emosiyalar insanların düşüncə-fəaliyyət repertuarını genişləndirir və davamlı şəxsi resursları inşa edən davranışlara səbəb olur" fikrini irəli sürür (Fredrickson & Cohn, 2008, səh. 782). Bunun əksinə, neqativ emosiyalar insanların düşüncə-fəaliyyət repertuarını daraldır və müxtəlif növ davranışlara (münaqişə etmək, qaçmaq və ya rədd etmək) sövq edir. Təhlükə ilə qarşılaşdıqda məhdud düşüncə repertuarı cəld və qətiyyətli davranışları asanlaşdırır ki, bu da əcdadlarımıza ağır şəraitlərdə sağ qalmağa imkan verirdi. Fredrikson və Coyner (2018) qeyd edirlər ki, "neqativ emosiyalar depressiyanın əsas göstəricisidir, həm də onu gücləndirir..., pozitiv emosiyalar isə optimal fəaliyyətin əsas göstəricisidir və onu təşviq edir" (səh. 196).

Məzun albomu tədqiqatı

Gənclərin emosional meylləri onların gələcək rifah və həyat trayektoriyasını göstərə bilərmir? Harker və Keltner (2001) kollec məzunlarının albomunda (20 yaş) təbəssümləri fərqli olan 141 qadının fiziki və psixoloji rifahını və ailə həyatını araşdırıb.

Tədqiqatçılar fotolarda səmimi (*Duchenne*) gülümsəyənlərlə saxta təbəssüm nümayiş etdirənlər arasında əhəmiyyətli fərqlər aşkar ediblər. Səmimi gülümsəyənlər müşahidəçilər tərəfindən daha müsbət qiymətləndirilib, ən əsası isə "Düşən təbəssümü" sahiblərinin 30 il sonra daha yaxşı fiziki və psixoloji rifaha və daha sabit nikahə malik olduqlarını göstərib.

Cədvəl 4.1 (mənbə: Fredrickson, 2013b) insanların gündəlik həyatında ən çox yaşanan 10 pozitiv emosiya nümunəsini təqdim edir, hər bir emosiya üçün verən qiymətləndirmə nümunələrini, bu emosiyaların yol açdığı geniş düşüncə-fəaliyyət repertuarını və onların yaratdığı davamlı resursları göstərir. Cədvəl nəzəriyyənin müəyyən emosiyaları araşdırmaq üçün necə tətbiq oluna biləcəyini nümayiş etdirir.

Genişlənmə effekti

"Genişləndir və inşa et" nəzəriyyəsinə görə, biz pozitiv emosiyalar yaşayanda düşüncə-fəaliyyət repertuarımızı genişləndiririk. Buna görə də pozitiv emosiyalar "ümumi mənzərə"ni görmək qabiliyyətini yaradır, neqativ emosiyalar isə çox vaxt bunun tam əksini – diqqəti müəyyən bir detala yönəltmək qabiliyyətini yaradır.

Genişlənmənin müxtəlif koqnitiv funksiyalara təsiri empirik tədqiqatlarla öz təsdiqini tapıb. Bu da özünü çevik, dəyişkən, geniş və əhatəli düşüncə, yaradıcılıq, problem həll etmək, əsaslandırılmış qərarlar qəbul etmək, əməkdarlıq və daha çətin tapşırıqların öhdəsindən gəlmək qabiliyyəti kimi göstərir. Bunlar nəticə etibarilə (hamısında olmasa da, əksəriyyətində) davranışın səmərəliliyinin artmasına gətirib çıxarır. Sosial sahədə genişlənmə özünü başqalarına qarşı diqqətli olmaq, münaqişənin azalması və özü ilə digərləri arasında ortaqların artması, daha yüksək inam və qruplar arasında gərginliyin azalması kimi göstərir (Fredrickson, 2013b).

İnşaetmə effekti

Bir çox tədqiqatlar göstərir ki, pozitiv emosiyaların (xoşbəxtliyin tərkib hissəsi kimi) həyatın müxtəlif sahələrinə faydalı təsiri var (baxın: 12-ci fəsil). Qısa şəkildə ümumiləşdirsək, pozitiv emosiyalar intellektual (problem həll etmək, öyrənmə qabiliyyəti, hazırcavablıq və öyrənməyə açıqlıq), fiziki (ürək-damar sağlamlığı, optimal immun sistemi funksiyası, sağlam həyat tərzi), sosial (əməkdaşlıq, oyun, etimadın qurulması, sosialyönümlü fəaliyyətlər) və müxtəlif psixoloji resurslar (öhdəsindən gəlmək, dözümlülük, məqsədə çatmaq) formalaşdırma bilər. Nəticələr göstərir ki, pozitiv emosiyalar müxtəlif resurslar "inşa edir", bu da öz növbəsində sağlamlığı, uzunömürlülük və rifahı, fəaliyyəti, eləcə də münasibətlərimizi yaxşılaşdırır (Fredrickson, 2013b). Ən vacib məqam ondan ibarətdir ki, bu şəxsi resurslar qalıcıdır və bu resursları yaradan emosional halların müvəqqəti təbiətindən daha uzunmüddətdidir. Beləliklə, insanlar sonralar müxtəlif emosional hallar yaşayanda əvvəl yaranmış pozitiv emosiyalarına əsaslanırlar.

Cədvəl 4.1 On pozitiv emosiya, onların dəyərləndirilməsi, fəaliyyət meyilləri və "inşa etdiyi" resurslar

Pozitiv emosiyalar	Pozitiv dəyərləndirmə	Düşüncə-fəaliyyət meyli	"İnşa etdiyi" qalıcı resurs
Sevgi	Təhlükəsiz münasibət çərçivəsində pozitiv emosiyalar olduqda yaranır.	Sosial əlaqə, qayğı və özünüinkışaf istəyi yaradır.	Sosial bağlar və müxtəlif icmalar formalaşdırır və ya gücləndirir.
Sevinc	Yaxşı xəbər aldıqda, uğurla və ya xoş sürprizlə qarşılaşdıqda yaranır.	Oynamaq və ya yığıncaqlara qoşulmaq istəyini alovlandırır.	Həyat təcrübəsi yolu ilə öyrənilən bacarıqlar
Minnətdarlıq	Bir hədiyyə aldıqda, fayda gördükdə və bunu başqalarına etiraf etdikdə yaranır.	İstiqanlı, xeyirxah və ya səxavətli olmaq istəyi yaradır.	Qayğıkeş, sədaqətli olmaq və əlaqə qurmaq bacarıqlarını formalaşdırır.
Hüzur/ məmnunluq	İnsanlar özlərini rahat hiss etdikdə və hazırkı şərtlərdən məmnunluq hiss etdikdə baş verir.	Mövcud halından zövq almaq və onu yeni prioritetlərə və ya dəyərlərə inteqrasiya etmək istəyi yaradır.	Cilalanmış mənilik hissini, anlayışı və yeni prioritetləri formalaşdırır.
Maraq	Yeniliklə qarşılaşdıqda və onu "kəşf etmək" üçün özünü təhlükəsiz hiss etdikdə ortaya çıxır.	Kəşf etmək, öyrənmə və ya "yeniliyə qarq olmaq" və özünüinkışaf istəyini təşviq edir.	Qazanılan biliklər
Ümid	Çətin vəziyyətlərdə bir insanın ən pisdən qonxduğu halda, amma eyni zamanda bu vəziyyətin daha yaxşı nəticələnməsini istədikdə ortaya çıxır.	Mövcud vəziyyəti əksinə çevirmək üçün hərəkətə keçmək istəyi oyadır.	Optimizm və dözümlülük formalaşdırır.
Qürur	Mühüm bir məqsədə çatdıqda və ya yaxşı bir nəticəyə görə öz şəxsiyyətinə qarşı təsdiq və ya rəğbət gördükdə yaranır.	Daha çox/böyük nailiyyətlər əldə etmək istəyi yaradır.	Nail olma motivasiyasını formalaşdırır.
Əyləncə	Qeyri-ciddi olan sosial uyğunsuzluqla qarşılaşdıqda baş verir.	Gülüşü paylaşmaq, ya da sədlığı davam etmək istəyi yaradır.	Sosial münasibətlər qurur və möhkəmləndirir.
İlham	İnsanlar mükəmməlliyə şahid olduqda yaranır.	Üstün olmaq istəyini yaradır.	Şəxsi inkişaf üçün motivasiya formalaşdırır.
Valeholma	İnsanlar böyük ölçülərdə gözəllik və ya yaxşıliqla qarşılaşdıqda ortaya çıxır.	İnsanları bu yeni təcrübəni mənimləməyə və uyğunlaşmağa səsləyir.	Yeni dünyagörüşləri yaradır.

(Mənbə: Fredrickson, 2013b). Cədvəldə təqdim olunan pozitiv emosiyalar insanların tez-tez qarşılaşdıqları emosiyalardan tutmuş nadir hallarda hiss etdikləri emosiyalara qədər sıralanır.

"Yüksələn spiral" effekti

İnsanlar öz resurslarını yığdıqca "yüksələn spirallar" sikli baş verir, bununla da yenidən əldə olunmuş resurslar və bacarıqlar daha çox pozitiv emosiyalar yaradır. Onlar əlavə resursları genişləndirməkdə və qurmaqda davam edir, nəticədə emosional vəziyyət və resurslarımızı dəyişərək daimi yüksələn siklləri yaradır. Tədqiqatlarda "yüksələn spiral" effektinə dair son sübutlar meydana çıxdı: pozitiv emosiyaların insanların sağlam davranışlarının davamlı inkişafının səbəbi kimi izah olunması üçün bu nəzəriyyədən istifadə edildi (Fredrickson & Joiner, 2018).

Ləğvetmə effekti

Ləğvetmə fərziyyəsinə əsasən, pozitiv emosiyalar neqativ emosional halların (məsələn: qəzəb, təşviş, kədər və ya stres kimi) psixoloji və fiziki təsirlərini aradan qaldıra bilər. Xüsusilə də sağlamlıqda yüksək risk yaradan xroniki stressə qarşı (baxın: 12-ci fəsil). Məsələn, pozitiv emosiyalar uzun müddət davam edən ürək-damar aktivasiyasını "ləğvetmə" qabiliyyətini açıq şəkildə göstərər (Fredrickson, 2013b, səh. 10). Sağlamlıq məsələlərində pozitiv emosiyalar daha az ağrı, xəstəlik və travmaya qarşı mübarizə aparmaq və ya daha tez sağaltmaq qabiliyyəti ilə assosiasiya olunur. Fredrickson və Kohn (2008) bu nəticələri xəstəlik və travmanı müşayiət edən neqativ emosiyaları zəiflədə biləcək pozitiv emosiyaların ləğvedici təsiri ilə əlaqələndirirlər. Pozitiv emosiyalar tükənmənin ardından özünü-tənəziqləmə və iradə gücünü də yenidən bərpa edə bilər.

Klinik sahədə göstərilir ki, depressiyadan əziyyət çəkən insanların aşağı əhvalda olmaları və bədbin düşüncələri onların vəziyyətinin pisləşməsinə gətirib çıxarır, nəticədə klinik depressiyanın dərinliyinə yuvarlanaq, ənənə spirallar təcrübəsini yaşayırlar. Fredrickson (2013b) öz işində pozitiv emosiyaların bu ənənə spirallarını yarıda kəsə bilməsinə, bununla da yüksələn spiralın işə düşə bilməsinə dair sübutlar təqdim edirdi. Son olaraq qeyd edə bilərik ki, dəhşətli şərtlərdə belə, məsələn, 2001-ci il sentyabrın 11-də Nyu-York şəhərində baş vermiş terror aktı zamanı pozitiv emosiyaların posttravmatik böyümədə müsbət təsiri aşkar edilmişdi.

Pis yaxşıdan daha "güclü"dür

Baumeyster, Bratslavski, Finkenauer və Vohs (2001) mənfə psixoloji fenomenlərin müsbət psixoloji hadisələrdən daha güclü olduğunu iddia edirlər. Məsələn, bizə mənfə hadisələr (pul itirmək kimi) eyni çəkiddə

olan müsbət hadisələrdən (pul qazanmaq və ya tapmaq) daha güclü təsir göstərir. Eynilə də pis (bəd) xəbərlər, münasibətlərdə problemlər, zərər və neqativ emosiyalar şad xəbərlərdən, xoş münasibətlərdən, gəlirdən və ya pozitiv emosional haldan daha çox diqqəti cəlb edir.

Müəlliflər ehtimal edirlər ki, bunun mənbəyi təkamül prosesindən gəlir. Əcdadlarımıza sağ qalmaq üçün təhlükələrə cəld reaksiya vermək bacarığı vacib idi. Yəni neqativ emosiyalar "ətrafımızda hansısa prosesin yanlış getdiyi və onun həll edilməsinə ehtiyac olduğu" signalını verir (Oishi & Kurtz, 2011, səh. 106). Bu signal işə düşdükdə insanların şüurunu daraldır, diqqəti təhlükə mənbəyinə yönəldir və onlar müvafiq tədbirlər görməyə çalışırlar.

Pozitivliyin nisbəti

"Genişləndir və inşa et" nəzəriyyəsinin ləğv etmə prinsipinə görə, pozitiv emosiyalar neqativ emosiyaların təsirini aradan qaldıra bilər. Lakin Baumeyster və həmkarları (2001) iddia edirlər ki:

"Yaxşı və pis bərabər ölçüdə olanda ... pislərin psixoloji təsir çəkisi yaxşıdan daha ağır gəlir... Bu o demək deyil ki, pis həmişə yaxşıya qalib gəlir, insan övladını əzab və məhvə məhkum edir. Əksinə, yaxşı say çoxluğu hesabına pisə qalib gələ bilər: çoxlu sayda yaxşı hadisələr bir pis hadisənin psixoloji təsirini aradan qaldıra bilər" (səh. 323).

Bu fikrə uyğun olaraq, Fredrikson və Losada (2005) pozitiv və neqativ emosiyaların optimal nisbətini göstərən və qarşılıqlı təsirdə tarazlıq yarada bilən (3:1 nisbəti) pozitivlik nisbətini irəli sürdülər və bunun inkişaf göstəricisi kimi də (12:1 nisbətinə qədər) istifadə oluna biləcəyini qeyd etdilər. Sonralar modelin irəli sürdüyü riyazi bərabərliyə dair tənqidlərə görə say nisbəti geri götürülsə də (Fredrickson, 2013b), prinsipin özü saxlanıldı.

Emosiyaların ölçülməsi

Emosiyalarla bağlı tədqiqatların əksəriyyətində onları qiymətləndirmək üçün özünüqiymətləndirmə sorğularından istifadə edilir. 2-ci fəsildə qeyd edildiyi kimi, "Pozitiv və neqativ təsir cədvəli" (PANAS) (Watson et al., 1988) və "Pozitiv və neqativ təcrübə şkalası" (SPANE) (Diener et al., 2010) ən çox istifadə edilən ölçü vasitələrindəndir.

Fredrikson və həmkarlarının işləyib-hazırladıqları (2003) "Modifikasiya edilmiş diferensial emosiyalar şkalası"nda (mDES) müəyyən müddət ərzində qrupdakı insanlardan neqativin 10 pozitiv və 10 neqativ emosiya klasteri yaşadıklarını qiymətləndirmələri istənilir.

Fredriksonun işində "Düşən təbəssümü"nin tezliyini tutmaq üçün üz elektromiyoqrafiyasından (EMG) da istifadə edildi (Johnson, Waugh, & Fredrickson, 2010).

EMOSIONAL INTELLEKT

Əvvəlki bölmədə emosiyaların bir funksiyaya xidmət etdiyini gördük. Onlar bizi ətrafımızda baş verən proseslər haqqında xəbərdar edən əks-əlaqə sisteminin bir hissəsidir. Buna görə də emosiyaları qəbul etməyi, onlara diqqət yetirməyi, ötürdüləri məlumatları deşifrə və dərk etməyi, eləcə də onları idarə etməyi öyrənməyimiz vacibdir. Emosiyaları tanımaq, onlara diqqət etmək, idarə etmək, onlara uyğun davranmaq və onlardan istifadə etmək bacarığı emosional intellekti təşkil edən qabiliyyətlər toplusu kimi qəbul olunur.

Son tədqiqatlarda emosional intellektin rifah, sağlamlıq, pozitiv münasibətlər, işləmək qabiliyyəti, özünütənzimləmə və dözümlülüklə sıx əlaqəsinin olduğu göstərilir (Cherniss, 2010).

Emosional intellekt anlayışı

Emosional intellekt anlayışı Salovey və Mayer (1990) tərəfindən işlənilib-hazırlanıb. Onu "özünün və başqalarının hiss və emosiyalarına diqqət etmək, onları bir-birindən fərqləndirə bilmək, bu məlumatlardan öz düşüncə və hərəkətlərinin idarəsi üçün istifadə etmək bacarığı" adlandırırlar (səh. 189).

Emosional intellekt aşağıdakılara əsaslanır (Cherniss, 2010):

- Emosiyalar həyatda əsas rol oynayır.
- İnsanlar emosiyaları tanımaq, dərk etmək, istifadə etmək, ünsiyyət qurmaq və idarə etmək qabiliyyətinə görə fərqlənilir.
- Bu fərqlər insanın fəaliyyətinə münasibətlər və iş də daxil olmaqla müxtəlif sahələrdə təsir göstərir.

Spektor və Conson (2006) öz müşahidələrində qeyd edirdilər ki, "sosial elmlərdə, bəlkə də, son illərdə emosional intellektdən daha çox mübahisə doğuracaq heç bir konstruksiya yoxdur" (səh. 325). Bu anlayışın mahiyyəti ilə bağlı şisirdilmiş kəskin tənqidlər əks reaksiyaya səbəb oldu. Bəzi tərəfdarlar emosional intellektin fərdi rifah, münasibətlər və fəaliyyət üçün IQ-dən daha vacib olduğunu iddia etsə də, müxaliflər bunun

uzun illər mövcud olan anlayışlar üçün, sadəcə, yeni ümumi termin olduğunu vurğulayırdılar. Müzakirələrin davam etməsinə baxmayaraq, artıq bir neçə model hazırlanıb və elm sahəsində geniş şəkildə istifadə olunub. Onlar aşağıda qısaca təsvir edilir.

EMOSİONAL INTELEKTİN QABİLİYYƏT MODELİ

Qabiliyyət modeli Mayer, Karuzo və Salovey (1999) tərəfindən işlənib-hazırlanıb. Bu modeldə emosional intellekt inkişaf etdirilə bilən “elastik” səriştə və ya bacarıqlar toplusu kimi nəzərdən keçirilir. Mayer və həmkarlarının fikrincə, emosional intellekt intellektin ayrıca bir növüdür. Buna görə də o, psixi qabiliyyət hesab olunur. Model insanın emosional intellekti olması üçün dörd sahə və ya “şöbə”nin olduğu fikrini irəli sürür:

- *Emosiyaları qavramaq qabiliyyəti.* Bu kateqoriyaya özümüzdə və başqalarında olan emosiyaları tanımaq, onları dəqiq ifadə etmək və bu hisslərlə bağlı ehtiyacları çatdırmaq qabiliyyəti daxildir. Bu həm də autentik (həqiqi) və qeyri-autentik (həqiqi olmayan) hisslərin ifadəsini fərqləndirmək qabiliyyətini nəzərdə tutur.
- *Düşünməni yönəltmək üçün emosionalardan istifadə etmək bacarığı.* Bu öz emosiyalarımızla əlaqə qurmaq və onlardan düşünmə, prioritetləşdirmə, qərar qəbul etmə və problem həll etmə kimi idraki fəaliyyətləri istiqamətləndirmək üçün səmərəli istifadə qabiliyyətini əhatə edir. O həmçinin idraki funksiyalara kömək etmək və ya bizi hərəkətə keçməyə həvəsləndirmək üçün xüsusi emosiyalar yaratmaq qabiliyyətini nəzərdə tutur.
- *Emosiyaları anlamaq qabiliyyəti.* Bu kateqoriyaya emosional dili anlamaq, emosiyaları “etiketləmək” və müəyyən emosiyaların bir-biri ilə necə əlaqəli olduğunu ayırd etmək bacarığı daxildir. Bura həmçinin hisslərin təsir və səbəblərini tanımaq, mürəkkəb emosional halların (məsələn, ziddiyyətli hisslər) fərqləndirilməsinə və bu zaman baş verən dəyişiklikləri başa düşmək qabiliyyəti aiddir.
- *Emosiyaları idarə etmək bacarığı.* Emosiyaları idarə etmək emosional intellektin dördüncü komponentidir. Bura həm müsbət, həm də mənfi hissləri qəbul etmək, emosional halları müşahidə etmək, onları əks etdirmək, əlaqə qurmaq və ya onlarla əlaqəni kəsmək qabiliyyəti daxildir. Bu bacarıqlar bizə müxtəlif strategiyalar vasitəsilə əhvalımızı düzəltməyə və ya qoruyub saxlamağa imkan verir. Bu özündə başqalarının emosiyalarını idarə etmək qabiliyyətini də ehtiva edir.

Qabiliyyət modelinin ölçü vasitələri

Qabiliyyət modelini ölçmək üçün bir sıra anketlər işlənib-hazırlanıb. Onlardan ən geniş yayılanı 141 maddədən ibarət olan Mayer-Salovey-Karuzo emosional intellekt testidir (MSCEIT; Mayer, Salovey, Caruso, & Sitarenios, 2003).

EMOSİONAL INTELEKTİN SƏRİŞTƏLİLİK MODELİ

Səriştəlilik modeli Qoulman (1995) və həmkarları tərəfindən qabiliyyət modeli əsasında hazırlanıb, əksər hallarda iş sahəsində və liderlik kontekstində tətbiq olunur. O, bacarıq və şəxsiyyət xüsusiyyətlərini özündə birləşdirdiyi üçün “qarışıq model” hesab edilir.

Model dörd əsas komponentdən ibarətdir (Goleman, 2001):

- *Emosional özünütanıma.* Öz emosiyalarımızı tanımaq və anlamaq bacarığı.
- *Emosional özünüidarə.* Öz emosiyalarımızı, xüsusən də mənfi, yüksək intensivlikli emosiyalarımızı (təşviş və ya qəzəb kimi) tənzimləmək və impulsiv reaksiyaları məhdudlaşdırmaq bacarığı.
- *Sosial tanıma.* Başqalarının emosional vəziyyətlərini tanımaq və müvafiq reaksiya vermək bacarığı. Empatiya sosial tanımada əsas səriştə hesab olunur.
- *Münasibətlərin idarə edilməsi.* Digər insanların emosional hallarına təsir etmək məqsədilə davranışlarımızı uyğunlaşdırmaq və ya tənzimləmək qabiliyyəti; məsələn, gərgin və ya sıxıntılı vəziyyətdə kimisə sakitləşdirmək və ya təsəlli vermək bacarığı.

Bu dörd əsas komponent öyrənilə və inkişaf etdirilə bilən 20 səriştədən ibarətdir:

- *Özünütanıma* – emosional özünütanıma, özünü düzgün qiymətləndirmə və özünəinam;
- *Sosial tanıma* – empatiya, xidmətyönümlülük və təşkilati fərqləndirilmə;
- *Özünüidarə* – özünə nəzarət, etibarlılıq, dürüstlük, adaptasiya qabiliyyəti, nailiyyət həvəsi və təşəbbüskarlıq;
- *Münasibətlərin idarə olunması* – başqalarını inkişaf etdirmək, təsir etmək, ünsiyyət, konfliktləri idarə etmək, liderlik, dəyişikliyə həvəsləndirmək, əlaqələr qurmaq, komanda işi və əməkdaşlıq.

Lakin Qoulman belə fikir də irəli sürür ki, bu səriştələri inkişaf etdirmək bacarığı insanın anadangəlmə qabiliyyəti hesab edilən emosional intellektin səviyyəsindən asılıdır.

Səriştəlilik modeli şkalası

Bu model üçün hazırlanmış ilkin şkala özündə 110 elementi birləşdirən və modelin əsas komponentlərinə uyğun gələn emosional səriştə inventarıdır (ECI)⁷ (Boyatzis, Goleman, & Rhee, 2000).

EMOSİONAL-SOSIAL İNTELLEKT MODELİ

Emosional-sosial intellekt modeli Bar-On (2006) tərəfindən hazırlanıb. O, əsasən, fərdlərin sosial bacarığına – fərdin başqaları ilə qarşılıqlı ünsiyyət qurmasına və əlaqə yaratmasına kömək edən xüsusiyyət və bacarıqlara fokuslanır. Qoulmanın modeli kimi, bu model də sosial bacarıqlarla yanaşı, şəxsiyyət xüsusiyyətlərini bura daxil edir. Bar-Onun tədqiqatı göstərir ki, bura aşağıdakılar aiddir:

- Emosiyaların fərqlində olmaq, onları anlamaq və emosiyaları ötürmək bacarığı;
- Başqalarının emosional halının fərqlində olmaq, onları anlamaq və bu biliklərdən başqaları ilə qarşılıqlı ünsiyyət qurmaq məqsədilə istifadə etmək qabiliyyəti;
- Güclü emosiyaların öhdəsindən gəlmək və lazım gəldikdə onları idarə etmək bacarığı;
- Dəyişikliklərə uyğunlaşmaq və problemləri həll etmək üçün emosionalardan istifadə qabiliyyəti.

Bar-On modelinin beş əsas komponenti bunlardır:

- Şəxsiyyətdaxili bacarıqlar;
- Şəxsiyyətlərarası qabiliyyətlər;
- Adaptasiya bacarığı;
- Stresin idarə edilməsi;
- Əhvali-ruhiyyə.

Emosional-sosial intellekt şkalası

Bar-On modeli 131 maddədən ibarət özünüqiymətləndirmə meyanı olan emosional kəmiyyət inventarı (EQI) vasitəsilə ölçülə bilər (Bar-On, 2004).

EMOSİONAL İNTELLEKTİN XÜSUSİYYƏT MODELİ

Emosional intellektin ən son modelini Petrides və onun komandası hazırlayıb (2007). Əvvəlki modellərdəki bəzi xüsusiyyətləri özündə birləşdirdiyi üçün o, “ikinci nəsil” model hesab olunur. Model dörd komponentdən ibarətdir:

- *Rifah (zəruri şərtlər)*. İnam, optimizm və xoşbəxtlik;
- *Ünsiyyətlik (bura daxildir)*. Sosial səriştə, iddialılıq və digər insanların emosiyalarını idarə etmək bacarığı;
- *Özünə nəzarət (bura daxildir)*. Stresin idarə edilməsi, aşağı impulsivlik və emosiyaların tənzimlənməsi;
- *Emosionallıq (zəruri şərtlər)*. Özünün və başqalarının emosional qavranılması, emosiyaların ifadə olunması və çatdırılması.

Emosional intellektin xüsusiyyət anketi

Emosional intellektin xüsusiyyət anketinə (TEIQue) 153 maddə daxildir. Həmin maddələr vasitəsilə bu modeli ölçmək mümkündür (Petrides, 2009).

Emosional intellekt təlimi

Emosional intellektin artırılmasına yönələn, dəlillərə söykənən bir sıra təlim kursları var. Müdaxilələr, adətən, qrup əsaslı olur və kiçik müəhazirə, qrup müzakirələri, çalışmalar, nümunələr üzrə iş və ev tapşırıqlarından ibarət bir neçə həftəlik seminarları əhatə edir. Bunlardan bəziləri universitet proqramlarının bir hissəsi kimi, digərləri isə iş yerlərində təlim, xüsusilə də liderlik və ya idarəetmə mövzusunda olan kurslar kimi təklif olunur.

Bu kurslarda müzakirə və tətbiq olunan mövzulara aşağıdakılar daxildir: emosional intellektin əsas səriştələri və sosial bacarıqlar, motivasiya, öhdəsindən gəlmə, emosional əsaslandırma, emosiyaların tanıması və emosiyaların tənzimlənməsi (Mattingly & Kraiger, 2019).

NƏTİCƏ

Bəzi tənqidçilər iddia edirlər ki, pozitiv emosiya ilə bağlı aparılan pozitiv psixologiya tədqiqatlarında aşağıdakılara meyillilik var: “Pozitiv psixologiya araşdırmalarında neqativ emosiyalar patolojiləşdirmək, özünü

yaxşı hiss etməyin münasib olmadığı vəziyyətlərə məhəl qoymamaq və Polyanna prinsipi kimi həyatın çətinliklərinə etinasız yanaşmaq və ya bəsit hedonizmi üstüörtülü dəstəkləmək..." (Fredrickson & Cohn, 2008, səh. 781). Buna görə də neqativ emosiyaların rifahımız üçün əhəmiyyətini (xüsusən də təhlükə ilə qarşılaşdıqda və zərərləri idarə edərkən) bir daha xatırlatmaq vacibdir. Bunu vurğulamaq lazımdır ki, dopdolu bir həyat yaşamaq üçün mənfi təcrübələri və onların oyatdığı emosiyaları görməzliyə vurmağa və ya aradan qaldırmağa çalışmaqda, həyatın həm "yin" (qaranlıq), həm də "yang" (ışıqlı) tərəflərini yaşamaq vacibdir. Pozitiv psixologiya nöqteyi-nəzərindən və "Pozitiv psixologiya 2.0" əsərində (Ivtzan, Lomas, Hefferon, & Worth, 2015) göstərildiyi kimi, bütün pozitiv və neqativ emosiyalar əks-əlaqə sistemimizin əsas hissələri hesab olunur və buna görə də onların hamısı sıravidir, faydalıdır və mənalıdır. Sözsüz ki, pozitiv emosiyalar həyatın bütün çətinliklərindən qurtuluş yolu deyil; biz həmişə və hər vəziyyətdə pozitiv emosiyalar gözləməməli və onları yaşamağı istəməməliyik. Emosiyaların funksiyası həyat hadisələrinə daxili reaksiyalarımızı bildirmək olduğuna görə psixoloqlar bütün emosiyaların mövcudluğunu etiraf etməyi və onların ötürdüyü mesajlara diqqət yetirməyi tövsiyə edirlər. Nəticədə bu bizə emosiyalarla hərəkət edərkən onların fərqi varmaq imkanı verir. Buna görə də emosional həyatımızın əsası kimi pozitiv emosiyaları çoxaltmaqda fayda var, lakin baş verən əhəmiyyətli hadisələrə müvafiq olaraq, həm müsbət, həm də mənfi reaksiyalar vermək vacibdir (Fredrickson & Cohn, 2008).

OPTİMİZM VƏ ÜMİD

OPTİMİZM

Təxminən 50 il əvvəl psixologiyada paradigma dəyişikliyi baş verdi, onun mərkəzində isə optimizm konstruksiyası dayanırdı. Freyd (1966) və Frommun (1955) araşdırmaları da daxil olmaqla 1960-cı illərin sonlarına qədər psixi sağlamlıqla bağlı onilliklər ərzində aparılan elmi tədqiqatlarla bu nəticəyə gəlinmişdi ki, realist olmaq, yəni reallığı dəqiq qavramaq psixi sağlamlığın vacib komponentidir. Bu məntiqə uyğun olaraq, optimizm koqnitiv təhrif, özünüaldatma növü, yaxud insanların reallıq qavrayışını təhrif edən və özündə onların irrasional mühakimə və aşağı funksionallığına gətirib çıxara biləcək illüziya və ya aldanmaları ehtiva edən müdafiə mexanizmi kimi qəbul olunurdu. Bu səbəbdən optimizm psixi pozuntunun göstəricisi kimi qiymətləndirilirdi.

Optimizmlə bağlı bu təsəvvürlər 1970-ci illərdə optimizmin qeyri-funksional olduğuna dair düşüncələri təkzib edən bir sıra tədqiqatların fonunda dəyişməyə başladı. Elmi işlərin bir istiqaməti insanların əksəriyyətinin optimist olduğunu və optimizmin insan düşüncəsinə təsir göstərdiyini iddia etdi (Taylor & Brown, 1988). Tədqiqatların digər istiqaməti isə optimizmin adaptiv, faydalı olduğunu və psixoloji rifahı təşviq etdiyini iddia edirdi (Seligman, 2006). Bu araşdırmalar optimizmin psixi sağlamlıq üçün *zəruri* şərt olduğuna dair zəmin yaratsa da, bu mövzuda heç bir iddia irəli sürülmədi. Bunun səbəbi araşdırma nəticələrinin insanın özünü və yaşadığı reallığı adekvat qavramasını psixi sağlamlıq göstəricisi sayan qəliblənmiş təriflərlə ziddiyyət təşkil etməsi idi: optimizm psixi

sağlamlıq göstəricisi sayıla bilməz, əks halda, insanların çoxu psixi xəstə hesab olunardı.

Psixi sağlamlığın nədən ibarət olduğunun və sağlam və qeyri-sağlam funksionallıq arasındakı sərhədləri müəyyənləşdirməkdə optimizmin mərkəziliyinin aşdırılması optimizmlə bağlı daha çox tədqiqatın aparılmasına təkan verdi. Son beş onillikdə sağlamlıq psixologiyası, təhsil, biznes və nevrologiya da daxil olmaqla müxtəlif cərəyanlar sayəsində meydana çıxan mövzularla bağlı xeyli sayda elmi iş dərc edilib.

Bu geniş tədqiqat sahəsini ümumiləşdirmək üçün hazırkı fəsil optimizmin tərfi ilə başlayır, sonra optimizmə dair tədqiqatın üç aparıcı istiqamətini təqdim edir, onların nəzəri mövqeyini, optimizmin üstünlükləri və mənfi cəhətləri ilə bağlı sübutları aşdırır.

Optimizm nə deməkdir?

Optimizm və ona paralel hesab olunan pessimizm *gələcək* nəticələrlə bağlı *gözləntilər* kimi təsvir olunur (Carver & Scheier, 2009). Optimizmlə bağlı aşdırma gözlənti psixologiyasından qaynaqlanır və buna görə də təxminlərin və proqnozların tədqiqi, qərar qəbul etmə və planlaşdırma kimi məqsədyönlü davranışlarla əlaqələndirilir. Optimizm *yaxşı şeylərin baş verəcəyinə dair ümumiləşdirilmiş gözlənti* (Carver & Scheier, 2009) və ya *“pozitiv hadisələrin çox yüksək qiymətləndirilməsi və gələcək neqativ hadisələrin lazımi səviyyədə qiymətləndirilməməsi”* kimi müəyyən edilir (Sharot, Korn, & Dolan, 2011, səh. 1).

Bu təriflər optimizmin bir xüsusiyyət, yoxsa hal olduğunu, koqnitiv dünyagörüşü, yoxsa emosional meyil olduğunu açıq şəkildə ifadə etməsə də, illər ərzində optimizmi *atribusiya üslubu* (Seligman, 2006), *xüsusiyyət* (Carver & Scheier, 2009) və *anadangəlmə insan xisləti* (Sharot, Riccardi, Raio, & Phelps, 2007) kimi fərqləndirən üç aparıcı tədqiqat xətti ortaya çıxdı.

Bu təriflərə uyğun olaraq, pessimizm mənfi nəticələr gözləmək meyli kimi təsvir olunur (Seligman, 2006). Tədqiqatçılar arasında ümumi qəbul edilən fikir ondan ibarətdir ki, optimizm və pessimizm eyni oxun (Seligman, 2006) əks tərəflərində yerləşir və bu, hazırda istifadə olunan ölçmə vasitələrinin əksəriyyətində əks olunur. Bununla belə, iki anlayışın müstəqil olduğunu və optimizmin pessimizmin olmamasından daha böyük məna ifadə etdiyini iddia edən tədqiqatçılar bu fikirlərə etirazlarını bildiriblər (Norem & Chang, 2002). Optimizmin və pessimizmin bir-birini inkar etmədiyi və insanların bunları eyni vaxtda yaşaya biləcəyi məsələsi də müzakirələrə səbəb olub (Peterson, 2000). Bu müzakirəni nəzərə alaraq və sadə olması üçün növbəti bölümlər yalnız optimizmin konstruksiyasına fokuslanacaq.

OPTİMİZM MODELLƏRİ

Hal-hazırda optimizmlə bağlı üç aparıcı tədqiqat istiqaməti var. Bunlar nəzəri yanaşma və ölçülər, habelə optimizmin fayda və zərərlərinin təhlili baxımından müxtəlifdir.

Öyrənilmiş optimizm: optimizm izahedici üslub kimi

Optimizmin tədqiqində maraqlı suallardan biri belədir: onun yaranması nə ilə izah olunur? Peterson və Seliqmanın (1984) apardığı tədqiqat insanların təfəkküründə optimizm və ya pessimizmin meydana gəlməsini izah edə biləcək idrak mexanizmini üzə çıxardı. Seliqman (2006) gələcəklə bağlı gözləntilərimizin atribusiya və ya izahedici üslubumuzdan – həyatımızda baş verən hadisələrin səbəblərini başa düşməyimizdən qaynaqlandığını əsas götürürdü. Nəzəriyyəyə görə, həyat hadisələrinin müsbət və ya mənfi səbəblərini izah etməyi vərdiş halına gətirən bir atribusiya üslubu inkişaf etdiririk (formalaşdığımız illərdə). Bu düşüncə tərzini mənəvermə və keçmiş hadisələri izah etmə yollarını, eləcə də gələcəyi necə təsəvvür etdiyimizi formalaşdırır.

Seliqman (2006) optimistlərin həyatında baş verən *xoşagəlməz* hadisələrin səbəblərini *xarici*, *müvəqqəti* və ya *spesifik* amillərlə əlaqələndirməyə meyillidirlər. Nəticə etibarilə onlar arzuolunmaz hadisələrin daimi, geniş yayılan və ya şəxsi olmadığına inandıqlarına görə gələcəklə bağlı pozitiv gözləntilər bəsləməyə meyillidirlər. Bununla yanaşı, onlar müsbət hadisələri *daxili*, *sabit* və *global* amillərlə əlaqələndirməyə meyillidirlər və bu inanclar onların optimist gözləntilərini dəstəkləyir və qoruyub saxlayır. Məsələn, imtahanı keçə bilməyən optimist tələbə, çox güman ki, bunun imtahan otağında yaranan səs-küy nəticəsində baş verdiyini (*xarici*), digər imtahanlarda yaxşı nəticə göstərdiyi üçün bu uğursuzluğun cəmi bir dəfə baş verdiyini izah edəcək (*müvəqqəti*) və bu onun həyatının digər sahələrinə, məsələn, təhsil səviyyəsini bitirmə və ya iş perspektivlərinə təsir etməyəcək (*spesifik*).

Əksinə, pessimistlər *neqativ* hadisələrin səbəblərini *daxili*, *sabit* və *global* faktorlarla əlaqələndirirlər. Bu hadisələrin səbəblərinin daimi, geniş yayılan və ya şəxsi olduğuna dair onların inamı Seliqmanın “öyrənilmiş çarəsizlik” (gələcəyə dair depressiya və məyusluğa səbəb ola biləcək, buna görə də şəxsin fəaliyyətini dayandıra biləcək ümitsiz gözləntilər) adlandırdığı məsələyə gətirib çıxara bilər. Bundan əlavə, pessimistlər yaşadıkları uğurlu və ya xoş hadisələri *xarici*, *müvəqqəti* və *spesifik* amillərin nəticəsi kimi izah etməyə meyillidirlər və buna görə də onların

uzun müddət davam edəcəyini düşünmürlər. Məsələn, imtahandan keçə bilməyən pessimist tələbə bunun özünün bacarıqsızlığı və ya hazırlıqsız olması ilə bağlı olduğunu (daxili), bu halın çox tez-tez baş verdiyini izah edəcək (daimi) və bu onun həyatının təhsil səviyyəsini bitirmə və daha sonra iş tapma imkanları kimi digər sahələrinə təsir edəcək (yayılmış).

Bəs atribusiyə üslubunun əhəmiyyəti nədir? Pessimizmlə bağlı ətraflı araşdırma aparan Şuller və Seliqman (2011) pessimizmin depressiya ilə güclü şəkildə əlaqəli olduğuna dair sübutlar təqdim etdilər. Müəlliflərin əsas iddiaları optimizmin insanları çarəsizlik və depressiya əlamətlərindən qoruya biləcəyi və bununla da psixi xəstəliklərin qarşısını effektiv şəkildə alacağı ilə bağlı idi.

Optimizm müdaxilələri

Pessimistlər optimist ola bilərlərmi? Seliqman (2006) optimizmin "elastik" olduğu və insanların öz atribusiyə üslublarını dəyişdirə və bədbinliyi azalda biləcəkləri fikrini müdafiə edirdi. İzahedici üslubu dəyişdirməyə yönəlmiş müdaxilələr sınaqdan keçirilib və onun böyükklərdə və uşaqlarda optimizmi artırdığı və depressiya əlamətlərini azaltdığı aşkar olunub (Forgeard & Seligman, 2012).

Seliqman və həmkarları insanları öz neqativ düşüncə qəbilələrinin fərqiə varmağa və onlara meydan oxumağa təşviq edən koqnitiv davranış terapiya metodlarından istifadə edərək, optimizmin artırılmasında, dözümlülüğün gücləndirilməsində və uşaqlarda və yetkin insanlarda depressiyanın qarşısının alınmasında olduqca uğurlu olduğu sübuta yeritilən bir optimizm müdaxiləsi hazırladılar və onu sınaqdan keçirdilər. Bu müdaxilə fərdi və ya qrup şəklində həyata keçirilə bilər (Gillham, 2000).

Optimizm həmişə faydalıdır mı? Peterson (2000) diqqətəlayiq üstünlüklərinin olmasına baxmayaraq, optimizmin insanları risklərə məhəl qoymamağa və ya hərəkətə keçmək əvəzinə, xəyallarla dolu düşüncələrə dalmağa vadar edəcəyi təqdirdə təhlükəli ola biləcəyini nəzərə alaraq, onun "min bir dərdin dərmanı" kimi qəbul edilməməli olduğunu iddia edirdi.

Dispozisional optimizm:
optimizm bir xüsusiyyət kimi

Seliqman və həmkarları optimizmin "elastik" olduğunu iddia etdikləri halda, Şayer və Karver (1992) dispozisional optimizmi şəxsiyyət xüsusiyyəti

kimi təsvir etmiş və onun kifayət qədər sabit olduğu fikrinə tərəfdar çıxmışdılar (hərçənd ki yaşadığımız həyat boyu bəzi dəyişikliklər baş verə bilər). Karver, Şayer və Sequerstroma (2010) görə, optimizm 25 faiz irsi xarakter daşıyır və uşaqlıq mühiti, sosiallaşma, xüsusilə də valideynlərin sosial-iqtisadi vəziyyəti ona əhəmiyyətli dərəcədə təsir göstərir.

Karver və Şayer (2009) iddia edirdilər ki, dispozisional optimizm insan davranışını məqsədə yönəlmiş kimi konseptuallaşdıran gözləntidəyər nəzəriyyələri və özünü-tənqid etmə modelləri ilə əlaqələndirilir. Modelə görə, məqsədlər davranışlarımıza ilham verir, motivasiya edir və istiqamətləndirir. Can atduğumuz məqsədə nail olmaq istədikdə və ya əl-verişsiz nəticələrdən yayınmağa cəhd etdikdə biz hərəkətə keçirik.

İnsanların məqsədyönlü davranışını şərtləndirən iki əsas amil var (Carver et al., 2010):

- Hərəkətə keçmək üçün motivasiya yaradan arzuolunan məqsədlərə çatmağı *gözləmək*;
- Əsasən, keçmiş təcrübələrimizə əsaslanan məqsədlərimizə nail olmaq iqtidarında olduğumuza *inanmaq*.

Əgər heç bir gözləntimiz yoxdursa və ya müəyyən bir məqsədə çatmaq qabiliyyətimizə şübhə ediriksə, çox güman ki, heç bir tədbir görməyəcəyik.

Karver və həmkarları (2010) bu fikri dəstəklədilər ki, optimizm və pessimizm gələcək gözləntilərlə bağlı inam və şübhənin daha geniş versiyalarıdır. Onların argumenti ondan ibarətdir ki, bu *böyük gözləntilər* böyüdücü şüşə kimi fəaliyyət göstərir, yəni biz müxtəlif həyat situasiyalarını onun vasitəsilə qavrayır və davranışlarımıza təsir göstərən *spesifik gözləntiləri* və inamı formalaşdırırıq. Əsas məqam isə optimizmlə pessimizmin məqsədyönlü davranışlarımızı formalaşdırma yolları ilə bağlı olmasıdır: optimizm motivasiyanı, məqsədlərimizə bağlılığı və onlara dinamik şəkildə nail olmağı təşviq edir, pessimizm isə hərəkətə keçmək motivasiyasını azaldaraq, nəticədə məqsədlərimizdən qopma və durğunluq yaradır.

Optimistik yanılma:⁸
optimizm insanın anadangəlmə xisləti kimi

Karver və Şayer (2009) optimizmi bir xüsusiyyət kimi nəzərdən keçirirdilər, Seliqman (2006) isə optimizm yaradan mexanizmləri aşkar etdi, eyni zamanda bir sıra tədqiqatçılar optimizmin *insanın anadangəlmə xisləti* olduğunu və insanların əksəriyyətinin gələcəyə dair

proqnozlarında açıq-aydın optimistik yanılma nümayiş etdirdiklərini iddia etdilər (Kahneman & Tversky, 1996; Sharot et al., 2011; Taylor & Brown, 1988). Daha sonra bu alimlər pozitiv gözləntilərin, əslində, normal olduğunu, depressiyaya düşmüş və ya təlaşlı insanların isə istisna təşkil etdiklərini iddia etdilər.

Müxtəlif millətlər, irqlər, yaş qrupları, cinslər, peşələr və sosial-iqtisadi kateqoriyalarda real gözləntilərdən daha çox optimist olmaq meyli aşkar edildi. Bu faktın universallığı tədqiqatçıları optimizmin anadangəlmə, təbii insan xisləti olduğu qənaətinə gətirib (Sharot, 2011).

Maraqlıdır ki, bu nöqteyi-nəzərdə olan tədqiqatçılar optimizmin tədqiqinə müxtəlif elm sahələri və nəzəri mövqelərdən yanaşmışdılar, buna görə də onun fayda və riskləri haqqında fərqli fikirlərə malik idilər.

Pozitiv illüziyalar

Pozitiv illüziyalarla bağlı yeni zəmin yaradan bir tədqiqat işində Teylor və Braun (1988) sağlam insan düşüncəsinin özü haqqında güclü pozitiv yanılma ilə seçildiyini, buna görə də nadir hallarda dəqiq və ya realist olduğu fikrini müdafiə etdilər. Teylor və Braun (1994) pozitiv illüziyaların üç növünü fərqləndirirdilər:

- *Şişirdilmiş pozitiv özünüqavrama;*
- *Şəxsi nəzarətə həddən artıq dəyər vermə;*
- *Real olmayan optimizm.*

İllüziyaların ilk iki növü çox vaxt keçmiş və ya indiyə yönəlmiş olsa da, onların gələcək müsbət gözləntilərin meydana çıxması üçün zəmin yaratdığı görünür. İnsanlar hadisələri idarə edə biləcəklərinə və lazımı bacarıqlarının olduğuna inandıqları zaman onlar öz məqsədlərinə çatmaq üçün uğur imkanlarını şişirtməyə meyilli olur, uğursuzluq imkanlarını isə aşağı qiymətləndirirlər.

Teylor və Braunun (1994) tədqiqatlarının əksəriyyəti bu istiqamətə yönəlmişdi ki, optimizm tez-tez rast gəlinən haldır və o, psixi sağlamlığı azaltmır, əksinə, onu dəstəkləyir. Optimizmin insanların həyatına təsirini izah etmək üçün Teylor (1989) onu plasebo və özünü doğruldan kəhanətlərin gücü ilə eyniləşdirərək təklif edirdi ki, motivasiya, tapşırıqları yerinə yetirmək əzmi, çalışqanlıq, nəhayət, ən yüksək nailiyyətləri yaradan elə optimist gözləntilərdir. Müəlliflərin irəli sürdüyü digər mühüm iddia ondan ibarətdir ki, insanlar öz təxminlərinin yanlış olduğu barədə rəy aldıqda, gözləntilərini dəyişdirmələri baxımından optimizm adaptivdir.

Teylor (1989) optimizmin normal və təbii olduğunu iddia etsə də, pozitiv illüziyaların, hər şeydən əvvəl, reallığın qeyri-dəqiq əksi olduğunu qəbul etdi. Buna görə də o, illüziyaların ifrata varə biləcəyi barədə xəbərdarlıq etdi və bizi "optimal illüziya sərhədimiz"i tapmağa səslədi (səh. 238).

Evristika⁹ və yanılma

Optimizm yanılmasına dair Kaneman və həmkarlarının evristika, yanılma və proqnozlar psixologiyası üzrə apardığı əhəmiyyətli araşdırmalar nəticəsində ikinci bir tədqiqat xətti meydana gəldi (Kahneman & Tversky, 1996). Qərarvermə, planlaşdırma, məqsədqoyma və gələcək nəticələrin qiymətləndirilməsi ilə bağlı bir sıra tədqiqatlarda (xüsusilə də təşkilati mühitdə) Kaneman və onun tədqiqatçı həmkarları direktorlar, sahibkarlar, investorlar, ekspertlər, eləcə də işçi qrupları və bütün təşkilatlar daxil olmaqla fərdlər arasında həddən artıq optimist nəticələr istiqamətində aydın və stabil yanılma aşkar etdilər (Kahneman, 2011).

Çox vaxt şişirdilmiş nəzarət hissi ilə əlaqələndirilən bu qeyri-real gözləntilər "şəxsin özünü üstələyir". Bunlar özünü, adətən, pul xərclərinin, eləcə də təşkilatın məqsədlərinə nail olmaq və ya tapşırıqları yerinə yetirmək üçün zəruri olan vaxt, kadr, bacarıq və ya bilik səviyyələri kimi digər resursların düzgün qiymətləndirilməməsində büruzə verir. Bura həmçinin gəlir və ya nailiyyətlərin şişirdilməsi, habelə risklərin qiymətləndirilməsindəki qeyri-dəqiqliklər daxildir. Buna görə də Lovallo və Kaneman (2003) "aldadıcı optimizm"i "planlaşdırma xətası"na görə cavabdeh olan ən geniş yayılan, inadkar və ciddi təsirə malik koqnitiv yanılmalardan biri kimi qeydə aldılar – bir tapşırığı yerinə yetirmək üçün, əslində, hansı resurslara ehtiyac olduğunu düzgün qiymətləndirməmək meyli.

Kaneman və Tverski (1996) optimizmi evristika və yanılma ilə bağlı araşdırmalarında aşkar etdikləri bir çox məsələlərdən biri olan koqnitiv yanılma kimi təsnif etdilər və optimizmin xüsusən də iqtisadi davranışlarda (məsələn: işləmək, alqı-satqı etmək, qənaət etmək və s.) meydana çıxdıqda ən zərərli yanılmalardan biri olduğunu iddia etdilər. Onlar həddən artıq optimist təxminlərin insanlar, şirkətlər və bütün ölkələr üçün fəlakətli nəticələrə gətirib çıxara biləcəyini bildirirdilər. Bunlar gəlir, müştəri, vaxt, işçi heyəti, iş və ya reputasiya itkisindən tutmuş müəsisələrin bağlanması, iflasına, birjaların çökməsinə, tənəzzüllərə, hətta müharibə və insan itkilərinə qədər gedib çıxıb bilər.

Optimizmin ağır nəticələrinə baxmayaraq, sonrakı nəşrlərində Kaneman (2011) optimist yanılmanın münasib bir səviyyədə saxlanıldıqda şirkətlər

üçün müsbət hal ola biləcəyi qənaətinə gəldi: bu, pozitiv təşkilati iqlim¹⁰ yarada, işçilərin əhvali-ruhiyyəsini, motivasiyasını və məhsuldarlığını yüksəldə, bununla da onların uğur qazanma şanslarını artırma bilər. Fəaliyyətə başlamağa ehtiyac yarandıqda hətta illüziya olsa belə, optimizm faydalı ola bilər, çünki çətinliklər qarşısında əzmkar olmağı təşviq edir. Pessimizm hətta realizm motivasiyasını sarsıda və təşkilati iflicə¹¹ gətirib çıxara bilər.

Kanemanın (2011) fikrincə, optimizm yanılması “elastik” olmasa da, məlumatlara qarşı həssasdır. Bununla belə, məlumatın ötürülmə üsullarının fərqli təsirləri ola bilər: o, insanların motivasiyasını pozmadan mənfəət ehtimallarını və yarana biləcək riskləri aydın şəkildə göstərməlidir.

Optimizm yanılması

İnsana xas xüsusiyyət olaraq optimizmə dair üçüncü tədqiqat xətti əksər insanların optimist gözləntilərə malik olduğunu iddia edən nevroloq Şarot (2011) tərəfindən aparılıb. Şarot beyində nikbinlik yaradan sahələri araşdırıb optimizmin insan beyninə möhkəm şəkildə bağlandığı fikrini müdafiə etdi. O, optimizmə səbəb olan sinir mexanizmlərinin depressiyada olan insanlarda nizamsızlıqlar yaratdığını bildirir. Buna görə də məsələyə bir qədər ehtiyatla yanaşaraq belə qənaətə gəlir ki, optimizm yaradan neyron şəbəkələri olmasaydı, insanların çoxu yüngül formalı depressiyaya düşə bilərdi. O, keçmiş düşüncənin gələcək düşüncə ilə əlaqəli olduğunu da aşkar edib. İnsanlar gələcəyi təsəvvür edərkən müəyyən neyron şəbəkələri aktivləşir və beyindəki bu eyni sahələr stimullaşdırılır, o zaman insanlar keçmişlərində baş verən hadisələri xatırlayırlar.

Şarot və həmkarları (2011) optimizm yanılmasının “elastik” olmadığını düşünürdülər, buna baxmayaraq, onlar insanların gözləntilərini qarşılamayan məlumatlar təqdim edildikdə necə reaksiya verəcəklərini yoxlamaqla onun adaptiv olub-olmadığını araşdırırdılar. Maraqlıdır ki, Kaneman (2011) və Teylorun (1989) elmi tapıntılarından fərqli olaraq, onlar aşkar etdilər ki, hətta bir-biriyə ziddiyyət təşkil edən məlumatlarla üzləşdikdə belə qeyri-real optimizm öz mövcudluğunu qoruyub saxlayır.

Kanemanın (2011) söylədiyi fikirlərə bənzər şəkildə Şarot (2011) da həddən artıq optimist təxminlərin təhlükəli olduğunu etiraf etdi və onların günəşdən qoruyucu vasitələrdən istifadə etməmək, qeyri-sağlam qidalar yemək, siqaret çəkmək və ya təqaüd üçün qənaət etməməkdən tutmuş sağlamlıqla bağlı xəbərdarlıq əlamətlərinə məhəl qoymamaq, təhlükəli sekslə məşğul olmaq və ya zəif investisiyalar etməyə qədər yanlış hesablamalara səbəb ola biləcəyini iddia etdi. Lakin Şarot onu da iddia edirdi ki,

optimistik yanılma insanları ümitsizlikdən qoruyur və onları nəzərəcarpaq dərəcədə irəliyə doğru aparır. Beləliklə, gələcəyə dair hər hansı təxmin qeyri-real olsa belə, indiki dövrdə onun bariz üstünlükləri var.

Optimizmin ölçü vasitələri

Şayer və Karver (1985) həyat oriyentasiyası testini (Life Orientation Test – LOT) və onun 10 maddədən ibarət yenidən işlənmiş versiyasını (LOT-R) hazırlamışdılar (Scheier, Carver, & Bridges, 1994). Hər iki şkala gələcəyə dair ümumi optimist/pessimist gözləntiləri ölçür.

İzahedici üslub, əsasən, *optimist-pessimist izahedici üslub anketi* ilə qiymətləndirilir (Peterson et. al., 1982). Şkala gələcəkdə baş verə biləcək 48 uydurulmuş neqativ hadisədən ibarət bir sıra fərziyyələr təqdim edir və iştirakçılardan bunların ehtimal olunan səbəblərini nəzərə almalrı tələb olunur.

Atribusiya üslubunu qiymətləndirməyin başqa bir yolu *şifahi izahların məzmun təhlilidir* (Content Analysis of Verbal Explanations – CAVE) (Peterson, Schulman, Castellon, & Seligman, 1992). Bura özündə neqativ hadisələrin izahatını ehtiva edən yazılı və ya şifahi materialın təhlili və nətiqin və ya müəllifin izahedici üslubunun qiymətləndirilməsi daxildir.

Müdafiəçi pessimizm

Optimizmlə bağlı araşdırmalar bizi pessimizmin qeyri-adekvat olduğu qənaətinə gətirə bilər. Lakin konstruktiv hesab edilən və pessimizmlə xəstəlik arasında oxşar korrelyasiyalar göstərməyən bir pessimizm növü var. Həmin konsepsiyanı hazırlayan Norem (2001) onu “müdafiəçi pessimizm” adlandırır.

Müdafiəçi pessimizm *bir vəziyyətin ən pis ssenarisini düşünmək və planlaşdırmaq qabiliyyəti* kimi müəyyən edilir (Norem, 2001). Tədqiqatlar göstərir ki, müdafiəçi pessimistlər tapşırığın tamamlanmasında və ya məqsədlərinə çatmaqda irəliləyiş qabiliyyətinə mane ola biləcək problemləri əvvəlcədən düşünməyə meyillidirlər və hər hansı gözlənilməz hadisəyə hazır olmağa çalışırlar. Beləliklə, müdafiəçi pessimizm özünü çox vaxt vəziyyətin hərtərəfli qiymətləndirilməsi, hazırlıq və məşq kimi göstərir (Norem & Cantor, 2005).

Optimistlərdən fərqli olaraq, müdafiəçi pessimistlər oxşar vəziyyətlərdə uğurlu performans göstərsələr belə, gələcək nəticələrlə bağlı qeyri-real dərəcədə aşağı gözləntilər qoyurlar. Bu cür düşüncədən potensial uğursuzluğun təsirini azaltmaq üçün istifadə olunur.

Pessimizmi azaltmaq üçün edilən müdaxilələrin uğurlu olduğu göstərsə də, müdafiəçi pessimizmi azaltmaq üçün edilən müdaxilələr arzuolunan effektivliyin tam əksini göstərir (Norem & Chang, 2002).

ÜMİD

Ümid məqsədə çatmaq üçün motivasiya modelidir. Snayderin (1994) ümid nəzəriyyəsində deyilir: ümid o zaman hiss olunur ki, məqsədə çatmaq istəyi güclüdür və ona nail olmaq üçün yol aydındır.

Ümid nə deməkdir?

Ümid insanın qarşısına bir məqsəd qoyduğu, onun ardınca getmək üçün motivasiya olunduğu və buna nail olmaq üçün bir planının olduğu *pozitiv motivasiya vəziyyəti* kimi xarakterizə edilir (Snyder, Rand & Sigmon, 2005).

Buna əsasən ümid iki komponentdən ibarətdir:

- *Vasitəçi/istək*: bir insanın arzu etdiyi məqsədə nail olmaq üçün motivasiyası;
- *İz/yol*: bir insanın məqsədə çatmaq üçün təyin etdiyi strategiyalar.

Beləliklə, ümid gələcəyə və məqsədə yönəlib. Bundan əlavə, ümidin hər iki ölçüsünün əsasını təşkil edən bir inam elementi var – müəyyən bir məqsədə nail ola biləcəyimizə və istifadə etməyi planlaşdırdığımız strategiyaların təsirliliyinə inam. Bu inam faktoru dispozişional optimizmlə paralellik təşkil edir. Lakin ümid optimizmdən strateji düşüncəsinə görə fərqlənir və buna görə də optimizmdən daha real, konkret və praktikidir (Snyder et al., 2005).

Ümidin ölçülməsi

Snayder, Irvinq və Anderson (1991) səkkiz maddədən ibarət "Böyüklər üçün ümid" şkalasını işləyib-hazırlayıb. Bu şkalanın dörd vasitəçi və dörd iz maddəsi var.

Məqsədlərin əldə edilməsinə bir qədər şübhə yarandıqda və məqsəd çox vacib hesab edildikdə ümid xüsusilə əhəmiyyətli olur. Bir xüsusiyyət kimi ümid nümayiş etdirən insanlar qarşılarına daha çətin məqsədlər qoyurlar və onlara nail olmaq ehtimalları da yüksək olur. Bu təkcə onların iradəsi ilə deyil, həm də məqsədlərə çatmağı asanlaşdıran düşüncə tərzii ilə bağlıdır.

"OPTİMİZM VƏ ÜMİD" FƏSLİNİN YEKUNU

Optimizmin faydaları və risklərinə dair icmalda Peterson (2000) optimizmi "Velkro konsepsiyası"¹² kimi təsvir edib, çünki tədqiqatlar optimizmlə sağlamlıq və uzunömürlülük, xoşbəxtlik və rifah, performans və nailiyyətlər, öhdəsindən gəlmək və dözümlülük, iqtisadi davranışlar və münasibətlər kimi çoxsaylı anlayışlar arasında əhəmiyyətli əlaqənin olduğunu göstərmiş. Bu müfəssəl anlayışların bəziləri aşağıda ümumiləşdirilib.

Sağlamlıq

Optimizmlə müxtəlif sağlamlıq elementləri arasındakı əlaqə təxminən 50 ildir ki, geniş şəkildə tədqiq edilir və bütün dünyada aparılan tədqiqatlar ardıcıl olaraq optimizmi (dispozişional optimizmi, eləcə də atribusiyə üslubu) ilə müxtəlif sağlamlıq göstəriciləri arasındakı müsbət əlaqəni göstərir. Tədqiqatlar göstərir ki, pessimistlərlə müqayisədə optimistlər, ümumiyyətlə, daha sağlamdırlar, fiziki vəziyyətləri ilə bağlı daha az şikayətlənirlər, həkimə daha az müraciət edirlər, xəstəliyin şiddətini daha az hiss edirlər, tibbi tövsiyələrə daha yaxşı riayət edirlər, xəsarətlərdən və ya kəskin xəstəliklərdən daha tez sağalırlar, xroniki tibbi vəziyyətə daha yaxşı uyğunlaşırlar, daha az stres yaşayırlar, daha yaxşı dözümlülük və özünə qulluq göstərilir; onlar ürək xəstəliyi, insult, xərçəng və QİÇS kimi həyatı təhlükəsi olan xəstəliklərə tutulduqda belə residivliyə daha az hallarda rast gəlinir və sağ qalma və uzunömürlülük nisbətləri daha yüksəkdir (Rozanski, Bavishi, Kubzansky, & Cohen, 2019; Scheier & Carver, 2018). Oxşar şəkildə yüksək ümid korrelyasiyası fiziki sağlamlıq və xəstəliyə qarşı effektiv mübarizə ilə bağlıdır (Snyder et al., 2005).

Optimizmlə ürək-damar xəstəlikləri arasındakı əlaqəyə dair tədqiqatlar çox geniş yayılıb və mütəmadi olaraq bir-birinə oxşar və həqiqətən də heyranəndirici nəticələr təqdim edilir (DuBois et al., 2015). Optimistlərin ürək xəstəliyinə tutulma ehtimalı pessimistlərə nisbətən daha azdır və bu kimi səbəblərdən vəfat etmə ehtimalları da daha azdır. Ürək xəstəliyi olan şəxslərdə optimizmi xəstəlik simptomlarının azalması (ağrı daxil olmaqla), sonrakı ürək-damar problemlərinin daha az olması, xəstəxanaya yerləşdirilmə ehtimalının az olması, daha yaxşı sağlamlıq vərdisləri, daha sürətli sağalma tempi və daha yaxşı həyat keyfiyyəti ilə müsbət şəkildə əlaqələndirilir.

Sağlamlıq və uzunömürlülük baxımından optimistlərlə pessimistlər arasındakı fərqlər onların sağlam həyat tərzləri və tətbiq etdikləri profilaktik sağlamlıq davranışları, həmçinin sağlamlıq problemləri ilə

üzləşdikdə onların öhdəsindən gəlmə strategiyaları ilə izah edilə bilər (Scheier & Carver, 2018). Tədqiqatlar onu da göstərir ki, optimizm insanları təhdidləri görməzliyə vurmağa və ya minimuma endirməyə sövq etmir. Əksinə, optimistlər sağlamlıq problemlərini birbaşa həll edirlər: lazım gəldikdə onlar həkimə müraciət edir, tibbi göstərişlərə əməl edir və bərpa (sağalma) planlarına sadıq qalırlar. Ən vacibi isə odur ki, sağlamlıqlarının pis olduğu dövrlərdə onlar pessimistlərə nisbətən daha çox sosial dəstək alırlar ki, bu da onların sağlamlığına kömək edir.

Rifah və fəaliyyət

Tədqiqatçılar optimizm (dispozisional və izahedicı üslub) və depressiya arasındakı əlaqəni araşdırıb və pessimizmin həm böyüklərdə, həm də uşaqlarda depressiya ilə bağlı olduğunu aşkar ediblər (Gillham, Shatté, Reivich, & Seligman, 2001). Müsbət tərəfdən, çoxsaylı tədqiqatlar optimizmin xoşbəxtlik və rifahı proqnozlaşdırdığını və depressiya və stres ehtimalının azalması ilə əlaqəli olduğunu göstərmiş (Forgeard & Seligman, 2012). Psixoloji rifah, pozitiv emosiyalar və həyatın mənası ilə əlaqəli olan ümidlə bağlı müqayisəli nəticələr əldə edilib (Feldman & Snyder, 2005).

Optimist və ümidlə yaşayan insanlar öz rifahını və sağlamlığını inkişaf etdirməkdən əlavə onların nəticələri pessimistlərlə müqayisədə məqsədlərinə çatmaqda daha uğurlu və məhsuladardırlar. Tədqiqatlar göstərir ki, optimizm və ümid təhsil, iş, karyera, maliyyə və idman daxil olmaqla həyatın müxtəlif sahələrində uğurlu olmağa təşviq edir (Forgeard & Seligman, 2012; Snyder et al., 2005).

Karver və həmkarları (2010) optimizmin adekvat özünəhərmət, özünəəminlik və inam, planlaşdırma, motivasiya və məqsədə çatmaq əzmi ilə əlaqəli olduğunu müəyyən ediblər. Bu onu göstərir ki, optimist insanlar fəaliyyətlərində uğur qazanana qədər əzmkar olurlar. Optimizm həm də problemlərin effektiv həlli və keçmiş səhvlərdən və uğursuzluqlardan dərs almaqla da əlaqələndirilir. Eynilə ümid də özünəhərmət, özünəəminlik, məqsədə çatmaq və fəaliyyətlə bağlıdır (Feldman & Snyder, 2005).

Optimizm insanları əlçatmaz məqsədlər üzərində təkid etməyə sövq edirmi? Tədqiqatlar göstərir ki, optimistlər nəinki qarşıya qoyulmuş məqsədə çatmaq üçün nə vaxt qədər dözümlü ola biləcəklərini, eyni zamanda bu fikirdən nə vaxt daşınmalı olduqlarını da bilirlər, pessimistlər isə irəliləyiş zəif olsa belə, dözməkdə təkid edirlər (Forgeard & Seligman, 2012).

Optimistlərlə pessimistlər çətinliklərlə necə mübarizə aparmalarına görə də fərqlənirlər. Gündəlik problemlərdən tutmuş ölümcül

xəstəliklərə qədər müxtəlif icmaların və həyat çətinliklərinin arasıdırılması göstərmiş ki, optimistlərlə pessimistlərin dünyagörüşlərindəki fərqlər onların çətinliklərin öhdəsindən gəlmək və dözümlülük qabiliyyətlərinə əhəmiyyətli dərəcədə təsir göstərir. Pessimistlərlə müqayisədə optimistlər daha yüksək səviyyəli dözümlülük, inam və inadkarlıq nümayiş etdirirlər və yanaşmayönümlü, problem mərkəzli, profilaktik və ya reaktiv olan adaptiv mübarizə strategiyalarından istifadə etməyə meyilli olurlar. Optimistlər və pessimistlər çətin dövrlərdə sosial və iqtisadi resurslara çıxış və onlardan istifadə imkanlarına görə də fərqlənirlər. Buna görə də optimistlər çətin anlarda daha yüksək rifah, sıxıntı və stresin aşağı səviyyələrini qoruyub saxlaya bilər, lazımı anda situasiyaya müsbət yöndən yanaşmaqla konstruktiv qəbul etmə və tənzimləmə nümayiş etdirirlər.

Bunun əksinə olaraq, pessimistlər yayınma, inkaretmə, istefa və ya qaçma da daxil olmaqla qeyri-adekvat mübarizə strategiyalarından istifadə edirlər. Ümidin çətin anlarda da konstruktiv olduğu aşkar edilib, çünki ümidli insanlar effektiv mübarizə, çətinliklərdən sonra uyğunlaşma və dəyişiklikləri davam etdirmək qabiliyyəti nümayiş etdirirlər (Forgeard & Seligman, 2012).

Münasibətlər

Optimizm və ümidin sosial sahədə də faydalı olduğu nəzərə cərpmaqdadır. Optimistlərin pessimistlərə nisbətən daha geniş sosial əlaqələri var və sosial cəhətdən daha aktivdirlər. Münasibətlərini tənzimləmək üçün ciddi say göstərilirlər, konfliktləri konstruktiv şəkildə idarə edə bilirlər, başqaları tərəfindən daha çox bəyənilir və münasibətlərindən məmnun olduqlarını bildirirlər (bu münasibətlərin ideal olmadığını etiraf etməklə). Çətin vaxtlarda sosial dəstək ala bilər və pessimistlərlə müqayisədə onlar yaxın münasibətdə olduqları insanlardan daha yüksək səviyyədə dəstək aldıklarını bildirirlər (Carver et al., 2010; Snyder et al., 2005).

NƏTİCƏ

Bu fəsil psixologiyada optimizmin normal və normal olmayan psixoloji modellər arasında sərhədləri çəkmək üçün istifadə olunan ən fundamental anlayışlardan biri olduğunu qəbul etməklə başladı. Təxminən 50 illik tədqiqatı bu anlayışla eyniləşdirməyə cəhd edən bu fəsil tədqiqatın üç aparıcı istiqamətinə fokuslanıb: öyrənilmiş optimizm – atribusiya üslubu kimi optimizm (Seligman, 2006); dispozisional optimizm – bir

xüsusiyyət kimi optimizm (Carver & Scheier, 2009); optimizm yanılması – insana xas xüsusiyyət kimi optimizm (Sharot et al., 2007). Bu fəsildə ümid anlayışı da nəzərdən keçirildi.

İcmaldan da göründüyü kimi, bir neçə istisna olmaqla optimizm və ümid ətrafında aparılan elmi işlərin əksəriyyəti onların bir çox psixoloji faydalarını vurğulayır – baxmayaraq ki, psixoloji ədəbiyyat onların bəzi təhlükələrindən də bəhs edir. Səbəb əlaqəsini göstərməkdə adi metodoloji çətinliklərə və anlayışların nəzəri mürəkkəbliyinə baxmayaraq, öz-özünə yaranan plasebo effekti kimi optimizm və ümidin güclü tərəfləri aydın şəkildə qeyd edilib. Onların insanları *indiki zamanda* hərəkətə keçməyə təşviq etmək, motivasiya etmək və sövq etmək qabiliyyəti bizim sağlamlığımıza və rifahımıza kömək edir, buna görə də gözləntilərimizin dəqiqliyindən və ya reallığından daha vacibdir. Lakin Teylorun (1989) qeyd etdiyi kimi, tarazlıq çox vacibdir, çünki optimizmi elə bir pik həddə çatdırmaq olar ki, bu da aldadıcı və zərərli olur. Bu da onu göstərir ki, biz öz adekvat optimizm səviyyəmizi tapmalıyıq. Bu mənada optimizmi, bəlkə də, qırmızı şərabla eyniləşdirmək olar: gündə bir stəkan sağlam və faydalı ola bildiyi halda, bütöv şüşə bir o qədər səmərəli olmaya bilər.

MƏQSƏDƏ NAIL OLMA VƏ DƏYİŞİKLİK

MƏQSƏDƏ NAIL OLMA

Hamımızın nail olmaq istədiyi məqsədlər var: iş tapmaq, müəyyən təhsil səviyyəsini tamamlamaq, arıqlamaq, məşq rejiminə riayət etmək, tapşırığı son tarixə qədər tamamlamaq və ya kiminlə münasibətimizi yaxşılaşdırmaq. Bunlar istər yüksək məqsədlər olsun, istərsə də aşağı prioritetli, birdəfəlik və ya davamlı, daxili və ya xarici məqsədlər, fərqi yoxdur – onlara nail olmaq bizdən daha çox vaxt, səy və enerji tələb edir. Onlar həmçinin rifahımıza, xoşbəxtliyimizə və performansımıza əhəmiyyətli dərəcədə təsir göstərir.

Həyat məqsədləri və hədəfin müəyyənəşdirilməsi anlayışı pozitiv psixologiyanın yaranmasından əvvəl də mövcud idi, onlar sağlamlıq və idman psixologiyası, təhsil və davranış iqtisadiyyatı da daxil olmaqla bir sıra cərəyanlar çərçivəsində tədqiq edilib. Bu həm də kouçinq psixologiyasının əsas mövzusu və hazırda bir neçə terapiya modelə daxil edilib (Milyavskaya & Werner, 2018).

Məqsədlərə dair tədqiqatların əksəriyyəti xüsusilə optimal funksionallıqla bağlı müvafiq eudaimonik sualları cavablandırmağa çalışır. Bəzi insanlar xeyallarını həyata keçirməkdə digərlərindən niyə daha uğurlu olurlar? Niyə bəzi məqsədlərə nail oluruq, digərlərində isə müvəffəqiyyətsizliyə uğrayırıq? Qarşıya qoyduğumuz və həyata keçirdiyimiz məqsədlər performansımıza, rifahımıza və xoşbəxtliyimizə necə təsir göstərir? Və ən

əsası, istədiyimizə nail olmaq üçün məhsuldarlığımızı artıracaq, rifahımızı və performansımızı yüksəldəcək məqsədləri necə təyin edə bilərik?

Bu fəsil məqsədlərlə rifah arasındakı əlaqəyə, həmçinin hədəflərin performans və məqsədə çatmaq prosesinə necə kömək etdiyinə diqqət yetirməklə məqsədlər nəzəriyyələrinin qısa icmalını təqdim edir. Fəsil məqsədlərə necə nail olmağımıza təsir edə biləcək əsas xüsusiyyətləri və onlara çatma ehtimalını tədqiq etməklə yekunlaşır.

Məqsəd nə deməkdir?

"Məqsəd insanın əldə etməyə çalışdığı obyekt və ya hədəfdir" (Latham, Ganegoda, & Locke, 2011, səh. 579). Məqsədlər insanların həyata keçirmək istədikləri arzuolunan vəziyyətin gələcəyə yönəlmiş formalıdır.

MƏQSƏDLƏR VƏ RİFAH

Öz müqəddəratını müəyyən etmə nəzəriyyəsinə görə (Ryan & Deci, 2017), məqsədlər bizim əsas psixoloji tələbatlarımızın göstəricisidir. Yəni məqsədə nail olmaq bizim təməl ehtiyaclarımızı ödəyə biləcəyimiz əsas mexanizmdir. Öz müqəddəratını müəyyən etmə nəzəriyyəsi insanın üç universal psixoloji tələbatının: səriştəlilik, əlaqəlilik və avtonomluq ehtiyacının olduğunu göstərir. Bütün tələbatlar rifah və sağlam fəaliyyət üçün həyati əhəmiyyət kəsb edir. Nəzəriyyəyə əsasən, tələbatlar ödənilmədikdə ciddi psixoloji problemlər və psixopatologiya yaranması ehtimalı artır. Buna görə də öz müqəddəratını müəyyən etmə nəzəriyyəsi məqsədlərin tələbatların ödənilməsinə asanlaşdırmaqla rifahı artırdığını iddia edir.

Məqsədlərin və rifahın əlaqələndirilməsinin digər yolu insanların öz həyatını qiymətləndirmə üsullarıdır. Əksər insanlar öz həyatlarını məqsədlərinə çatmaqda nə qədər uğurlu olduqlarına əsasən qiymətləndirirlər. Bu cür qiymətləndirmə özünü çox vaxt onların həyatdan məmnunluğunda göstərir (Locke & Latham, 2013). Lakin Ben-Şahar (2009) iddia edirdi ki, məqsədə çatmaq üçün iş prosesi bizim rifahımız üçün məqsədə çatmaq qədər vacibdir. Məqsədlər həyatımıza dəyər və məna hissi bəxş edir. Beləliklə, arzulanan məqsədə doğru irəlilədikcə rifahımız və xoşbəxtliyimiz yüksəlir, çünki biz, adətən, mənalı və dəyərli hesab etdiyimiz fəaliyyətlərlə (məqsədimizin bir hissəsi kimi) məşğul oluruq. Buna görə də məqsədə çatmaq həm hədəf nöqtəsinə doğru məqsədyönlü və mənalı səyahətə çıxmaqla, həm də məqsədlərimizə nail olmaqla rifahı yüksəldən mexanizm kimi nəzərdən keçirilə bilər.

Məqsədlərlə rifah arasındakı birbaşa əlaqə rifah modellərində (baxın: 3-cü fəsil) təsvir olunur, bu modellərdən bəziləri rifahın əsas komponenti kimi məqsədə nail olmağı göstərir. Məsələn, Riffin psixoloji rifah modelində (2014) məqsədlər və onların nəticəsində yaranan məqsədlilik hissi rifahın komponentləri arasındadır, PERMA rifah modelində (Seligman, 2011) isə "nailiyyət" komponenti məqsədə nail olmağın vacibliyinə işarə edir. Bu onu göstərir ki, məqsəd rifahın həm hedonik, həm də eudaimonik aspektlərini asanlaşdırmaqla əlaqəli başlıca komponentdir.

MƏQSƏDLƏR VƏ NAILIYYƏTLƏR

Nəzarət nəzəriyyəsinə görə, qarşımıza məqsəd qoyandan və ona nail olmaq üçün öhdəlik götürəndən sonra məqsədə çatmaq üçün tələb olunan vəzifələri yerinə yetirmək imkanı verən özünütənzimləmə prosesi aktivləşir. Məsələn, abituriyent universitetə qəbul olmağı qarşısına məqsəd qoyduqda bu, çox güman ki, müvafiq məlumatların axtarışı kimi bir neçə fəaliyyətə təkan verəcək, sonra hansı kurslara və universitetlərə müraciət ediləcəyinə dair qərar veriləcək, daha sonra isə müraciət prosesi təməllənəcək. Karver və Şayer (2001) bu prosesi "uyğunsuzluğu azaldan əks-əlaqə dövrəsi" kimi nəzərdən keçirirdilər. Onlar iddia edirdilər ki, hazırkı vəziyyətimizi arzuolunan vəziyyətlə müqayisə etdikdə, adətən, fərq ortaya çıxır. Fərqi aradan qaldırmaq üçün motivasiya yaranır, bu da öz növbəsində məqsədyönlü fəaliyyətləri aktivləşdirir.

Ryan və Deci (2017) bildirirdilər ki, məqsədlər davamlı olaraq fəaliyyətə təhrik etmək gücünə malikdir, çünki onlar bizi ehtiyaclarımızı qiymətləndirməyə və həll etməyə sövq edir, bizə həyatımızı və dəyərlərimizi qiymətləndirmək imkanı verir. Qarşımıza məqsəd qoyduqda istiqamət, hədəf, motivasiya, həvəs, yaradıcılıq, habelə optimizm və ümid, avtonomluq və özünəəminlik hisslərimizdəki dəyişikliklər psixoloji reaksiyalar zənciri kimi baş verir. Bu psixoloji reaksiyalar hərəkətə keçmək və məqsədlərimizə nail olmaq üçün bizə güc verir, belə ki, enerjimizdə, diqqətimizdə və özünütənzimləmədə, səy göstərmək və icra etmək bacarığımızda, eləcə də maneələr qarşısında inadkarlıq qabiliyyətimizdə artım müşahidə edilir. Əsas məqam ondan ibarətdir ki, məqsədə çatmaq çox vaxt şəxsi inkişafa gətirib çıxarır. Ona görə ki qarşıya qoyduğumuz məqsədlərin bəziləri bizdən yeni biliklər əldə etməyi və ya yeni bacarıqları inkişaf etdirməyi, yeni resurslar tapmağı, yaxud da yeni seçimləri araşdırmağı tələb edə bilər, bu da özünütəkmilləşdirmə ilə nəticələnir.

Məqsədlərlə bağlı təxminən 50 illik araşdırmalara əsaslanan tədqiqatçılar məqsədin müəyyənləşdirilməsinin performansını artırdığını və ona nail olma ehtimalına birbaşa təsir göstərdiyini iddia etdilər (Locke & Latham, 2013).

Digər tərəfdən, tədqiqatlar göstərir ki, məqsədiniz yoxdursa, "fəaliyyətə təşviq etmək və ya motivasiyanı davam etdirmək üçün enerjimiz də olmayacaq" (Milyavskaya & Werner, 2018, səh. 167). İnsanlar qarşısına məqsəd qoymadıqda həyatı olduğu kimi qəbul edərək sürüklənməyə meylli olurlar. Bu o deməkdir ki, onlar ehtiyaclarını ödəyə bilmirlər, digər insanların və ya təşkilatların onlar üçün müəyyənləşdirdiyi məqsədi izləyə, ya da uzun müddət ərzində nəticəsi olmayan və ya zərərli iş, yaxud fəaliyyətlərə vaxt və səy sərf edə bilirlər.

Məqsədin müəyyənləşdirilməsi ilə bağlı müdaxilələr

Təxminən 50 il ərzində aparılan və məqsədin müəyyənləşdirilməsi ilə bağlı müdaxilələri əhatə edən tədqiqatlar göstərdi ki, məqsədlərin qoyulması rifah və xoşbəxtliyi artıran ən səmərəli fəaliyyətlərdən biridir. Texnika, əsasən, yaxın və ya uzaq gələcəkdə nail olmaq istədiklərimizin diqqətlə nəzərdən keçirilməsi ilə bağlıdır; bura müəyyən edilmiş məqsədlərə ən yaxşı şəkildə necə nail olmaq və onlar arasında prioriteti müəyyənləşdirmək planı daxildir.

Müdaxilələr periodik olaraq həyata keçirilə və müəyyən bir həyat sahəsinə (məsələn, karyera, sağlamlıq, maliyyə vəziyyəti və ya münasibətlərə) aid ola bilər; eləcə də bizdən eyni vaxtda bütün əsas həyat sahələrində məqsədləri nəzərdən keçirməyi tələb edə bilər. Onlar fərdi qaydada, kouçun, yaxud terapevtin köməyi ilə və ya qrup şəklində təbiiq edilə bilər.

MƏQSƏDƏ NAIL OLMA

Fəaliyyət mərhələlərinin Rubikon modeli (Gollwitzer, 1990) məqsədə çatmağın dörd mərhələdən keçdiyini irəli sürür (bu mərhələlər həmişə ardıcıl olmur):

- *Qərar öncəsi mərhələ.* Bu, seçimləri nəzərdən keçirdiyimiz və istəklərimizi qiymətləndirdiyimiz zamandır.
- *Fəaliyyət öncəsi mərhələ.* Müəyyən bir hədəfə çatmaq qərarını verdikdən sonra biz "Rubikona müvafiq olaraq" fəaliyyət öncəsi mərhələyə keçirik. Bu, müəyyən bir məqsədə nail olmaq qərarına gəldiyimiz zamandır; daha sonra hədəfi necə, nə vaxt və harada həyata keçirəcəyimizi planlaşdırırıq.

- *Fəaliyyət mərhələsi.* Bu, planlarımıza uyğun hərəkət etməyə başladıqımız və istədiyimiz məqsədə çatmaq üçün nəzərdə tutulmuş fəaliyyətləri icra etdiyimiz zamandır.
- *Fəaliyyət sonrası mərhələ.* Fəaliyyət mərhələsində əldə edilmiş irəliləyiş məqsədin həyata keçirilməsi, uğursuzluq və ya nailiyyətə gətirib çıxarır. Bu, fəaliyyətdən sonra məqsədin, yaxud yerinə yetirilmiş fəaliyyətlərin və ya hər ikisinin yenidən dəyərləndirilməsinə səbəb olur. Bu da, adətən, məqsədin dəyişdirilməsinə və ya ondan imtina etməyə, yaxud da icra edilən fəaliyyətləri dəyişdirməyə gətirib çıxarır.

Alimlər məqsədə nail olma prosesinə aid hədəfə doğru necə addımla yacağımızı formalaşdıran, həmçinin məqsədə çatma prosesini asanlaşdıran və ya ləngidən bilən bir neçə vacib məqamı müəyyən ediblər. Bunlar aşağıda qısaca verilir:

- *Qərar qəbulu.* Məqsəd bizim üçün müəyyən dəyərə malik, yəni arzuolunan olduqda, məqsədin əldə edilə biləcəyini hiss etdikdə və ona çatmaq üçün müsbət gözləntilərimiz olduğu zaman onun arxasınca gedirik. Yüksək/aşağı dəyər və yüksək/aşağı gözləntilərin müxtəlif kombinasiyası "gözlənilən faydalılıq" adlandırılır. Adətən, yüksək səviyyədə faydalılıq gözlənilən məqsədlərin arxasınca gedilir (Locke & Latham, 2013).
- *Məqsədin məzmununu* (bizim həyata keçirmək istədiklərimizi) tələbatlarımız, tərbiyə aldığımız mühit, şəxsiyyət xüsusiyyətlərimiz (xüsusilə özünəhörmət, özünə nəzarət, emosional sabitlik və özünəəminlik), sosial mühit, dəyərlər, inanclar və mədəniyyətimiz formalaşdırır (Milyavskaya & Werner, 2018).
- *Özümüz və başqaları üçün hədəflər təyin etmək.* Biz özümüz üçün hədəf müəyyənləşdirə bilərik, lakin bu iş bizim üçün bəzən başqaları tərəfindən də görülməlidir və ya biz başqaları üçün hədəflər qoya bilərik. Məsələn, işdə, təhsildə və ya idmanda məqsədləri çox vaxt başqaları (rəhbər, valideyn, kouç, imtahan cədvəlləri) təyin edirlər. Lakin tədqiqatçılar qeyd edirlər ki, bu cür məqsədlərin effektiv şəkildə həyata keçirilməsi üçün onların interiorizasiyası lazımdır (Ryan & Deci, 2017).
- *Motivasiya.* İnsanları müəyyən məqsədlərə və ya fəaliyyət planlarına nail olmağa nə sövq edir? Öz müqəddəratını müəyyən etmə nəzəriyyəsinə görə, iki növ motivasiya var:
 - ✓ *xarici motivasiya*, adətən, kənar faktorlar (məsələn: maaş, mükafat və ya insanların fikirləri) tərəfindən hərəkətə keçməyə təhrik edildikdə yaranır;

- ✓ *daxili motivasiya* isə öz maraqlarımız, istəklərimiz, istedadlarımız və dəyərlərimizlə daxildən təhrik olunduğumuzda yaranır.

Motivasiya ilə bağlı onilliklər ərzində aparılan tədqiqatlar göstərir ki, yüksək rifah, məhsuldarlıq və əzm xarici motivasiyadan fərqli olaraq, daxili motivasiya ilə bağlıdır (Ryan & Deci, 2017).

- *Məqsədlərə bağlılıq*. Latham və həmkarları (2011) məqsədə bağlılığın ona nail olmaq və müvəffəqiyyət qazanmaq üçün əsas olduğunu və məqsədlər çətin olduqda isə xüsusilə vacib olduğunu iddia etdilər. Məqsədə bağlılığı iki amil formalaşdırır: gözlədiyimiz nəticənin önəmi və özünəəminlik – buna nail ola biləcəyimizə inam. Bağlılığı artırmağın bir yolu məqsədlə bağlı ictimai öhdəlik götürməkdir. Başqa bir yol isə həvəsləndirməkdir.

Pul məqsədə bağlılığı artırır mı?

İş sahəsində puldan, adətən, stimül kimi istifadə olunur. Lakin pul məqsədə bağlılığı artırır mı? Tədqiqatlar göstərir ki, artırır, amma müəyyən hallarda. Daha yüksək ödəniş daha yüksək bağlılığı stimullaşdırır, lakin nisbətən sadə məqsədlərə çatmaq üçün. Məqsəd çətin və ya çox mürəkkəb olanda bacarıq səviyyəsi əhəmiyyət daşıyır və onu pul mükafatları ilə artırmaq mümkün olmur. Buna görə də səylərin artması arzulanan nəticəni verməyə bilər. Bundan əlavə, məqsədlər çətin və ya uzunmüddətli olduqda, işçiləri yalnız məqsədə çatdıqda mükafatlandırmaq məqsədə bağlılığı mənfəi təsir edə bilər. Digər tərəfdən, işçiləri fəaliyyətə görə mükafatlandırmaq onların çətin məqsədlərə bağlılığını artırır. Bu onu göstərir ki, insanların bacarıqları ilə onların məqsədlərinin çətinlik səviyyəsinin uyğunluğu mövcud məqsədə bağlılıq yaratmaq üçün vacibdir və hansı stimulun daha səmərəli olacağını müəyyən edə bilər (Aguinis, Joo, & Gottfredson, 2013).

- *Çoxsaylı məqsədlərə nail olmaq*. Əksər insanlar eyni vaxtda bir neçə məqsədə nail olmaq istəyirlər. Lakin eyni vaxtda bir neçə məqsədə yönəlmək və onlara nəzarət etmək məharəti çox vaxt incə balanslaşdırma tələb edir. Tədqiqatçılar hesab edirlər ki, qısamüddətli məqsədlər daha böyük və mürəkkəb məqsədlərə çatmağı asanlaşdıran vasitə ola bilər. Böyük məqsədlər (məsələn, həkim olmaq üçün təlimdə iştirak etmək) daha kiçik altməqsədlərə (məsələn, müəyyən universitetdə tibb kursuna müraciət etmək) və ya əsas məqsədə çatmaq üçün lazım olan addımlara bölünə bilər. Bunlar əsas məqsədlərdən daha konkret olur. Tədqiqat göstərir ki, konkret, kiçik məqsədlərə diqqət yetirmək əsas məqsədə çatmaq üçün çox səmərəlidir (Milyavskaya & Werner, 2018).

Lakin bəzən qısamüddətli məqsədlər digər məqsədlərlə ziddiyyət təşkil edə bilər, həmçinin vaxt və digər resurslarımız uğrunda “rəqabət apararaq” bizi əsas məqsədlərimizə nail olmaqdan uzaqlaşdırır və ya yayındırır. Tədqiqatçılar müəyyən ediblər ki, məqsədlər arasında ziddiyyət yarandıqda insanların bir və ya hər iki məqsədə uyğun hərəkət etmək ehtimalı azalır, bu da aşağı rifah səviyyəsinə gətirib çıxarır.

- *Nəfsə müqavimət göstərmək*. Məqsədlərimizə xələl gətirən nəfsi istəklərdən (məsələn, pəhriz saxlayarkən yüksək kalorili qəlyanaltı yemək) özümüzü necə qoruya bilərik? İstək qısamüddətli həzz verən və ya ağrıdan xilas edə biləcək müəyyən bir əşyaya, fəaliyyətə və ya şəxsə qarşı emosional yüklü motivasiyadır (Hofmann & Van Dillen, 2012). İstək məqsədlə toqquşanda məcrada qalmaq səymizi poza biləcək nəfs kimi qəbul edilir. Nəfsi istəklərin qarşısını almaq üçün, adətən, şüur və səy göstərməklə özümüzə nəzarət edirik, eləcə də bu istəyin dəyər və maliyyatını qiymətləndiririk. Bu qiymətləndirmənin nəticəsində ya nəfsə boyun əyirik, ya da ona müqavimət göstəririk.

Qollvitz və Şiren (2006) qeyd edirdilər ki, nəfs və ya diqqəti yayındıranlarla qarşılaşdıqda məcrada qalmağın yolu istəklərin necə həyata keçiriləcəyini müəyyən etməkdir.

- *İstəklərin həyata keçirilməsi*. Bu, gedişata nəyin mane ola biləcəyini əvvəlcədən nəzərdən keçirməyə və ondan yan keçmək üçün plan hazırlamağa kömək edə biləcək spesifik “əgər-onda” tipli planlardır (məsələn, pəhriz saxlayan şəxs üçün: “Əgər mən şokolad istəsəm, onun əvəzinə meyvə yeyəcəyəm”). Mümkün situasiyalara əvvəlcədən hazırlanmış bu tipli cavabları tətbiq etdikdən sonra onlara qarşı hərəkət etmək daha asandır. Tədqiqatlar istəklərin həyata keçirilməsinin məqsədə çatmağı əhəmiyyətli dərəcədə asanlaşdırdığını göstərir (Gollwitzer & Sheeran, 2006).
- *Məqsədə doğru irəliləmə, onun tamamlanması, dəyişdirilməsi və ya onlardan imtina edilməsinin qiymətləndirilməsi*. Məqsədə çatmağın mühüm aspekti hər bir hədəfimizdə irəliləyişi izləmək və qiymətləndirməkdir. Bu da öz növbəsində əks-əlaqə formalaşdırır. Məqsədə doğru irəlilədiyimizi dərk etdikdə, çox güman ki, səylərimizi davam etdirəcəyik və ya artırıcağıq, lakin bəzən bu, səylərimizi müvəqqəti azaltmağımıza da səbəb ola bilər. Irəliləyişin olmasına dair dəyərləndirmə isə səylərin artmasına və ya məqsədin, yaxud ona çatmaq üçün vasitələrin dəyişdirilməsinə səbəb ola bilər.

Lakin bəzən bu, "fəaliyyət böhranı"na – məqsəd əzmkarlığı ilə uzaqlaşma arasında daxili münaqişəyə gətirib çıxara bilər. Məqsəd artıq arzuolunan, həyata keçirilə bilən və ya əldə edilə bilən deyilsə, biz ondan tamamilə imtina edə bilərik. Bu, xüsusilə məqsədə çatmaq mümkün olmayanda uyğunlaşma reaksiyası hesab olunur. Onu davam etdirmək üçün davamlı cəhd göstərmək depressiya ilə nəticələnə bilər (Milyavskaya & Werner, 2018).

İrəliləyişi qiymətləndirməyin iki yolu var: nail olmaq istədiyimiz son məqsədi harada olduğumuzla müqayisə edərək irəliləyişi qiymətləndirə bilirik (məsələn, arzuolunan çəki ilə artıq çəkinin azaldılmasında nail olduğunuz nəticəni qeyd edin) və ya məqsədə bağlı davranışları izləyə bilirik (məsələn, məqsəd arıqlamaqdırsa, qəlyanaltılardan yayınmaq məqsədə yaxınlaşdırıcı davranış kimi qiymətləndirilə bilər). Tədqiqatlar göstərir ki, irəliləyişin qiymətləndirilməsi davranışlara nəzarət etməkdən daha çox məqsədə nail olmaq üçündür (Harkin et al., 2016).

Məqsədlərimizdə qənaətbəxş irəliləyiş zəruri məmnuniyyət, rifah və xoşbəxtlik səviyyəsini artırır, müvafiq irəliləyişin əldə edilməməsi isə bunları sarsıdır, həmçinin təşviş və ya stres yarada bilər (Milyavskaya & Werner, 2018).

- *Məqsədə nail olmada çətinliklər.* Qollvitz və Şiren (2006) müəyyənləşdiriblər ki, insanların öz məqsədlərinə çatmaq qabiliyyətinə mane olan ümumi problemlər var. Bunlar aşağıdakılardır:
 - ✓ *Başlaya bilməmək;*
 - ✓ *"Rəls"dən çıxmaq;*
 - ✓ *Özünü həddən artıq yükləmək;*
 - ✓ *Səmərəsiz məqsəddən uzaqlaşmamaq.*
- *Sosial dəstək.* Məqsədə çatmaq çox vaxt fərdi cəhd kimi qəbul edilir, lakin digər insanların iştirakı və dəstəyinin olması (və ya olmaması) məqsədlərimizə uyğun hərəkət etmək və onlara nail olmaq qabiliyyətimizə əhəmiyyətli dərəcədə təsir göstərə bilər.

Tədqiqatçılar qeyd edirlər ki, bütün növ adekvat dəstək məqsədə nail olmaq üçün fayda verə bilər, *avtonomluq dəstəyi* isə xüsusilə faydalıdır. Bu, dəstəkləyici və rahatlaşdırıcı, bununla yanaşı, təzyiq və ya nəzarət etməkdən çəkinən davranışdır. *Direktiv dəstək* isə, əksinə, daha az faydalıdır, hətta məqsədə çatmaq ehtimalını zəiflədə bilər. Bu, həvəsləndirici, lakin eyni zamanda birbaşa rəhbərlik, məsləhət və ya həll yolları təklif edən davranışdır (Koestner, Powers, Carbonneau, Milyavskaya, & Chua, 2012).

Başqa bir tədqiqatda görünən və görünməyən dəstək bir-birindən fərqləndirildi və görünməyən dəstəyin məqsədə çatmaq üçün görünən dəstəkdən daha faydalı olduğu müəyyən edildi (Girme, Overall, & Simpson, 2013).

Məqsədlə bağlı ölçü vasitələri

Məqsədə bağlılıq şkalası (Hollenbeck, Klein, O'Leary, & Wright, 1989) istifadəçilərin konkret nail olmaq istədikləri məqsədə sadıqlığını ölçür. Anketdə məqsədlərlə bağlı doqquz maddə var. Nailiyyət anketi yenidən işlənilib (Elliot & Murayama, 2008) və müxtəlif məqsəd oriyentasiyasını əks etdirən 12 maddədən ibarətdir: öyrənmə-yaxınlaşma, öyrənmə-çəkinmək, fəaliyyət-yaxınlaşma və fəaliyyət-çəkinmək.

MƏQSƏDİN XÜSUSİYYƏTLƏRİ

Alimlər məqsədlərin çoxsaylı xüsusiyyətlərini müəyyən edib, onlar həmçinin bildirirlər ki, məqsədlər eyni olmur. Məqsədlərin məzmunu, onları necə təyin etdiyimiz və məqsədlərimizə necə nail olduğumuz önəmlidir. "Müəyyən məqsədləri arzulamaq və onlara nail olmaq əsas psixoloji tələbatları ödəyir və öz növbəsində sağlamlıq və öyrənməni təşviq edir; əksinə, bəzi məqsədləri arzulamaq və onlara nail olmaq isə insanları əsas tələbatlarından məhrum edir və bəzən daha da pis vəziyyətə salır" (Ryan & Deci, 2017, səh. 272). Aşağıda irimiqyaslı tədqiqatın sənədlərinə əsasən, məqsədlərin bəzi məlum nəticələri qeyd edilməklə bir neçə əsas xüsusiyyəti nəzərdən keçirilir.

- *Müərrəd və konkret məqsədlər.* Müərrəd məqsədlər geniş və ümumdür (məsələn, daha iddialı olmaq). Onlar bir neçə kontekstdə hərəkətə keçməyi nəzərdə tutur və məqsədə nail olunduğunu göstərən aydın meyar və ya son nöqtəyə malik deyil. Konkret məqsədlər isə spesifikasikdir (məsələn, psixologiya üzrə bakalavr dərəcəsini tamamlamaq). Arzuolunan nəticə və müvəffəqiyyəti qiymətləndirmək üçün meyarlar aydın şəkildə müəyyən edilir, insanların etməli olduğu hərəkətlər məlumdur və onların çox vaxt müəyyən vaxt çərçivəsi olur. Tədqiqatlar göstərir ki, konkret məqsədlərə nail olmaq ehtimalı müərrəd məqsədlərdən daha çoxdur (Locke & Latham, 2013).
- *SMART modeli* (Doran, 1981) məqsəd qoymaq üçün kouçinqdə tez-tez istifadə olunan bir vasitədir. Qarşıya qoyulan məqsədin aydın şəkildə müəyyən olunmasını və dəqiqləşdirilməsini təmin

edir. O, konkret məqsədi formalaşdıran beş xüsusiyyət təklif edir. Modelə əsasən, məqsədlərimiz belə olmalıdır:

- ✓ *Xüsusi;*
- ✓ *Ölçülə bilən;*
- ✓ *Əldə edilə bilən;*
- ✓ *Reallığa uyğun;*
- ✓ *Aktual.*
- *Asan və çətin məqsədlər.* Hədəflərin müəyyənləşdirilməsi nəzəriyyəsi (Locke & Latham, 2013) iddia edir ki, məqsədin çətinlik dərəcəsi məhsuldarlığa təsir göstərir, çünki insanlar çətin, ancaq əlçatan məqsədləri olduqda daha çox səy göstərməyə və fəaliyyəti yaxşılaşdırmağa meyilli olurlar. Lakin maraqlısı budur ki, məqsədlərin qoyulması mürəkkəb deyil, sadə tapşırıqların yerinə yetirilməsinə daha güclü və müsbət təsir göstərir.
- *Yaxınlaşma və uzaqlaşma məqsədləri.* Məqsədlərin mühüm xüsusiyyəti müsbət, arzuolunan nəticəyə yaxınlaşma və ya mənfə, arzuolunmaz nəticədən uzaqlaşmağı hədəfləməyimizdir. Məsələn, insan qeyri-sağlam qidalardan qaçmaq və ya sağlam qidalanma vərdişlərini mənimsəmək üçün qarşısına məqsəd qoya bilər. Çoxsaylı tədqiqatlar göstərir ki, insanlar məhsuldarlıq, rifah və xoşbəxtliyi artıran "yaxınlaşma" məqsədlərinə psixoloji narahatlıqla (xüsusilə təşviş) bağlı olaraq uzaqlaşmaq tələb olunan məqsədlərdən daha asanlıqla nail olurlar (Elliot, 2006).
- *Avtonom və idarəolunan məqsədlər.* Avtonom məqsədlər özümüz istədiyimiz üçün həyata keçirdiyimiz məqsədlərdir: onlar bizim dəyərlərimizə uyğundur və maraqlarımızı, eləcə də arzularımızı əks etdirir (Sheldon & Elliot, 1999). Digər tərəfdən, idarəolunan məqsədlər məcbur olduğumuzu hiss etdiyimiz üçün arxasınca getdiyimiz hədəflərdir. Onlar bizim dəyərlərimizə və ya maraqlarımıza çox vaxt uyğun gəlmir və xarici amillər (məsələn: başqalarını məmnun etmək, münafişlərdən qaçmaq və ya işimizi saxlamaq istəyi) tərəfindən idarə olunur (Milyavskaya & Werner, 2018).

Buna baxmayaraq, əksər insanlar müəyyən dərəcədə idarəolunan məqsədlər qoyub onların arxasınca getsələr də, bu məqsədlər insanların həqiqətən nə istədiklərini əks etdirmədiyinə görə insanlar, adətən, onları əldə etmək üçün daha aşağı motivasiya nümayiş etdirirlər, bu da insanları hədəfə çatmaqdan yayındırır. Bu məsələni araşdıran tədqiqatçılar avtonom məqsədlərin əldə olunma ehtimalının daha yüksək olduğu və rifahımıza, həyatın mənasına və

xoşbəxtliyimizə töhfə verdiyi fikrini təsdiqləyirlər (Milyavskaya & Werner, 2018). İdarəolunan məqsədlərlə bağlı tədqiqatın nəticələri isə daha az konkretir. Bəzi tədqiqatlar göstərir ki, idarəolunan motivasiya məqsədə çatmağa, eləcə də rifahə mənfə təsir edə bilər, digər tədqiqatlar isə heç bir təsirin olmadığını müəyyənləşdirib.

- *Daxili və xarici məqsədlər.* Öz müqəddəratını müəyyən etmə nəzəriyyəsinə əsasən (Ryan & Deci, 2017), daxili məqsədlər şəxsi münasibətlər, şəxsi inkişaf və ya başqalarına dəstək vermək kimi mahiyyət etibarilə dəyərli olanlarla bilavasitə əlaqəlidir. Xarici məqsədlər isə, əksinə, cəlbədicilik, şöhrət, pul və ya güc kimi texniki nəticələrə yönəlmiş məqsədlərdir. Buna görə də məqsədlər daxildən xaricə doğru bir ox üzərində yerləşdirilə bilər. Daxili məqsədlərin avtonom olma ehtimalı daha yüksəkdir, xarici məqsədlər isə, əsasən, idarəolunandır.

Tədqiqatlar ardıcıl olaraq göstərir ki, daxili məqsədlərə üstünlük vermək, onları həyata keçirmək və onlara nail olmaq əsas psixoloji tələbatlarımızı ödəməyə istiqamətlənir; onlar rifah və xoşbəxtliyin artması, daha yaxşı sağlamlıq və yaşama gücü, özünüaktallaşdırma və mənaəviyyət, pozitiv sosial münasibətlər və sosial fəaliyyət (o cümlədən başqalarına qayğı, empatiya və hörmət), öyrənmədə daha yüksək müvəffəqiyyət və daha az acgözlüklə güclü şəkildə bağlıdır.

Bunun əksinə, diqqəti xarici məqsədlərə yönəltmək və onlara əməl etmək, hətta onları həyata keçirmək, adətən, əsas tələbatları ödəmir, buna görə də bizim rifahımıza və xoşbəxtliyimizə töhfə vermir, hətta rifahı poza da bilər. Bu həmçinin sağlamlıq vəziyyətinin pisləşməsi və yaşama gücünün azalması, psixoloji narahatlıq (depressiya və təşviş), alkoqol və narkotikdən istifadə, eləcə də yüksək riskli davranışlarla əlaqələndirilir.

Münasibətlər sahəsində xarici məqsədlər münasibətlərin keyfiyyətinin – texniki xarakterli münasibətlər, daha çox konflikt, manipulyasiya, qərəz və sosial üstünlük, daha az etibar, qayğıkeşlik və empatiyanın aşağı olması ilə nəticələnir. Bu həmçinin öyrənmə imkanlarının və özünüaktallaşdırmanın aşağı olmasına gətirib çıxarır. Tədqiqatçılar əsas psixoloji tələbatları tam ödənilməyən insanların əvəzedici kimi xarici məqsədlərə yönəlməli fikrini irəli sürürlər. Nəhayət, vaxt keçdikcə insanlar öz məqsədlərini dəyişə bilərlər. Həmçinin zaman göstərdi ki, daha çox daxili motivasiyaya malik olan insanların rifahı yüksəlir, məqsədləri daha çox xaricdən motivasiya olunanların rifahı isə azalır (Ryan & Deci, 2017).

Sərvət və materialist məqsədlər

Maliyyə məqsədləri və materialist istəklər xarici motivasiya ilə əlaqələndirilir. Tədqiqatlar göstərir ki, bunlar əsas tələbatların zəif ödənilməsi, aşağı rifah, neqativ özünüqiymətləndirmə, tənhalıq və riskli davranışlarla bağlıdır. Bundan əlavə, əsas tələbatlar ödənildikdən sonra gəlir və sərvət rifaha az təsir edir (Ryan & Deci, 2017).

Lakin Landri və həmkarları (2016) maliyyə məqsədlərinin həmişə xarici motivasiyadan qaynaqlanmadığını qeyd edirlər. Puldan daxil məqsədləri maliyyələşdirmək üçün istifadə olunarsa, o, rifahı artırır. Məsələn, ailə üzvlərinə dəstək, sabitlik, təhlükəsizlik və ya başqalarına maddi yardım etmək üçün sərvət məqsədləri təyin etmək rifah və tələbatların ödənilməsinə proqnozlaşdırır; güc və ya status qazanmaq üçün maliyyə məqsədləri təyin etmək isə xəstəlikdən və ödənilməyən tələbatlardan xəbər verir.

DƏYİŞİKLİYƏ BAŞLAMAQ

Qarşımıza qoyduğumuz bir çox məqsədlər bizdən həyatımızda və ya davranışlarımızda dəyişikliklərə başlamağımızı tələb edir. Məsələn, biz evlənmək, valideyn olmaq, peşə kursuna başlamaq, peşə və ya vəzifəni dəyişmək, yaxud başqa şəhərə və ya ölkəyə köçmək istəyə bilərik. Arıqlamaq, məşq rejimimizi dəyişdirmək, siqaretdən imtina etmək, ifrat maddi xərcləri azaltmaq, yeni bacarığa yiyələnmək, xarakterik xüsusiyyətlərimizə nəzarət etmək və ya daha iddialı olmaq kimi digər məqsəd növləri davranış dəyişiklikləri etməyimizi tələb edir. Lakin həyat tərzini və ya davranışlarda dəyişiklik etməyin, – hətta dəyişiklik öz-özünə (mexaniki) başlasa belə, – çətin ola biləcəyini göstərən çoxsaylı ədəbiyyat mövcuddur (Bridges, 2004).

Nə üçün dəyişikliklər müsbət, çox arzulanan və şəxsin özü ilə bağlı olsa belə, çətin olur? Bunun səbəbi dəyişikliklərin vərdişlərimizi, gündəlik rejimlərimizi pozması və bəzən status-kvonu çətinləşdirməsidir. Bu öz növbəsində həyatımızda yaratdığımız sülhü, nizamı, təhlükəsizliyi və sabitliyi pozur, çünki hədəflərimiz, cədvəllərimiz, rejimlərimiz və vərdişlərimiz üzərində yenidən düşünməyə və onları yenidən prioritetləşdirməyə ehtiyac duya bilərik. Bundan əlavə, bir dəyişikliyə başladığımız zaman biz, adətən, qeyri-müəyyənlik, naməlumluq və ya nəzarət çatışmazlığı ilə qarşılaşırıq ki, bu da təşvişə səbəb ola bilər. Bir çox dəyişikliklər bizdən yeni bilik və bacarıqlar əldə etməyi tələb edir. Başlanğıcda səriştəmizin olmaması inamımızı sarsıdır. Məqsədimizin həyat şəraitimizə zidd olması işi daha

da çətinləşdirir. Onlar çox vaxt apara, zəhmət, zehni əmək tələb edər və ya emosional gücü azaldır. Əksər dəyişikliklər bizdən yeni situasiya və ya şərtlərə uyğunlaşmağı tələb edir. Uyğunlaşma fiziki, koqnitiv, davranış və ya psixoloji xarakterli, buna görə də çox tələbkar ola bilər. Bundan əlavə, mexaniki başlayan dəyişikliyin idarə olunma bilməsi insanların gözləntilərindən biridir. Lakin bu, nadir hallarda olur. Bütün dəyişikliklər istər şəxsi təşəbbüslə, istərsə də məcburi olsun, bizim nəzarətimizdə olan və nəzarətimizdən kənar hissələrə malikdir (Bridges, 2004).

Şəxsi təşəbbüsümüzə həyata keçirə biləcəyimiz ən əhəmiyyətli dəyişikliklər şəxsiyyətimizə təsir edən dəyişikliklərdir (məsələn: evlənmək, valideyn olmaq, peşəkar keyfiyyətlər əldə etmək və ya başqa ölkəyə köçmək). Bunun səbəbi müəyyən vaxtlarda "şəxsi bütövlüyü" qorumaq tələbatımızın yaranmasıdır. Şəxsiyyət bizim kim olduğumuz hissidir, şəxsi bütövlük isə ümumi əminlik hissidir. Şəxsiyyətimizə və şəxsi bütövlüyümüzdə meydan oxuyan və ya onlara təhlükə yaradan hadisələr dəyişiklik və yetkinləşmə motivasiyasını ləngidən stres və özünümüdafiə davranışlarına səbəb ola bilər (Sherman & Cohen, 2006).

Dəyişikliyə başladıqda tez-tez qarşılaşdığımız bu cür proseslərin fərqi olmaq və müəyyən vaxtlarda daxil müqavimətə qarşı çıxmaq zərurətini başa düşmək məqsədə nail olmaq üçün öz yolumuzda qalmağa kömək edə bilər.

Keçidləri təsvir edən bir neçə mərhələ əsaslı modellər var. Aşağıda ikisi təsvir edilib: Bricesin (2004) keçid modeli və Proçaska, Reddinq və Eversin (2015) transnəzəri modeli.

KEÇİD MODELİ

Brices (2004) modeli insanların öz təşəbbüsü ilə və ya məcburi baş verən xarici dəyişikliyə əsasən yaşadıkları dəyişiklik mərhələlərindən bəhs edir. Modelə əsasən, insanlar, adətən, üç fərqli dəyişiklik mərhələsindən keçirlər:

- *I mərhələ – son.* Bütün dəyişikliklər müəyyən bir dövrün və ya situasiyanın sona çatdığını bilməklə başlayır. Bu mərhələ, adətən, güclü emosional reaksiyaya səbəb olur, çünki insanlar itki, stres, kədər və ya təşviş hissi keçirir və emosional baxımdan həddən artıq həssas ola bilərlər. Bəzi insanlar kədər prosesini bir neçə mərhələdə yaşayırlar: inkar, qəzəb, sövdələşmə, qorxu, depressiya və qəbul (Kubler-Ross & Kessler, 2014).
- *II mərhələ – neytral zona.* Bu, köhnə ilə yeni arasında (adətən, qısamüddətli) olan mərhələdir. Dəyişiklik nəticəsində köhnə həyat

strukturlarından imtina olunub, yeni strukturlar isə hələ tam formalaşmayıb. Bu mərhələdə insanlar qeyri-müəyyənlik, çəşqınlıq, oriyentasiyanın pozulması, nəzarət çatışmazlığı və təşviş yaşayırlar. Onlar necə uyğunlaşacaqları və nə etmək lazım olduqları ilə bağlı narahatlıq keçirə bilərlər.

- *III mərhələ – yeni başlanğıc.* Bu mərhələdə yeni bacarıqların, sistemlərin və ya vərdişlərin mənimsənilməsi öyrənmə və uyğunlaşma prosesi baş verir. Əksər insanlar bu mərhələni aşağı səvişə ilə başlayır ki, bu da işin icrasına mənfi təsir göstərir, eyni zamanda bu hal səhvlərə də gətirib çıxara bilər, nəticədə isə özünəəminlik və özünəinam azalar. Bir müddətdən sonra insanlar, çox güman ki, yeni bacarıq və ya nizama yiyələnəcəklər, beləliklə, özünəinam və özünəəminlik bərpa olunacaq. Həyəcan, yaradıcılıq, innovativlik və bərpa hissi əsas göstəricilərdir, bunun ardınca isə qəbullanma, uyğunlaşma və yenidən tənzimləmə baş verir.

Brices (2004) modeli göstərir ki, dəyişiklik həyatın normal bir hissəsidir. Buna baxmayaraq, bütün dəyişikliklər, hətta çox arzulanan müsbət dəyişikliklər də dağıdıcı və elə buna görə də psixoloji cəhətdən çətin ola bilər. Bu üç mərhələni dərk etmək və onların başvermə ehtimalına hazır olmaq bizə çətin anlarda rifahımızı və psixoloji tarazlığımızı qoruyub saxlamaqda kömək edə bilər.

TRANSNƏZƏRİ MODEL

Proçaska və DiKlementenin (1992) modeli insanların pəhrizə başlamaq, siqaretdən imtina, məşq rejiminin dəyişdirilməsi və ya öyrənmə vərdişləri kimi şəxsi təşəbbüslə başladıkları davranış dəyişikliklərindən bəhs edir. Model insanların bu cür dəyişikliklərə başladıkları zaman yaşadıkları tipik prosesi təsvir edir. Bu model sağlamlıqla bağlı davranışlara, xüsusən də maddə asılılığının (alkoqol, siqaret və narkotikdən istifadə) aradan qaldırılmasına dair tədqiqat zamanı meydana çıxdı. Proçaska və həmkarları (2015) belə hesab edirlər ki, davranış dəyişiklikləri, adətən, aşağıdakı mərhələlərdən keçir:

- *Təhlil öncəsi.* Bu model dəyişikliyin birinci mərhələsini əhəmiyyətli hesab edir. Bu mərhələ insanların dəyişmək ehtiyacının fərqləndirilməsi zamanıdır, buna görə də onlar dəyişikliyə başlamaq və ya hərəkətə keçmək niyyətində deyillər. Onlar öz vəziyyətləri haqqında məlumatlı ola bilərlər, lakin bunu görməzliyə vurmaq yolunu seçirlər. Məsələn, siqaret çəkən şəxs onun risklərindən xəbərdar ola bilər, lakin bu məqamda siqareti buraxmaq niyyətində deyil.

- *Təhlil.* Bu mərhələdə insanlar dəyişməyə ehtiyac olduğunu fərqləndirirlər (adətən, problemi həll etmək üçün) və buna görə də müvafiq tədbirlər görməyi düşünürlər. Beləliklə, onlar məlumat əldə edə, başqaları ilə məsləhətləşə və istənilən davranış dəyişikliyinə yaratmaq üçün müxtəlif vasitə və ya üsulları nəzərdən keçirə bilərlər. Siqaret çəkən şəxs bu mərhələdə siqaret çəkməyin riskləri və onu tərgitməyə kömək edəcək vasitələr haqqında daha çox məlumat əldə edə bilər, lakin bu məlumat əsasında hərəkət etmir. Dəyişikliklə bağlı ambivalentliyə tez-tez rast gəlinir, çünki həzz alınan davranışdan imtina etmək düşüncəsi insanların nəticənin faydalı olacağını dərk etmələrinə baxmayaraq, onlarda itki hissi yaranır. Bu mərhələdə hərəkətə keçmək üçün heç bir qərar və ya öhdəlik qəbul edilmir, buna görə də bəzi insanlar “xroniki düşüncə” vəziyyətində qalır və növbəti mərhələyə keçə bilmirlər.
- *Hazırlıq.* Hazırlıq mərhələsində insanlar dəyişikliyə başlamaq qərarına gəlirlər. Onlar indi dəyişikliyin dəyər və faydalarının fərqləndirirlər, bununla yanaşı, fəaliyyət planı tərtib edir, həmçinin konkret tədbirlər görməyə hazırlaşırlar. Dəyişiklik qətiyyəti artdıqca kiçik dəyişiklikləri də sınaqdan keçirə bilərlər. Siqaret çəkən şəxs siqareti tərgitmək barədə qərar qəbul edə, onu necə buraxacağına dair ətraflı plan tərtib edə, məsləhət üçün həkimə müraciət edə, lazımı dəstək ala, dəstək qrupuna qoşula və ya həvəs yarandığı halda qarşısına qoyduğu məqsədi yerinə yetirə bilər.
- *Fəaliyyət.* Dördüncü mərhələ insanların hərəkətə keçməyə və davranışlarını planlarına uyğun olaraq dəyişdirməyə başladıkları andır. Fəaliyyət bir və ya bir neçə addımdan ibarət ola bilər. Siqaret çəkən şəxs bu zaman planını həyata keçirir: o, istifadə olunmamış siqaret qutularını ata, köməkçi vasitələrdən təyin olunduğu kimi istifadə edə, mütləq olaraq dəstək qrupunda iştirak edə və məqsədə gedən yoldan yayınmamaq üçün özünə nəzarət qaydaları tətbiq edə bilər.
- *Möhkəmləndirmə.* Daha çox vaxt tələb edən bu mərhələdə insanlar yeni davranış möhkəmləndirmək üçün aktiv çalışır, həmçinin əvvəlki davranışın təkrarlanmasının qarşısını almaq üçün tədbirlər görürlər. Bu zaman siqaret çəkən şəxs öz nəfsi və ya istəkləri ilə mübarizə aparması tələb oluna bilər.
- *Yekunlaşdırma.* Bu mərhələdə yeni davranış vərdiş halı alır və normaya çevrilir, elə buna görə də reqressiya ehtimalı azalır. Siqaret çəkən şəxs indi özünü keçmiş siqaret çəkən kimi qəbul edir və artıq siqaret çəkmək istəyi yoxdur.

Əsaslı sübutlar davranış dəyişikliklərinin, həqiqətən də, mərhələlərlə baş verdiyini göstərir. Lakin bu mərhələlərdə proses ardıcıl deyil, dövrü xarakter daşıyır. Siklik proses həm bir mərhələdən digərinə keçməyi, həm də dövrü reqressiyanı nəzərdə tutur. Buna görə də model təklif edir ki, hətta dəyişiklik uğurlu olsa belə, insanlar, çox güman, mərhələlər arasında irəli və geri hərəkət edəcək, bir və ya bir neçə addım əvvəlki mərhələlərə qayıdacaq və son mərhələyə çatana qədər bir neçə dəfə eyni mərhələlərdən keçəcəklər. Dəyişiklik mərhələlərini dərk etmək, irəliləyişimizi qabaqcadan görmək və reqressiyalara hazırlaşmaq bizə yolumuza daha real gözləntilərlə başlamağa, həmçinin dəyərli məqsədlərimizə nail olmaq üçün əzmlı olmağa kömək edə bilər.

NƏTİCƏ

Ümumilikdə məqsədlərin qoyulması və onlara nail olmaqla bağlı təxminən 50 illik tədqiqatlardan irəli gələn çoxsaylı ədəbiyyat nümunələri var. Təqdim olunan araşdırmalar şəxsi məqsədlərə yönəldilib, eləcə də məqsədlərin rifahı və funksionallığı necə artırdığı tədqiq edilib. Tədqiqatlar həmçinin məqsədləri müəyyənləşdirəndə onlara nail olmağı və ya dəyişikliyin həyata keçirilməsini asanlaşdırma biləcək əsas məqamları göstərib.

Əsas mesaj ondan ibarətdir ki, məqsədlər həyatda nailiyyət və uğurlarımızı daha da artırmaq üçün mühüm vasitədir, eləcə də onlar rifahımızı və xoşbəxtliyimizi artırma bilər. Lakin məqsədin məzmunu ilə bağlı etdiyimiz seçimlər, məqsədlərimizi necə təyin etməyimiz və həyata keçirməyimiz çox vacibdir. Tədqiqatlar fəaliyyətimiz və rifahımız üçün daxili və avtonom məqsədlərin xarici və idarəolunan məqsədlərdən daha faydalı olduğunu göstərib. Onlar həmçinin məqsədlərimizi aydınlaşdırmağı, çətin və asan əldə edilən məqsədlərin kombinasiyasına sahib olmağı, məqsədlərimizi təşəbbüsyönlü qurmağı, hədəflərimizin bir-biri ilə üst-üstə düşməsinə təmin etməyi, həyata keçirmə istəyi yaratmağı və dəyişikliklər yaranarkən reqressiyalara təhriki idarə etməyə hazır olmağımızı tövsiyə edir. Nəhayət, tədqiqatlar göstərir ki, tərəqqini qiymətləndirməyi və prosesi nə vaxt dayandırmağı öyrənmək bizim rifahımız üçün çox vacibdir.

ÖZÜNÜTƏNZİMLƏMƏ VƏ ƏZM

ÖZÜNÜTƏNZİMLƏMƏ

Nə vaxtsa nəyisə "itirmisiniz" və ya etdiyiniz hər hansı bir şeyə peşman olmusunuz? Kimisə təhqir etmisiniz, pəhriz qaydalarınıza uyğun olmayan yeməklər yemisiniz, bir məclisdə çox içmişiniz, alış-verişə həddən artıq pul xərcləmişiniz, dərslərinizi təxirə salmışınız, lazım olandan artıq məlumat paylaşmışınız və ya təhlükəli sekslə məşğul olmusunuz? Təəssüf ki, belə hadisələr çox tez-tez baş verir. Baumeyster və həmkarları tərəfindən işlənilib-hazırlanmış "güc modeli" nə görə, bu situasiyaların əsas səbəbi özünə nəzarət edə bilməməkdir (Baumeister & Vohs, 2016).

Özümü nəzarət etdikdə bu bizə məqsədlərimizə və ya planlarımıza nail olmaq, ehtiyaclarımızı ödəmək, qaydalara və ya normalara riayət etmək və standartlarımıza uyğun fəaliyyət göstərmək üçün davranışlarımızı tənzimləmək imkanı verir. Buna görə də o, optimal fəaliyyətin mühüm komponenti və həyatda əldə etdiyimiz nailiyyətlərin əksəriyyətinin əsas açarı hesab olunur. Ancaq uğursuz olduqda bir sıra xoşagəlməz vəziyyətlər və həqiqətən də, bədbəxtliklər baş verə bilər.

Bu fəsildə özünütənzimləmə psixologiyası nəzərdən keçirilir, özünütənzimləmənin rifah və optimal fəaliyyət üçün əhəmiyyəti, onun necə baş verməsi, niyə uğursuz olması, uğursuzluğunun nəticələri və onu necə artırma biləcəyimiz araşdırılır.

Özünənəzarət nə deməkdir?

"Özünənəzarət" termini ədəbiyyatda, adətən, "özünü tənzimləmə" termini ilə əvəz olunur. Özünü tənzimləmə davranışlarına cavabdeh olan "mən"-in bir hissəsidir və o, icra funksiyasının mərkəzi komponentidir.

Baumeyster və Vohs (2016) özünü tənzimləməni "özünün şəxsi reaksiyalarını, o cümlədən düşüncə, emosiya, meyil, fəaliyyət və davranışlarını standartlara əsaslanaraq qəsdən dəyişdirdiyi proseslər" kimi müəyyən etdilər (səh. 70).

Özünü tənzimləmə, adətən, müəyyən bir davranışı üstünlük verilən başqa bir davranışla əvəz etdikdə baş verir. Məsələn, pəhriz saxlayan bir şəxs yüksək kalorili qəlyanaltı yemək istədikdə bunun əvəzinə yemək planına sadıq qalırsa, o bu istəyini idarə edir. Nəticə etibarilə özünü tənzimləmə davranışları arasında seçim etməyi nəzərdə tutur.

Özünü tənzimləmə meyillərə nəzarət, həzzin gecikməsi, düşüncə və emosiyaların idarə edilməsi, davranışa nəzarət, fəaliyyətin tənzimlənməsi, seçim və qərar qəbul etmək, vərdiş formalaşdırmaq və ya aradan qaldırmaq daxil olmaqla müxtəlif formalarda özünü göstərə bilər.

GÜC MODELİ

"Güc modeli" bir neçə komponentdən ibarətdir:

- **Standartlar.** "Bunlar hər hansı bir şeyin necə olması və ya olmaması ilə bağlı fikirlərdir. Bunlara məqsədlər, normalar, dəyərlər, əxlaq, qanunlar, gözləntilər və keçmişdə şəxsin özü və ya başqaları tərəfindən verilən müqayisə edilə bilən reaksiyalar daxildir" (Baumeister & Vohs, 2016, səh. 70). Bu modeldə onlar görmək istədiyimiz davranış meyarları kimi çıxış edirlər. Standartlar nə qədər aydın olarsa, özünü tənzimləmənin təşviqində də bir o qədər effektiv olurlar.
- **Monitoring.** Özünü tənzimləmə prosesin müxtəlif mərhələlərində baş verən öz-özünü izləməyi tələb edir. Əvvəlcə konkret bir davranış fikrimizdə olan standartla müqayisə edirik. Məsələn, müəyyən bir təhrikə qarşı qəzəbli reaksiya verməmək üçün dilimizi dişləyəndə özümüz təkcə ilkin qəzəbli reaksiyamızı deyil, həm də təmkinli reaksiyamızı idarə edirik və mübadilə bitənə qədər reaksiyalarımızı izləməyə davam edə bilərik.
- **Özünü tənzimləmə gücü (iradə gücü).** Özünü tənzimləmə aktı məhdud psixoloji və ya fizioloji resurslardan istifadəni tələb edir. "Özünənəzarət fəaliyyətləri insanın gücünü zəiflədir, resurslarını tükədir, daha sonra isə növbəti özünü tənzimləmə üçün bacarığın azalması dövrü başlayır.

Ona görə də ardıcıl həyata keçirilən özünü tənzimləmə prosesləri "baha başa gəlir" və məhsuldarlığın azalmasına səbəb olur" (Baumeister & Vohs, 2016, səh. 71). Resursların məhdud olduğu hal "eqonun tükənməsi" adlandırılıb. Bu model iradə gücünü işlədikdən sonra yorulan və buna görə də növbəti tapşırıqları standartda uyğun səviyyədə yerinə yetirə bilməyən əzələ ilə eyniləşdirir.

- **Motivasiya.** Məqsədə çatmaq və ya standartla əməl etmək üçün lazımlı olan özünü tənzimləmə motivasiyası bu modeldə əsas yer tutur. Məsələn, məşq rejimimizi dəyişdirmək üçün motivasiya yoxdursa, yəni məqsəd kifayət qədər əhəmiyyətli deyilsə, hətta bütün digər komponentlər mövcud olsa belə, biz, çox güman ki, fiziki aktivliklə bağlı fəaliyyətlərimizi dəyişdirə bilməyəcəyik.

Özünü tənzimləmənin ölçü vasitələri

Özünənəzarət anketi (Tangney, Baumeister, & Boone, 2004) 36 maddədən ibarətdir və beş funksiyayı əhatə edir: düşüncələrə nəzarət, emosional nəzarət, meyillərə nəzarət, fəaliyyətin tənzimlənməsi və vərdişlərin aradan qaldırılması.

ÖZÜNÜTƏNZİMLƏMƏNİN "MÜVƏFFƏQİYYƏTSİZLİYİ"

Özünü tənzimləmə ilə bağlı aparılan son tədqiqatların əksəriyyəti onun necə, nə vaxt və niyə uğursuz olduğunu araşdırmaq məqsədilə iradə gücündə tez-tez baş verən azalma və ya uğursuzluqları öyrənmək cəhdindən ibarətdir. Özünə nəzarət etmək bacarığının azalma səbəbləri ilə bağlı müəyyən mübahisələr olsa da (baxın: Friese, Loschelder, Gieseler, Frankenbach, & Inzlicht, 2019), onun uğursuz olması ilə bağlı mübahisələr daha azdır, çünki hamımız nə vaxtsa bunu yaşamışıq.

"Güc modeli"nin əsas ideyası ondan ibarətdir ki, biz özünənəzarət tələb edən bir işlə məşğul olduqda iradə gücümüzün müəyyən hissəsindən istifadə olunur və nəticədə növbəti tapşırığı yerinə yetirən zaman özünü tənzimləmə qabiliyyəti müvəqqəti olaraq azalır. Məsələn, konfliktə girən və bu konfliktin sivil qaydada həll olunmasını təmin etmək üçün özünə nəzarət edən pəhriz saxlayan bir şəxs sonradan pəhriz tələblərinə cavab verməyən qidalardan imtina etməkdə çətinlik çəkə bilər.

Özünü tənzimləmə və performansdakı bu cür azalma müxtəlif sahələr və fəaliyyətlər üzrə aparılan çoxsaylı tədqiqatlarla təsdiq edilib (Baumeister

& Vohs, 2016). Bu tədqiqatların bəzilərində iştirakçılar bir-biri ilə əlaqəsi olmayan iki özünənəzarət tapşırığını ardıcıl yerinə yetiriblər. Bura qolunu buzlu suda saxlamaq, düşüncə və ya emosiyaların qarşısını almaq, cansızıcı tapşırıqlarda əzmkarlıq göstərmək və ya müxtəlif məhdudiyyətlər altında yazı yazmaq kimi fiziki, emosional və ya koqnitiv proseslərə çətinlik yaranan tapşırıqlar daxil idi. Digər tədqiqatlarda isə iştirakçılardan qərar qəbul etmələri və ya variantlar arasında seçim etmələri istənilmişdi.

Peçenye və turp eksperimenti

Baumeyster, Bratslavski, Mureyven və Tays (1998) eqonun tükənməsinə dair sübutlar təqdim edən ən məşhur tədqiqatların birində şirnikləndirici vasitələrə müqavimət göstərməyin sonrakı fəaliyyətə təsirini sınaqdan keçiriblər.

Tədqiqatçılar 67 tələbədən eksperimentdən əvvəl yemək yeməməyi istəyib, sonra onları peçenye bişirdikləri otağa dəvət ediblər. Tələbələr üstündə iki boşqab olan stolun ətrafında əyləşib: boşqabların birində yenicə bişmiş peçenylər olub, digərində isə turp. Tələbələrin yansıdan peçenye, digər tələbələrdən isə turp yemələri istənilib. Sonra isə tədqiqatçılar otağı tərk ediblər.

"Turp qrupu"ndakılar tamah hissi ilə açıq-aşkar mübarizə aparsalar da, təslim olmayıblar. Sonra bütün tələbələr həndəsi pəzl üzərində işləmək üçün başqa otağa aparılıb. Testin məqsədi tələbələrin təslim olmazdan əvvəl çətin qurulan pəzl üzərində nə qədər ısrar edə biləcəklərini müəyyənləşdirmək idi.

Nəticələr göstərib ki, peçenye yeyənlər pəzl üzərində orta hesabla 20 dəqiqə işləyiblər, turp yeyənlər isə orta hesabla 8 dəqiqədən sonra işdən əl çəkiblər. Tədqiqatçılar turp yeyən qrupun peçenylərə müqavimət göstərərək eqo tükənməsi yaşadıqlarını, buna görə də pəzl tapşırığını zəif yerinə yetirdiklərini iddia edirlər.

Bu cür tədqiqatlar dəfələrlə göstərib ki, ikinci tapşırıq zamanı qərar qəbul etmək, hərəkətə keçmək, icra etmək və əzmlə olmaq daha çətindir. Qeyd olunan nəticələr özünü təkcə fəaliyyətlə bağlı tapşırıqlarda göstərmirdi. Bir sıra araşdırmalar müəyyən edib ki, tükənmə təlimatların, davranış normalarının və ya etik qaydaların pozulması, intellektual əsaslandırmanın azalması, seçim və qərar qəbul etmək bacarığının azalması, daha çox narahatedici düşüncələr və məhsuldarlıq qayğısının olması, aqressiya, mühakimə, yanlış cinsi davranışlar, qeyri-sağlam qidalanma, pəhrizin pozulması, həddən artıq spirtli içki qəbulu, impulsiv alışı-veriş və tənbelliklə əlaqələndirilir (Baumeister & Vohs, 2016).

TÜKƏNMƏDƏN SONRA RESURSLARIN BƏRPA OLUNMASI

Resurslardan istifadədən sonra özünütənzimləmə gücünü artırmaq üçün bir neçə üsul mövcuddur. Yuxu, istirahət və meditasiya iradə gücünü artırmaq üçün ən təsirli vasitələr hesab olunur; bu özünə nəzarət etmənin səhərlər (yaxşı gecə yuxusundan sonra) niyə daha səmərəli olmasını, gücnortadan sonra niyə zəifləməsinə və yuxusuzluğun özünütənzimləmənin azalmasına niyə səbəb olduğunu izah edə bilər.

Pozitiv emosiyalar və şəxsin öz məqsəd, dəyər və ya standartlarını təsdiq etməsi də iradə gücünü bərpa etməyə kömək edən vasitələr sayılır (Baumeister & Vohs, 2016).

Özünütənzimləmə müdaxilələri

Genişmiqyaslı eksperimental tədqiqatlar göstərib ki, əzələlərin müntəzəm fiziki fəaliyyətlərlə gücləndirilməsi üsulları kimi, özünütənzimləmə qabiliyyəti də özünənəzarətin müntəzəm tətbiqini tələb edən texnikalar vasitəsilə təkmilləşdirilə bilər (Baumeister & Vohs, 2016).

Bu texnikalar müxtəlif ola bilər və bura bədən duruşunu yaxşılaşdırmaq, öyrənmə vərdişlərini dəyişdirmək, maliyyə cəhətdən özünü məhdudlaşdırmaq, şirniyyatlardan imtina etmək, nitqə nəzarət etmək, qeyri-dominant əlimizdən istifadə etmək, fitnes proqramına qoşulmaq və s. daxildir. Bunların əksəriyyəti bir neçə həftə məşq etməyi tələb edir.

Bu müdaxilələrə dair tədqiqat özünütənzimləmə bacarığının əhəmiyyətli dərəcədə inkişaf etdiyini və tükənmənin azaldığını göstərdi (Baumeister, Schmeichel, & Vohs, 2007). Şüurluluq təliminin və onun tətbiqinin özünütənzimləməni təkmilləşdirə biləcəyinə dair sübutlar da var (Hart, Ivtzan, & Hart, 2013).

ÖZÜNÜTƏNZİMLƏMƏNİN NƏTİCƏLƏRİ

Özünənəzarətin bizim rifahımız və fəaliyyətimiz üçün faydaları, eləcə də uğursuz olduqda onun nəticələri aşağıda qısaca nəzərdən keçirilən yüzlərlə tədqiqatda öz əksini tapıb.

Performans

Özünütənzimləmə qabiliyyəti fəaliyyət üçün çox vacibdir, çünki bu bizaşayla çalışmaq – tapşırıqların icrasında irəliləyiş və onları tamamlamaq, son təhvil tarixlərinə riayət etmək və diqqəti yayındıran məqamlarda

belə planlaşdırıldığı kimi işləməyə davam etmək imkanı verir. Buna görə də özünütənzimləmə necə fəaliyyət göstərməyimizə və evdə, işdə və ya təhsildə müxtəlif tapşırıqları yerinə yetirməkdə nə dərəcədə uğur qazanmağımıza birbaşa təsir göstərir. Özünütənzimləmə ilə bağlı müxtəlif yaş qrupları və sahələrdən olan tələbələr arasında aparılan tədqiqatlar göstərdi ki, yüksək özünənəzarət nümayiş etdirən tələbələr dərs tapşırıqlarını və kursu özünütənzimləmə qabiliyyəti aşağı olanlarla müqayisədə daha yüksək qiymətlərlə başa vurublar. Zəif özünütənzimləmənin təhsildə və işdə uğursuzluqla nəticələndiyi aşkar edilib (Tangney et al., 2004).

Özünənəzarətlə müsbət korrelyasiyada olan digər sahə isə pulun idarə edilməsidir. Romal və Kaplan (1995) müəyyən ediblər ki, yüksək özünənəzarətə malik olan insanlar öz xərclərini idarə etmək üçün daha yüksək bacarıq nümayiş etdirir, habelə daha az impulsiv alış-veriş edir, daha az borc alır və daha çox qənaət edirlər (Tangney et al., 2004).

Zefir eksperimenti

Uzunmüddətli məşhur tədqiqatların birində Mişel, Şoda, Rodrigues (1989), Mişel və həmkarları (2010) "zefir testi" vasitəsilə 4 yaşlı uşaqlarda özünənəzarəti araşdırıblar. Bundan sonra da tədqiqatçılar iştirakçıları iki dəfə izləyiblər: orta məktəbi bitirəndə və 40 yaşlarında. Bu tədqiqatların məqsədi uşaq yaşlarında özünənəzarətdəki fərqlərin həyatın sonrakı dövrlərindəki performans fərqlərini təxmin edib-ətməyəcəyini qiymətləndirmək idi.

Bu tədqiqat zamanı tədqiqatçılar iştirakçıların qarşısına içində bir ədəd zefir olan boşqab qoyub və deyiblər ki, özləri bir neçə dəqiqəyə otağı tərk etməlidirlər. Daha sonra uşaqlara bildiriblər ki, tədqiqatçı qayıdana qədər gözləyələr, onlara iki ədəd zefir veriləcək. Amma gözləyə bilməsələr və zəngi çalsalar, tədqiqatçı qayıdacaq və belə olan halda onlar yalnız bir zefir əldə edəcəklər. Gözlənilmədiyi kimi, uşaqların həzzi gecikdirmə qabiliyyətləri fərqli olub.

Tədqiqatçılar təxminən on il sonra zefir testi iştirakçıları yenidən müşahidə etdikdə əvvəlki eksperimentdə daha uzun müddət gözləyən yeniyetmələrin buraxılış imtahanlarında daha yüksək qiymət aldıklarını aşkar ediblər. Bundan əlavə, valideynləri onları daha vicdanlı, çalışqan və dözümlü kimi xarakterizə ediblər.

Son tədqiqatda iştirakçıların iradəsi yenidən sınaqdan keçirilib. Maraqlıdır ki, 4 yaşında həzzi gecikdirməkdə daha az uğur qazanan bö-yüklər onilliklər sonra özünə nəzarət etmədə də zəif nəticə göstəriblər. Onlarda təhsil nailiyyətləri daha aşağı olub, özünü aşağı dəyərləndirmə, daha zəif stresin idarə edilməsi qabiliyyətinə malik olublar, bununla yanaşı, maddə asılılığı yüksək səviyyədə olub. Bu, erkən yaşlarda formalaşan özünütənzimləmə qabiliyyətinin onilliklər ərzində davam edə biləcəyini deməyə əsas verir (Mischel et al., 2010).

Rifah

İstəyə nəzarət özünütənzimləmənin fəaliyyətimizə və rifahımıza birbaşa təsir edən mühüm aspektidir. Onun əsas funksiyası diqqətimizi yayındıran və ya hədəflərimizə çatmağımıza mane ola biləcək fəaliyyətlərlə məşğul olmaq istəyini cilovlamaq və uyğun olmayan davranış nümayiş etdirməkdən çəkindirməkdir. Universitet tələbələri üzərində aparılan tədqiqatlar göstərib ki, əksər tələbələr xüsusilə stresli imtahan dövrlərində öz istəklərini idarə etməkdə çətinlik çəkirlər. Özünənəzarət qabiliyyəti zəif olan qadın tələbələr arasında qidalanma davranışlarını tənzimləyə bilməmək, özünütənzimləmə qabiliyyəti zəif olan kişi tələbələr arasında isə alkoqol asılılığı hallarının geniş yayıldığı aşkar edilib. Özünütənzimləmənin azalması yeniyetmə və tələbələrdə maddə asılılığından da xəbər verirdi (Tangney et al., 2004).

Klinik sahədə müxtəlif psixoloji pozuntular istəklərə nəzarət pozuntuları hesab olunur və onlara düşüncələrin, duyğuların və ya davranışların tənzimlənməsindəki çatışmazlıqları aşkar etməklə diaqnoz qoyulur. Bunlara patoloji qumar, kleptomaniya, piromaniya, trixotillomaniya, dərisoyma pozuntusu (exkorsasiya), qeyri-sabit eksplosiv pozuntu, anti-sosial şəxsiyyət pozuntusu, narkotik asılılığı, obsessiv-kompulsiv davranışlar, kompulsiv alış-veriş, müəyyən qidalanma pozuntuları, kompulsiv seksuallıq, internet asılılığı və kompüter oyunlarına aludəlik daxildir. Bu pozuntular göstərir ki, istəklərə daimi nəzarətin olmaması həm bu pozuntulara məruz qalanların, həm də ətrafdakıların rifahına və həyat keyfiyyətinə ciddi təsir göstərən psixoloji pozuntulara səbəb ola bilər (Dell'Osso, Altamura, Allen, Marazziti & Hollander, 2006).

Tenqni və həmkarları (2004) yüksək səviyyəli özünənəzarətin depressiya və təşviş, düşməncilik və qəzəb, somatizasiya və obsessiv-kompulsiv simptomlar, psixotizm və qidalanma pozuntuları da daxil olmaqla daha zəif psixoloji sınımtı əlamətləri ilə əlaqəli olduğunu aşkar ediblər.

Qottfredson və Hirşi (1990) tərəfindən aparılmış qabaqcıl bir tədqiqat zəif özünüidarəetmənin cinayət və zorakılığın əsas səbəbi olduğu fikrini irəli sürüb və daha sonrakı araşdırmalar bu iddianı təsdiqləyib. Özünə nəzarət etməyin fiziki sağlamlıq, sağlam həyat tərzi və uzun-ömürlülüklə əlaqəli olduğu əlavə sübutlarla əsaslandırılıb (Baumeister & Vohs, 2016). Şəxsiyyət baxımından yanaşıqda isə, tədqiqatlar göstərir ki, yüksək özünütənzimləmə özünəhörmət, emosional sabitlik, vicdanlılıq və razılıqla müsbət şəkildə əlaqəlidir (Tangney et al., 2004).

Münasibətlər

Özünütənzimləmə münasibətlərimizə müxtəlif yollarla kömək edə bilər. İnsanlar küskünlük yaratmamaq və ya münasibətlərə xələl gətirməmək üçün ünsiyyətlərini nizamlayanda özünənəzarət ahəngdar mübadilələri təşviq edir. Romantik tərəfdaşlıqlar kontekstində özünənəzarət insanları alternativ tərəfdaşlarla münasibətlər qurmamağa sövq edir. Mənfi cəhətdən isə özünənəzarətin zəif olması, adətən, konfliktlərə, hər an "partlamağa" hazır (*explosive*) münasibətlərə, aqressiya və antisosial davranışlara səbəb ola bilər. Tədqiqatların nəticələri göstərir ki, özünütənzimləmə qabiliyyəti yüksək olan yetkin insanlar və uşaqlar yüksək keyfiyyətli münasibətlər qurur və bu münasibətləri qoruyub saxlayırlar, onlar bir-birinə sıx bağlı sosial qruplara aiddirlər və empatiya, dünyagörüş formalaşdırmaq, qəzəbi adaptiv üsullarla idarə etmək bacarığı, mühakimə etməyi azaltmaq, başqalarını bağışlamağa hazır olmaq kimi yüksək sosial bacarıqlar nümayiş etdirirlər (Tangney et al., 2004).

ƏZM

Bəzi insanların qeyri-adi uğur qazanmasına səbəb nədir? İstedad və şansın hər ikisi vacibdir, lakin, Dakvorta (2016) görə, bunlar kifayət deyil: həm özünütənzimləmə, həm də əzm heyvətamiz nailiyyəti müəyyən edən əsas amillərdir.

Əzm "uzunmüddətli məqsədlər üçün mətanət və səvq" kimi xarakterizə edilir (Duckworth, Peterson, Matthews, & Kelly, 2007, səh. 1087).

Əzm uzunmüddətli hədəflərimizə çatmaq üçün davamlı işləməyi, məqsədə bağlılığı qorumağı və maneələrə, durğunluqlara, hətta uğursuzluqlara baxmayaraq, uzun müddət ərzində ardıcıl səy göstərməyi tələb edir. Dakvorta (2016) görə, əzm qeyri-adi məhsuldarlıq göstərənləri başqalarından fərqləndirən bir keyfiyyətdir. Əzm konsepsiyası müxtəlif sahələr üzrə ekspertlər tərəfindən aparılan araşdırmalara əsaslanır. Bu araşdırmalar da mütəxəssis səviyyəsində işləmək üçün minlərlə saatlıq səy və düşünülmüş təcrübənin tələb olunduğunu və onların istedadından daha çox uğuru müəyyən edə biləcəyini aşkara çıxarıb.

Əzmlə bağlı aparılan araşdırmalar göstərir ki, əzm ömür boyu təhsil nailiyyəti, uzunmüddətli iş və ya karyera uğuru ilə müsbət əlaqələndirilir və maneələrə baxmayaraq, tələbkar, mürəkkəb hədəflərin (məsələn, təhsil səviyyəsini bitirmək kimi) yerinə yetirilməsini proqnozlaşdırır (Duckworth, 2016).

NƏTİCƏ

"Müasir Qərbi cəmiyyətində insanların üzləşdiyi sosial və şəxsi problemlərin əksəriyyətinin kökündə özünütənzimləmə uğursuzluğuna aid elementlər var. Bu o deməkdir ki, daha effektiv özünütənzimləmə özlüyündə cəmiyyətin bütün problemlərini həll edəcək, lakin, çox güman ki, bu məqsədə doğru uzun bir yol qatılacaq" (Baumeister et al., 2007, səh. 516).

Özünütənzimləmə elə bir prosesdir ki, biz onun vasitəsilə düşüncələrimizi, duyğularımızı və ən əsası davranışlarımızı idarə edə bilirik. Bu, məqsədlərimizə nail ola və ehtiyaclarımızı ödəyə biləcəyimiz başlıca mexanizmdir. Buna görə də o, rifah və optimal fəaliyyət üçün vacibdir. Bu həm də hər hansı bir sahədə mütəxəssis olmağımıza imkan verən keyfiyyət olan əzmkarlıq nümayiş etdirmək üçün vacibdir. Tədqiqatın böyük hissəsi özümüzənəzarətin uğursuz olduğu dövrlərə aid olsa da, tədqiqatın verdiyi vacib mesaj budur ki, özünütənzimləmə "qoyulan investisiyadan əhəmiyyətli gəlir götürməklə" sadə texnikalar vasitəsilə öyrənilə bilən bir qabiliyyətdir.

AXIN

Çətinliklərlə dolu, zəhmətli, hətta riskli oyunlar insanları niyə cəlb edir? Çiksentmihayi oyunun üstünlüklərini öyrənən ilk araşdırmalarında bu suala cavab tapmağa çalışırdı. Öz araşdırmalarında o, müxtəlif oyun formaları, məsələn, dağa dırmaşma, şahmat, rəqs, basketbol, incəsənət və musiqi ilə mütəmadi olaraq məşğul olan insanların təcrübəsini öyrənirdi. Belə ki, müxtəlif tapşırıqlar yerinə yetirən insanlar özlərini “axın”-da – vaxtın keçməsinin, öz ehtiyaclarının, hətta ətrafda baş verənlərin fərqiində olmamaq dərəcəsində məşğul olduqları fəaliyyətlə tam bütünləşmə hissi verən daxilən mükafatlandırıcı və xoş bir halda hiss etdiklərini bildirirdilər. Bu hal “axın” adlandırıldı, çünki insanlar öz hisslərini təsvir edərkən bir dalganın asanlıqla onları alıb apardığını söyləyirdilər (Csikszentmihalyi, 2014).

Axın anlayışı pozitiv psixologiyada əsas mövzu hesab olunur və bir neçə rifah modelinə daxil edilib (baxın: 3-cü fəsil). Bu fəsildə axın haqqında araşdırmaların qısa icmalısı verilir, axının əsas şərt və xüsusiyyətləri araşdırılır, eyni zamanda onun həm faydalı, həm də qaranlıq tərəfləri nəzərdən keçirilir.

Axın nə deməkdir?

“Axın hazırkı məqamda fiziki və ya psixi fəaliyyətlə intensiv təcrübə məşğulluq kimi xarakterizə olunur. Diqqət tam olaraq fəaliyyətin yerinə yetirilməsinə yönəlir və insan bütün bacarığı ilə fəaliyyət göstərir” (Csikszentmihalyi, 2014).

Idmanda bu, çox vaxt “sahədə olmaq” kimi təsvir olunur.

Axının əsas komponentləri diqqət, fəaliyyət və konkret tapşırıqdır. Buna görə də axın hərəkət və fəaliyyətyönümlüdür və müəyyən bacarıq tələb edir.

Araşdırmaların nəticələrinə görə, hər bir fəaliyyətdə axını yaşamaq mümkündür, hərçənd ki bu hala daha çox oyun, iş və nisbətən mürəkkəb fəaliyyətlərdə: yazıçılıq, musiqi alətində ifa etmə və ya mahnı bəstələmə, rəsm çəkmə, rəqs, şahmat, dağa dırmaşma, videooyun, bir sıra idman növləri və s.-də rast gəlinir (Csikszentmihalyi, 2014).

AXININ ŞƏRTLƏRİ

Axın bir çox fəaliyyətlərdə hiss oluna bilər, lakin bu, həmişə baş vermir, çünki onun yaranması üçün müəyyən şərtlər tələb olunur:

- *Hərəkət üçün aydın məqsəd və qaydalar.* Axın çox vaxt dəqiq məqsəd və müəyyən olunmuş qaydaları olan fəaliyyətlər zamanı baş verir (məsələn: oyun, idman və musiqi). Çiksentmihayi (2014) iddia edirdi ki, məqsəd və qaydalar “fəaliyyət üçün bütöv, ziddiyyətsiz tələb” yaradır (səh. 10). Buna uyğun olaraq, insanlar bildirirdilər ki, axına düşdükləri zaman hər mərhələdə nə edəcəkləri ilə bağlı onlarda aydın hiss olurdu.
- *İrəliləyişlə bağlı aydın və dərhal əks-əlaqə.* Axını təşviq edən fəaliyyətlər, əsasən, “hərəkət və qiymətləndirməni avtomatik hala gətirən ardıcıl qaydalar”ın (Csikszentmihalyi, 2014, səh. 144) olmasını nəzərdə tutur. Məsələn, atletika yarışlarında, oyunlarda və musiqi nömrələrində aydın struktur, qayda və məqsədlər mövcuddur ki, iştirakçının çıxışı və əldə etdiyi irəliləyiş mütəmadi olaraq bunlara görə qiymətləndirilir. Qiymətləndirməyə uyğun olaraq, iştirakçı hərəkətlərini davam etdirə və ya dəyişdirə bilər.
- *İnsanın bacarıq səviyyəsi və görülən işin çətinlik səviyyəsi arasında balans.* Axın halının digər vacib şərti insanın bacarıq səviyyəsi və görülən işin çətinlik səviyyəsi arasında olan münasibətdir. Belə görünür ki, axın yalnız insanın öz səriştəsinə uyğun işləri gördüyü zaman yaşana bilər. Bu səbəbdən axın insanın bacarığı ilə gördüyü iş arasındakı uyğunluğu nəzərdə tutan dinamik tarazlıq hesab olunur. Çiksentmihayi (2014) yazır: “Bütün fəaliyyətlərdə, – istər musiqi ifası, velosiped sürmə, bouling, istərsə də qurman yeməklərinin

hazırlanması olsun, – ümumi cəhətə ondan ibarət idi ki, fəaliyyətlər təxminən insanın bacarıq səviyyəsinə uyğun imkan və ya sınaqlar yaradır” (səh. xx). Bu o deməkdir ki, fəaliyyətin yaradığı çətinliklər insanın mövcud bacarıq səviyyəsindən bir az ağır olmalıdır.

Lakin insanın bacarıqları ilə işin tələbləri arasındakı balans “kövrək”dir. Əgər işin çətinliyi insanın bacarıq səviyyəsini aşarsa, insan ehtiyatlana və narahat olmağa başlaya bilər. Eynilə də əgər insanın bacarıqları işin tələblərindən daha yüksəkdirsə, insan rahatlaşa və bir müddət sonra gördüyü işdən bezə bilər. Əgər nə bacarıq, nə də çətinlik yoxdursa, o zaman apatiya hissi yarana bilər.

Digər vacib məqam ondan ibarətdir ki, araşdırmalar həm bacarıq səviyyəsi, həm də işin çətinlik dərəcəsi nisbətən yüksək olduğu halda axının yarandığını göstərir. Ciddi səy tələb etməyən fəaliyyətlərdə məhsuldarlıq hissi o halda yarana bilər ki, lazımi bacarıq və texnikalar öyrənilmiş, praktikada tətbiq olunmuş və vərdiş səviyyəsinə çatdırılmış olsun, beləliklə də, iş avtomatik qaydada icra olunsun və necə icra olunması haqqında düşünməyə ehtiyac qalmasın.

Buna görə də axın halına çatmaq üçün konkret iş sahəsində ustalıq səviyyəsinin olması vacibdir. Belə olan halda axın pik təcrübə (pik həddi yaşamaq), yəni insanların tam bacarığı ilə fəaliyyət göstərdiyi hal hesab olunur.

O da qeyd olunmalıdır ki, bu məqamla bağlı ziddiyyətli dəlillər də var: insanlar axın hissini işin mürəkkəb olmadığı və iş tələblərinin onların bacarıq səviyyəsindən xeyli aşağı olduğu halda da yaşaya bilərlər.

“Sahədə olmaq”la pik məhsuldarlıq arasındakı əlaqəni təsdiqləyən dəlillərlə bağlı mübahisələr davam edir. İştirakçılar yaxşı performans sərgilədiklərini hiss etsələr belə, obyektiv qiymətləndirmə vasitələri bunu həmişə təsdiqləmir.

Axinla bağlı ölçü vasitələri

Axin tədqiqatları ilk vaxtlarda keyfiyyət əsaslı idi və sənətcə, alim, müəllif, idmançı və digərləri ilə “dərin” müsahibələri ehtiva edirdi. Axın anketi (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1988) daha sonra təkmilləşdirildi. Hazırda bu anket 3 açıq sualdan və axın təcrübəsi xüsusiyyətlərini təsvir edən 12 maddədən ibarətdir. Sorgu iştirakçıları sadəliklə xüsusiyyətlərin intensivliyini və hansı fəaliyyət zamanı yaşadıklarını qeyd etməlidirlər.

Axını tədqiq etmək məqsədilə bu yaxınlarda təcrübə nümunə metodundan (TNM) istifadəyə başlanılıb. Bu araşdırmada həmin tədqiqat üsulu vasitəsilə mobil qurğu üzərindən təsadüfi vaxtlarda verilən sualları cavablandıran insanların gündəlik həyatlarında nə etdiklərini, hiss və düşüncələrini öyrənmək mümkündür. Əldə edilmiş məlumatlara əsasən, tədqiqatçılar insanların necə vaxt keçirdiklərini, müxtəlif işlər görərkən nələr hiss etdiklərini, psixoloji vəziyyətlərinin nə qədər fərqləndiyini və axın hissini hansı tezlikdə yaşadıklarını tədqiq edirlər (Csikszentmihalyi, 2014).

AXININ XÜSUSİYYƏTLƏRİ

Axının bir neçə səciyyəvi xüsusiyyəti var:

- *Məşğul olduğun işdə intensiv konsentrasiya.* Yerinə yetirilən işdə konkret məqamda diqqətin maksimum dərəcədə mərkəzləşməsi axının fərqləndirici xüsusiyyətidir. Fəaliyyətə cəmləşmə o qədər intensivdir ki, digər stimullara əlavə diqqət ayırmaq mümkün olmur. Buna görə də insan öz ehtiyaclarından və ya ətrafda olanlardan bixəbəər ola bilər. İşə tam olaraq mərkəzləşmək və ona tam diqqət ayırmaq bacarığı axına daxil olmaq və onu qorumaq üçün vacib şərtir.
- *Hərəkət və fərqişdələyin birləşməsi.* Axın içində hərəkət və fərqişdələk o qədər birləşir ki, insanlar gördükləri iş və an etibarilə həyata keçirdikləri fəaliyyətlərlə tam bütünləşmə hiss etdiklərini bildirirlər. Axında olan insan dualistik perspektivdən çıxış etmir: “hərəkətlərinin fərqişdədə ikən öz fərqişdələyinin fərqişdədə olmur” (Csikszentmihalyi, 2014, səh. 138). Bu o deməkdir ki, fərqişdələlik uzun müddət hər hansı kənar fikirlərin fərqişinə varmadan icra edilən fəaliyyətlərə fokuslanmış qala bilməkdir, beləliklə, gələcəyə dair heç bir planlaşdırma və görülmüş işlərin qiymətləndirilməsi aparılmır. “Mən kifayət qədər yaxşı icra edirəmmi?” və ya “Bu, doğru addımdır?” sualları narahatlıq doğurmur, çünki bu cür suallar kənar perspektiv yaradır, bu da axını dağıdır.
- *Hərəkət və mühitə nəzarət.* Axın yaşayan insanlar çox vaxt davranışlarına və iş mühitinə tam nəzarət etdiklərini söyləyirdilər. Bu, ustalıq və ya avtomatiklik kimi qəbul edilə bilər. Beləliklə, insanlar işi yerinə yetirməyə qabil olduqlarını hiss edirlər, bu haqda heç düşünmədən və şüurlu şəkildə nəzarətə çalışmadan nə etdiklərini və necə etdiklərini bilirlər. Bu özünü şəxsin situasiyaya nəzarət dərəcəsi ilə bağlı qayğısının olmaması şəklində də göstərə bilər.

- *Eqonun yoxa çıxması.* Axın zamanı diqqət avtomatik olaraq yerinə yitirilən işə yönəlir. Ağıl və bədən tamamilə işin görülməsi ilə məşğuludur. Bu məqamda əksər insanlar mənlilik və ya eqo hissələrini itirdiklərini və bu gedişat ərzində özlərinin fərqləndiyini söyləyirlər. Rəqqaslar, musiqiçilər, şahmatçılar və digərləri çıxışdan sonra ac olduqlarının və ya axın zamanı hiss etmədikləri ağrının fərqləndiyinə və ya bilirlər.
- *Zamanın fərqli qavranılması.* Axın yaradan fəaliyyətlərlə dərindən məşğul olan insanlar tipik olaraq vaxt duyğusunu itirdiklərini və ya təhrif edilmiş zaman hissəsinə malik olduqlarını bildirirlər; onlar, adətən, axın vaxtı zamanın sürətlə keçdiyini hiss edirlər. İstisnalarla isə komanda idman növləri kimi zamanın fərqləndiyini olunduğunu tələb edən xüsusi fəaliyyətlər aiddir.
- *Axının avtotelik təbiəti.* Axın təbiətə, yəni mahiyyət etibarilə müəlifəndirici təcrübədir, buna görə də Çiksentmihay (2014) axını avtotelik, yəni yaşamağa dəyər təcrübə hesab edirdi.

İnsanların çoxu nadir hallarda axın yaşayır

Genişmiqyaslı sığalar (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002) göstərir ki, insanların üçdəbirindən çoxu (ABŞ-da 42 faiz, Almaniya da 35 faiz) heç vaxt axın hiss etməyib. İnsanların təxminən yarısı nadir hallarda, az hissəsi isə (ABŞ-da 16 faiz, Almaniya da 23 faiz) gündəlik olaraq axın yaşadıqlarını bildirib.

Axin qeyri-adi haldir, çünki insanla mühit arasında incə bir uyğunluq tələb edir. İnsanlar o zaman axın yaşaya bilərlər ki, onların bacarıqları işin tələb etdiyi şərtlərə uyğun olsun.

AXININ NƏTİCƏLƏRİ

Axın avtotelikdir – bu özünü doğruldan təcrübədir. Ona görə də onun nəticələrini qiymətləndirmək cəhdi bir qədər paradoksal görünə bilər, çünki axına rifah, xoşbəxtlik və ya hər hansı bir halın əldə olunması üçün vasitə kimi baxılmamalıdır. Lakin axın rifah və xoşbəxtliklə bağlı olduğu üçün rifah modellərinə daxil edilib (autentik xoşbəxtlik və PERMA).

Axın daha böyük xoşbəxtlik hissi (həyat məmnuniyyəti və pozitiv af-fekt) ilə əlaqələndirilir. Axının məktəbdə və işdə daha yüksək motivasiya və bağlılıq hissləri ilə korrelyasiyada olduğu aşkar edilib. Vacib məqam ondan ibarətdir ki, araşdırmalara əsasən, axın öyrənmədə və işdə müxtəlif fəaliyyət, məhsuldarlıq və uğur göstəriciləri ilə bağlıdır. Təhsildə axının həzz və inkişafə əlaqəli olduğu aşkar edilib (Csikszentmihalyi, 2014).

Axin bacarıqların inkişafına yol açır

Axın öz-özlüyündə təydidli olduğundan insanlar ona can atırlar. Axın təc-rübəsini yenidən yaşamağa çalışan insanlar öz bacarıqlarını artırır və inkişaf etdirirlər. Bu ona görə baş verir ki, axın fəaliyyətləri (məsələn: musiqi ifa etmək, yazmaq, videoyunlar və idman), adətən, "insanın bacarıqları artıqlıca davamlı və daha da dərinləşən həzz hissinə ehti-və edən çətinlik dərəcəsi sistemini təklif edir" (Csikszentmihalyi, 2014, səh. 244). Bu o deməkdir ki, tapşırıq çərçivəsində həmişə əldə olunan və tətbiq edilə bilən bacarığın daha yüksək səviyyəsi mövcuddur.

Axin baş verdikdə insanın bacarıqları qarşılaşdığı çətinliyə uyğunlaşır. Lakin dəfələrlə təkrarlandığında bacarıq səviyyəsini artırması labüddür, bu isə mənimsəmə və öyrəşmə səviyyəsinin yüksəlməsinə gətirib çıxarır. Buna görə də axının intensivliyini artırmaq üçün işin təqdim etdiyi çətinlik səviyyəsi də artmalıdır, əks təqdirdə, axın əvəzinə cansıxıcılıq yarana bilər. Axın təcrübəsi yaradan fəaliyyətlərin fərqləndirici xüsusiyyəti odur ki, bu təcrübəni qorumaq üçün mürəkkəblik səviyyəsi artdıqca daha yüksək bacarıqları inkişaf etdirmək motivasiyası təşviq olunur.

AXININ QARANLIQ TƏRƏFI

Axın uzaq perspektivdə dağıdıcı effekti ola biləcək fəaliyyətlərdə, məsələn, qumar, oyun və digər yüksək riskli fəaliyyətlərdə də yarana bilər. O, mənəvi baxımdan qeyri-etik fəaliyyətlərdə də yaşana bilər. Çiksentmihayi (2014) bildirir ki, axının aludəlik yaratma xüsusiyyətləri ola bilər. Ona görə də adaptiv mühitlərdə axının təbliğində diqqətli olmaq lazımdır.

Axın müdaxilələri

İllər ərzində axının yaranmasını asanlaşdırmaq məqsədi daşıyan iki növ müdaxilə sınaqdan keçirilib (Csikszentmihalyi, 2014):

- Axını asanlaşdırmanın bir yolu fəaliyyətlərin strukturunu, ya onların baş verdiyi mühiti formalaşdırmaqdır: ona görə ki onlar axını təşviq etsin və axın baş verdikdə onu qorumaqda insanlara kömək olsun.
- İkinci yol insanlara motivasiya verən fəaliyyətlərin tapılmasında, tapşırıqə uyğun gələn bacarıq səviyyəsinin müəyyən edilməsində, lazım olduqda bacarıqların təkmilləşdirilməsində və ya optimal təcrübənin artırılma biləcəyi sahələrin vurğulanmasında yardım etməkdir.

NƏTİCƏ

Axın mövzusunda aparılan tədqiqatların mühüm töhfəsi ondan ibarətdir ki, biz mahiyyət etibarilə faydalı fəaliyyətlərlə məşğul olarkən rifahı daha yaxşı anlayırıq. Axın anlayışı rifahın eudaimonik, yəni optimal funksionallıq aspektinə istinad edir. Axın bizi rifahın əsas elementləri olan məhsuldarlıq və nailiyyətə, eyni zamanda bu proses zamanı inkişaf etməyə və böyüməyə sövq edir. Həmçinin bu onu göstərir ki, daxili maraq, dərin bağlılıq hiss etmədən, səy və zaman sərf etmədən, ustalıq səviyyəsinə çatmadan həyat o qədər də məmnunedici olmaya bilər.

Eyni zamanda araşdırmalar göstərir ki, axının yaşana biləcəyi şərtlər asanlıqla əldə olunmaya bilər, bu halı yaşamaq və onu qorumaq üçün müəyyən diqqət və planlaşdırma tələb olunur.

Burada təqdim olunan axın modelinin qısa icmalı insanın motivasiya və fəaliyyəti üçün müəyyən təsirə malikdir. Məsələn, məktəb və təşkilatlara tələbə və işçilərin axın yaşamaları üçün tapşırıqları necə vermək üsulları və ya axını optimallaşdırmaq üçün iş və ya təhsil mühitlərini necə qurmağı nəzərdən keçirmək baxımından bu, faydalı ola bilər (Csikszentmihalyi, 2014).

Bu gün beynimizin indiyə qədər görünməyən həcmdə diqqət tələb edən çoxsaylı və bir-biriylə rəqabət aparan mənbələr tərəfindən məşğul edildiyi vaxt "diqqətimizi nəyə ayıraq, nəyə fokuslanaraq, vaxtımızı necə keçirək" kimi suallar bizim rifahımız, xüsusilə də funksionallığımız üçün olduqca vacibdir. Axın üzrə araşdırmalar onu deməyə əsas verir ki, daha balanslı və faydalı həyata nail olmaq üçün diqqətimizdən ən yaxşı şəkildə necə yararlanmağımız məsələsində daha həssas olmağımız tələb olunur (Csikszentmihalyi, 2014).

HƏYATDA MƏNA

Həyatda məna mövzusu pozitiv psixologiyadan da xeyli əvvəl dini mətnlərdə, ədəbiyyatda və fəlsəfədə geniş şəkildə müzakirə olunan klassik bir mövzudur. Bunu əvvəlcədən qeyd edək ki, *həyatın mənası* və *həyatda məna* anlayışları arasında mühüm fərq var. Birincisi teoloji sualdır: biz niyə buradayıq, insanlar niyə bu cür yaradılıb? Bu suallara psixologiya çərçivəsində cavab vermək olmaz. İkincisi isə psixoloji və fərdi sualdır: həyatımızı mənalı edən nədir? Bu fəsilə pozitiv psixologiya alimləri tərəfindən həyatda məna mövzusunda aparılan son araşdırmalara əsasən ikinci suala cavab verməyə çalışacağıq.

Frankl (1963) məna ilə bağlı araşdırmaların banisi kimi qəbul edilir. İkinci Dünya müharibəsi zamanı nasist düşərgəsindən sağ çıxmağı bacaran Frankl başa düşdü ki, əsirlikdə olduğu zaman məna və məqsəd axtarırları ona çəkdiyi əzab-əziyyətə dözməkdə kömək edib. O, ömrünün sonuna qədər insan həyatında mənanın əhəmiyyəti haqqında yazıb və loqoterapiya adlı məna mərkəzli terapeutik yanaşmanı yaradıb (Frankl, 1986). Bu konsepsiya Steyger (2012) və Vonq (2012a), həmçinin onların həmkarları tərəfindən davam etdirilərək, nəzəri və empirik baxımdan daha da inkişaf etdirilib. Franklin loqoterapiyası əsasında Vonq (2012b) məna mərkəzli məsləhət və terapiya modelini də işləyib-hazırlayıb.

Hal-hazırda həyatda məna ekzistensial psixologiyada fundamental mövzu sayılır və pozitiv psixologiyanın bir sıra xoşbəxtlik modellərində əsas komponent kimi istifadə olunur (baxın: 3-cü fəsil).

Bu fəsil həyatda məna konsepsiyasının tərif və komponentlərinin icmalı ilə başlayır, eləcə də xoşbəxtlik və optimal funksionallıq üçün həyatda mənanın əhəmiyyətini vurğulayır.

Həyatda məna nə deməkdir?

"Həyatda məna şəxsin öz həyatında mənalı, layiqli məqsədlərin rəhbər tutulması və idarə edilməsi, eləcə də dünyada əhəmiyyət kəsb etmə dərəcəsi kimi müəyyən edilir" (King, Heintzelman, & Ward, 2016).

Həyatda məna üç komponentdən ibarətdir (Heintzelman & King, 2014):

- *Anlama* həyatda mənanın koqnitiv tərəfidir. O, insanın həyatını anlamaq və əhəngdarlıq hissini yaşamaq dərəcəsini göstərir. Yüksək anlama səviyyəsi o zaman müşahidə edilir ki, biz həyatımızın mənasının olduğunu hiss edirik, hər şey aydın, nizamlı görünür və sanki "elə belə də olmalıdır" hissi yaranır. Aşağı anlama səviyyəsi olduqda isə bizə elə gəlir ki, həyat qeyri-müəyyəndir, natamamdır və "pərakəndə şəkildə"dir.
- *Məqsəd* həyatda mənanın davranış komponentidir. O, insan həyatının layiqli məqsədlərlə yönləndirilmə və motivasiya olunma dərəcəsini ifadə edir.

Həyatımızda aydın istiqamət hissi və nail olmaq istədiyimiz məqsədlərimiz olduqda biz yüksək məqsədi hiss edirik. Aşağı məqsəd isə özünü hədəfsizlik hissində göstərir.

- *Məna kəsb etmə* isə həyatda mənanın emosional komponentidir və insanın öz varlığının əhəmiyyətini hiss etmə dərəcəsini bildirir: o, əhəmiyyətlidir, dəyəri və təsiri var.

Həyatımızın, məqsəd və hərəkətlərimizin təsir gücünün fərqi nə vardi qda yüksək məna kəsb etmə hissi yaranır. Varlığımızın az əhəmiyyət daşıdığını və bizim olmayacağımız təqdirdə dünyada heç bir şeyin dəyişməyəcəyini hiss etdikdə isə aşağı məna kəsb etmə hissi yaranır.

Həyatda məna qavrama, hərəkət və məqsədə can atmağı formalaşdırır ki, bu da sözügedən anlayışın əhəmiyyətini vurğulayır və xoşbəxtlik modellərinə niyə daxil edildiyini izah edir. Vonq (2012a) iddia edirdi ki, məna və məqsəd hissi olmadan insanlar özlərini sanki "sükansız gəmi"də üzürmüş kimi hiss edəcəklər (səh. 6).

MƏNA VERMƏK TƏLƏBATI

Frankl (1986) bizim hadisə, təcrübə, insanlar və həyatımızın digər aspektlərinə məna vermək kimi anadangəlmə ehtiyacımızın olduğu fikrini

iddia edirdi. *Qorxunun idarə olunması nəzəriyyəsinə* (Becker, 1973) görə, bizim həyatda məna yaratmaq ehtiyacımız varlığımızın müvəqqəti olduğunu ekzistensial dərk etmə fonunda yaranır. Nəzəriyyəyə əsasən, həyat hadisələrinə məna vermək meyli psixoloji təhlükəsizliyi qorumağa imkan verən ölüm təlaşını idarə etmək üsuludur. Bekker (1973) iddia edirdi ki, həyatın əzab, qeyri-adekvatlıq və ölüm kimi aspektlərinin öhdəsindən gəlmək üçün biz özümüzü müəyyən mənada ölümsüz hiss etməliyik. Məna bizə imkan verir ki, biz özümüzü dəyərli, xüsusi və faydalı hiss edək və bununla da simvolik ölümsüzlük qazanaq.

MƏNALI HƏYAT AXTARIŞI

Həyatda məna dəyişkən və dinamik təcrübədir. Həyatda məna axtarışlarına çox vaxt ekzistensial böhran səbəb olur (Wong, 2010). Bura ölümlə rastlaşma, faciəvi hadisənin yaşanması, bədbəxtlik və dönüş nöqtəsində olmaq aid edilə bilər.

"Bu həyata bir dəfə gəldiyimizdən ondan maksimum şəkildə yararlanmaq istəyimiz təbiidir. Ən böyük qorxu ölüm deyil, ən böyük qorxu ölüm vaxtı gələndə, əslində, heç yaşamadığımızı anlamqdır. Ölüm ayağında dəyərli həyatımızı boşuna israf etdiyimizi anlamqdan qorxmamaq üçün bizim hamımızın dolğun yaşamaq istəyi, əhəmiyyətli işlər görmək, dəyişiklik yaratmaq arzumuz var. Bu səbəbdən biz ölümdən qorxdugumuz qədər mənasız həyatdan da qorxuruq".

(Wong, 2010, səh. 5).

Yalom (1980) onu da iddia edirdi ki, həyatımızın boş və mənasız olması qənaəti bizi *məna böhranına* gətirib çıxara bilər ki, bu da psixoloji sıxıntıının əsas səbəbi sayılır.

Həyatımızın mənasını tapmaq prosesi mahiyyət etibarilə subyektivdir. Bunu müəyyən etmək üçün introspektiv araşdırma aparmalıyıq. Vonq (2010) iddia edirdi ki, məna axtarışı üçün *məna zehniyyəti* – refleksiya, özünütanıma və özünüqiymətləndirmə *bacarığı* olmalıdır. Bizi qane etməyən sahələrin müəyyənləşdirilməsi yeni məna axtarışlarına sövq edə bilər və həyatı məqsədlərimizdə, eləcə də onunla əlaqəli fəaliyyət istiqamətlərimizdə ciddi dəyişikliklərə səbəb ola bilər.

Həyatda mənanı ayırd etmək və tətbiq etmək prosesini asanlaşdırmaq məqsədilə Vonq (2012b) məna mənbələri modelini işləyib-hazırlayıb. Bu modeldən həyatda məna axtarışları üçün məsləhət və kouçinq zamanı istifadə oluna bilər.

MƏNA MƏNBƏLƏRİ

Həyatda məna mənbələri məna axtarırlarının əsasını təşkil edən təməl istiqamətlərdir. Onlar bu suala cavab verir: həyatımıza nə məna qatır? İnsanların həyatda nəyi əsas məna mənbələri hesab etdiklərinə dair araşdırmalara əsasən Vonq (1998) aşağıdakı mənbələri mənalı həyat üçün "ideallaşdırılmış prototip" kimi xarakterizə etdi:

- *Müvəffəqiyyət və ya nail olmaq;*
- *Münasibət;*
- *İntimlik;*
- *Din və ya mənəviyyət;*
- *Öz hüduqlarını aşma və ya altruizm;*
- *Özünü qəbul etmə;*
- *Dürüstlük və ya hörmət.*

Maraqlıdır ki, son araşdırmaya (Ward & King, 2016) əsasən, sosial-iqtisadi statusun həyatda mənaya təsir etdiyi aşkar olunub. Genişmiqyaslı araşdırmalar həyatda məna ilə təhsil və maliyyə resursları arasında münasibət korrelyasiyanın olduğunu göstərir. Görünür, gəlir də din və sosial münasibətlər kimi həyatda mənanın daha yüksək səviyyələrini proqnozlaşdırma bilər.

Həyatda məna müdaxiləsi: PURE modeli

Vonq (2010) insanlara həyatlarındakı mənanı nəzərdən keçirməyə kömək etmək məqsədilə PURE modelini yaradıb. Bu model Vonqun bizi üzərində düşünməyə təşviq etdiyi dörd sahədən ibarətdir: məqsəd, anlama, məsuliyyətli addım və həzz və ya dəyərləndirmə (daha ətraflı məlumat üçün 13-cü fəslə nəzər salın).

ÖZÜNÜAKTUALLAŞDIRMA VƏ ÖZ HÜDUDLARINI AŞMA

Dərin məna, adətən, daha yüksək məqsədə bağlılıqdan qaynaqlanır, beləliklə, həyatda məna özünüaktualaşdırma və öz hüduqlarını aşma ilə əlaqəlidir. Maslou (1987) həyatda mənanı özünüaktualaşdırmaya təkan verən ehtiyac kimi qiymətləndirirdi. Öz hüduqlarını aşma Franklin (1963) həyatda məna yaşamasında ən vacib xüsusiyyətdir. O qeyd edirdi ki, həyatda həqiqi məna yalnız o zaman aşkarlanırsa bilər ki, insanlar özlərindən daha böyük şeylərə töhfə verməyə çalışsınlar.

"Onu sevgi ilə gözləyən şəxsə görə və ya işi bitirmədiyinə görə üzərinə düşən məsuliyyətin fərqi varan insan heç vaxt həyatını boş yerə keçirməz. O, varlığının "niyə"sini bilir və demək olar ki, istənilən "necə"nin öhdəsindən gələ bilər".

(Frankl, 1963, səh. 127)

Qərb düşüncəsinin qədim ənənəsi, həqiqətən də, bizi həyatda transsəndental olmayan məqsədlərlə kifayətlənməməyə təşviq edir.

Həyatda mənanın ölçü vasitələri

İllər ərzində həyatda mənanın ölçülməsi üçün bir sıra şkalalar hazırlanıb və sınaqdan keçirilib. Steyger, Freyzer, Oiş və Keyler (2006) tərəfindən "Həyatda məna" anketi hazırlanıb. Anket 10 maddədən və iki altşkaladan ibarətdir: həyatda mənanın olması və məna axtarışı.

Şəxsi məna profaylərinin (ŞMP) (MacDonald et al., 2012) bir neçə versiyası mövcuddur. Qısa versiya insanların həyatlarında şəxsi məna qavrayışlarını ölçmək üçün nəzərdə tutulmuş 21 maddədən ibarətdir. ŞMP yeddi altşkaladan ibarətdir: nailiyyət, münasibət, din, öz hüduqlarını aşma, özünüqəbul etmə, səmimiyyət və yaxınlıq, eləcə də dürüst davranış.

"Həyatda məqsəd" testi (Crumbaugh & Maholick, 1964) 20 maddədən ibarətdir və insanın yaşadığı məna və ya həyatda məqsəd hissetmə səviyyəsini ölçür.

HƏYATDA MƏNANIN FAYDASI

Çoxsaylı empirik işlər həyatda yüksək mənanın rifah, eləcə də digər pozitiv nəticələrlə əlaqəli olduğunu göstərib. Steyger tərəfindən (2017) son dövrlərdə aparılan genişmiqyaslı araşdırma bu mövzuda olan ədəbiyyatın icmalını təqdim etdi. Əsas məqamlar isə aşağıda qeyd olunub.

Rifah

Həyatda məna xoşbəxtlik, rifah, həyat enerjisi və yüksək əhvali-ruhiyyə, nəzarət hissi, avtonomluq, mühitin mənimsənilməsi, dünyaya nikbin baxış, dini bağlılıq və mənəviyyətlə əlaqələndirilir. Məna və onun komponenti olan məqsəd motivasiya, hədəfə çatmaq, məqsədlərə bağlılıq, həyatı məqsədlərə nail olmaq, eləcə də özünüaktualaşdırma və öz hüduqlarını aşma ilə sıx bağlıdır.

Xroniki və kəskin xəstəlik yaşayan qruplarda həyatda məna həyat keyfiyyəti və daha yaxşı adaptasiya ilə korrelyasiya göstərib.

Mənfi tərəfindən isə həyatda məna defisiti neqativ təsir, rigidlilik, neqativ hadisələr, narahatlıq və kədər, stres, aqressiya, seksual frustrasiya və bir sıra psixi xəstəliklərlə (depressiya, intihar düşüncələri, təşviş, maddə asılılığı və posttravmatik stres pozuntusu (PTSP)) əlaqələndirilir. Buna baxmayaraq, terapiyanın bu qrupa aid olan insanlara yararlı ola biləcəyinə dair sübutlar mövcuddur (Steger, 2017).

Şəxsiyyət

Həyatda məna bir sıra şəxsi keyfiyyət və xüsusiyyətlərlə: ekstraversiya, şüurluluq, təcrübəyə açıqlıq, mehribanlıq, özünəhörmət, özünüqəbul, şəxsi öhdəlik hissi, məsuliyyət, iddialı olmaq, özünəəzəmət, psixoloji adaptasiya, uyğunlaşma, eqonun inkişafı, gələcəyə yönəliklik, ümid, optimizm, şəxsi inkişaf, adaptiv mübarizə bacarıqları və dözümlülük əlaqələndirilir.

Həyatda məna çatışmazlığı nevrozizm, həddən artıq çalışqanlıq, kin, antisosiallıq, aqressiya və ümitsizliklə korrelyasiya olunur (Steger, 2017).

Sağlamlıq və uzunömürlülük

Həyatda mənanın olması fiziki sağlamlığa müsbət təsir edir, o cümlədən immun sisteminin funksionallığının yaxşılaşması, aşağı xolesterol səviyyəsi, qlükoza ilə daha yaxşı təmin edilmə, ürək-damar sağlamlığının artırılması, öz sağlamlığının qeydinə qalma, səhiyyə xidmətlərindən daha az istifadə, xəstəlikdən daha tez sağalma və xroniki xəstəliklərə daha yaxşı uyğunlaşma müşahidə olunub (Cross, Hofschneider, Grimm, & Pressman, 2018). ABŞ-da keçirilmiş genişmiqyaslı uzunmüddətli sorğunun nəticələri göstərir ki, həyatını mənalı hesab edən insanlar 14 il ərzində daha aşağı ölüm riski ilə üzləşiblər (Hill & Turiano, 2014).

Münasibətlər

Həyatda məna və münasibətlərin müxtəlif aspektləri (bağlılığa olan ehtiyacın qarşılanma dərəcəsi, mənsubluq hissi, digərləri ilə yaxınlıq, ailə tərəfindən dəstək və sosial cazibə) ilə müsbət korrelyasiyadadır. Müvafiq olaraq, göründüyü kimi, həyatlarında məna olan insanlar ailə üzvləri, qonşu və dostlar kimi sosial sahələrində yaxşı münasibət qura bilirlər. Onu da qeyd etməyə dəyər ki, sosial izolyasiya və təcridolunma həyatdakı mənanı azaldır (Steger, 2017).

NƏTİCƏ

Son onilliklərdə həyatda məna üzrə tədqiqatlar xeyli inkişaf edib. Bunun nəticəsi olaraq konsepsiyayı və insanların həyatda məna təcrübələrini, xoşbəxtliyin hedonistik və eudaimonistik aspektləri ilə əlaqələrini daha yaxşı anlamağımız istiqamətində ciddi irəliləyişlər baş verib.

Həyatda məna mövzusunda bəhs edən bu fəsil göstərir ki, mənanı aşkarlamaq üçün həyatımıza nəyin məna verdiyini kəşf etmək, həyatı məqsədlərimizi təyin etməklə hədəflərimizi müəyyənləşdirmək və dəyişiklik yaradacaq işlərə töhfə verə bilmək üçün müəyyən qədər özünü-təhlil və fərqləndirici tələb olunur. Həyatda mənanın yüksək olması bizim xoşbəxtliyimizi artırır, amma bundan daha da əhəmiyyətli odur ki, bu daha dərin səviyyədə inkişafa təşviq edir: insan yaxşı işlər görməklə özünə yaxşılıq etmiş olur.

XARAKTERİN GÜCÜ VƏ YÜKSƏK KEYFİYYƏTLƏR

Pozitiv psixologiya tətbiqi psixologiyada tədqiqat və praktika balansını bərpa etməyi öhdəsinə götürmüşdü: zəifliklərimiz qədər güclü cəhətlərimizi də vurğulamaq, sağlam insanların həyatını daha dolğun etmək üçün vəsitələr təklif etmək, eyni zamanda iztirab çəkənlərin əzablarını azaltmaq və həyatda ən yaxşı şeyləri asanlaşdırmaqla yanaşı, pis olanları da düzəltmək.

Pozitiv psixologiyanın yaradılmasından qısa müddət sonra Peterson və Seliqman (2004) vədlərinə sadıq qalaraq, müsbət şəxsiyyət xüsusiyyətlərinin təsnifatını yaratmaq üçün cığıracan, genişmiqyaslı və global layihəyə başladılar. Layihənin məqsədləri “xarakter və yüksək keyfiyyətlərin öyrənilməsinə psixoloji tədqiqatın “qanuni” mövzuları kimi bərpa etmək” (Peterson & Seligman, 2004, səh. 3), müsbət keyfiyyətlərin formalaşdırılması yolu ilə inkişafa təkan verəcək şəxsiyyətin güclü tərəfləri haqqında olan elm üçün möhkəm zəmin qurmaq və bu xüsusiyyətlərin təsviri və müzakirəsi üçün ümumi dil yaratmaq idi.

Layihənin əhatə dairəsi də çox iddialı idi. Müəlliflər bütün məlum psixi pozuntular, onların diaqnostik meyarları, yayılması və müalicə üsulları təsvir olunan, həm tədqiqatçılar, həm də praktikantlar tərəfindən tez-tez istifadə edilən psixi pozuntuların diaqnostik və statistik təlimatı (DSM) ilə əhatəlilik, dərinlik, təfərrüat və istifadə səviyyəsi baxımından oxşar olan “Sağlamlıq təlimatı” yaratmağa can atırdılar.

Bu məqsədlə Peterson və Seliqman (2004) dünyanın hər yerindən 55 alimin iştirak etdiyi 3 illik tədqiqat layihəsinə başladılar. Tədqiqatçılar dünyanın klassik dinləri və fəlsəfi mətnlərinə müraciət edərək, tarix boyu

və müxtəlif mədəniyyətlərdə müsbət qiymətləndirilən xüsusiyyət və keyfiyyətləri axtarırdılar. Bu genişmiqyaslı işin nəticəsi müsbət xarakter əlamətlərinin universal təsnifatının – xarakterin FD (fəaliyyətdə olan dəyərlər) adlandırılan güclü tərəflərinin və yüksək keyfiyyətlərinin yaradılması oldu.

Bu gün güclü tərəflər və yüksək keyfiyyətlər anlayışları pozitiv psixologiya elmi və tətbiqi işinin mərkəzində dayanır və bu layihə cərəyanının başladığı ən vacib təşəbbüslərdən biri hesab olunur.

Bu fəsildə FD təsnifatı qısa şəkildə ümumiləşdirilir, eləcə də illər ərzində mövzu ilə bağlı aparılmış genişmiqyaslı tədqiqatlar nəticəsində aşkar edilən güclü tərəflərdən istifadənin nəticələrinə dair araşdırmalar nəzərdən keçirilir.

Yüksək keyfiyyətlər və xarakterin güclü tərəfləri nə deməkdir?

- Yüksək keyfiyyətlər “xarakter xüsusiyyətlərində əldə edilmiş mükəmməllikdir, onlara sahib olmaq insanın tamlığına (şəxsi bütövlüyə) kömək edir” (Emmons, 2003, səh. 121).
- Xarakterin güclü tərəfləri insanların şəxsiyyətlərini və dəyərlərini əks etdirən əsas müsbət keyfiyyətlər kimi müəyyən edilir. Onlar şəxsiyyət üçün məmnunedicidir, həmişə mövcuddur, hamı tərəfindən bəyənilir və həm özü, həm də başqaları üçün bir sıra müsbət nəticələrə töhfə verir (Niemi, 2017).
- Xarakterik (özünəməxsus) müsbət xüsusiyyətlər xarakter gücünün xüsusi bir növüdür. Onlar “bir insanın sahib olduğu, qeyd etdiyi və tez-tez məşq etdiyi müsbət xüsusiyyətlər” kimi qəbul edilir (Peterson & Park, 2009, səh. 29). Xarakterik müsbət xüsusiyyətlər digər güclü cəhətlərdən daha fərqlidir, çünki onlar insanların əsas təbiətini və ya unikallığını ələ keçirir və müəyyənləşdirir, həmçinin digər güclü cəhətlərə nisbətən insanların əks etdirməsi daha orijinal və təbiidir.
- Daha zəif xüsusiyyətlər xarakterin zəif inkişaf etmiş və ya reallaşdırılmamış cəhətləridir.

FƏALİYYƏTDƏ OLAN DƏYƏRLƏR (FD) TƏSNİFATI

FD təsnifatının əsasını təşkil edən fəlsəfə çox güclüdür və pozitiv psixologiyanın əsas prinsipləri ilə üst-üstə düşür. Bu, səhvlərə diqqət yetirməkdən və zəif cəhətlərimizi düzəltməkdənsə, həyatımızda doğru olana diqqət yetirməkdən və güclü tərəflərimizi inkişaf etdirməkdən daha çox fayda əldə edə biləcəyimizi ifadə edir. Biz təbiətə qüsurlarımızı və

çətinliklərimizi həll etməyə meyilli olduğumuz üçün güclü tərəflərə diqqət yetirmək düşüncəmizdə əsaslı dəyişiklik yaradır (Baumeister et al., 2001). Bu dəyişiklik psixologiya, səhiyyə, təhsil və biznesdə inqilabi oldu (Niemic, 2017). Lakin vacib məqam odur ki, güclü tərəflərə əsaslanan yanaşma zəif tərəflərimizi inkar etmək və ya problemlərimizə məhəl qoymamaq demək deyil. Bunun əvəzinə o, fərqli bir perspektiv təklif edir – problemləri həll etmək üçün artıq sahib olduğumuz müsbət keyfiyyətlərə diqqət yetirir. Bu, fərqli perspektiv və düşüncə tərzidir, dünyaya fərqli baxış tərzidir.

FD təsnifatı 6 yüksək keyfiyyətdə qruplaşdırılan xarakterin 24 güclü tərəfini əhatə edir (*cədvəl 10.1*). Təsnifatın əsas istifadəsi fərdlərin güclü tərəflərinin profilini qiymətləndirmək, nəticə etibarilə güc fərqləndiriliyi və güclü tərəflərdən optimal istifadəni asanlaşdırmaqdır. Güclü tərəflərin qiymətləndirilməsini asanlaşdırmaq üçün bir sıra ölçü vasitələri hazırlanıb.

Cədvəl 10.1 FD xarakterin güclü tərəfləri və yüksək keyfiyyətlərin təsnifatı

<i>Yüksək keyfiyyətlər</i>	<i>Güclü tərəflər</i>	<i>Elementləri</i>
Müdrilik və bilik (koqnitiv güclər)	Yaradıcılıq	Orijinal və ya yeni ideyalar irəli sürmək və idraki çeviklik göstərmək
	Maraq	Dünyaya və davamlı təcrübəyə maraq göstərmək
	Mühakimə/açıq düşüncə tərz	Hər şeyi dərinlikdən düşünmək və onları hərtərəfli araşdırmaq
	Öyrənmə sevgisi	Yeni biliklərə, mövzulara və ya bacarıqlara yiyələnmək
Şücaət (emosional güclər)	Baxış bucağı	Müdrək və bilikli olmaq, refleksiya və analiz etmək, eləcə də başqalarına məsləhət vermək bacarığı
	Cəsarət	Təhdiddən, meydan oxumaqdan, çətinlik və ya ağrı-acıdan çəkinməmək
	Əməksevərlik/əzmkarlıq	Başladığımız işi sona çatdırmaq
	Etibarlılıq/dürüstlük	Açıq və dürüst olmaq, etibarlı və dürüst həyat yaşamaq
Humanizm (sosial güclər)	Zövq almaq	Həyata həyəcan və enerji ilə yanaşmaq
	Xeyirxahlıq	Başqaları üçün yaxşı işlər görmək
	Sevgi	Başqaları ilə yaxın münasibətlərə dəyər vermək
	Sosial intellekt	Özümüzün və digər insanların motiv və hisslərini başa düşməkdə mahir olmaq
Ədalət (ictimai güclər)	Vicdanlı	İnsanlara bərabər, vicdanlı və ədalətli davranmaq
	Liderlik	Başqalarına təsir etmək və onlara kömək göstərmək, başqalarını kollektiv nailiyyətlərə yönəltmək və həvəsləndirmək
	Komanda işi	Qrup və ya komandanın üzvü kimi yaxşı işləmək

<i>Yüksək keyfiyyətlər</i>	<i>Güclü tərəflər</i>	<i>Elementləri</i>
Səbirlilik (qoruyucu güclər)	Bağışlama	Səhv edənləri bağışlamaq
	Təvazökarlıq	Bacarıqlarımızı ortaya qoymaq
	Ehtiyatlılıq	Həyat seçimlərində diqqətli olmaq; sonradan peşmançılığını çəkmə biləcəyiniz şeyləri deməmək və ya etməmək
Üstünlük (mənavi güclər)	Özünütənzimləmə	Özünə nəzarət və intizamın tətbiqi
	Gözəlliyin və mükəmməlliyyənin qiymətləndirilməsi	Həyatın bütün sahələrində gözəlliyə, mükəmməlliyyətə və ya işin bacarıqlı icrasına diqqət etmək və qiymətləndirmək
	Minnətdarlıq	Baş verən xoş hadisələrin fərqlində olmaq və şükür etmək
	Ümid	Gələcəkdən ən yaxşısını gözləmək və buna nail olmaq üçün çalışmaq
	Yumor hissi	Gülməkdən və zarafat etməkdən həzz almaq, başqalarına xoşbəxtlik gətirmək
	Mənəviyyət	Həyatın ali məqsədi və mənası ilə bağlı tutarlı inanclarla malik olmaq

(Peterson & Park, 2009).

FD-in ölçülməsi

FD qiymətləndirmə vasitəsi istifadəçilərə öz güclü tərəflərinin profili üçün bir qiymətləndirmə vasitəsi təklif edir: onların güclü tərəfləri (ən güclü tərəfləri), az güclü tərəfləri, eləcə də bütün digər güclü tərəflərin sıralaması. Yetkin şəxslər üçün orijinal FD qiymətləndirmə vasitəsinə 240 maddə daxil idi. İllər ərzində ən qısa 24 maddədən ibarət olmaqla daha bir neçə qısa şkala hazırlanıb. Yetkin şəxslər və uşaqlar üçün fərqli versiyalar da mövcuddur.

Şkalalar 37 dilə tərcümə edilib və bu illər ərzində 5 milyona yaxın insan onlardan istifadə edib.

Bütün şkalalar FD İnstitutunun saytında (www.viacharacter.org) pulsuz mövcuddur (Niemic, 2017).

Niemic (2017) güclü tərəflərlə bağlı aşağıdakı əsas məqamları vurğulayır:

- Xarakterin güclü tərəfləri insanlarda yaxşılığın təməl daşlarıdır və bizə özümüzü ən yaxşı şəkildə həyata keçirməyə imkan verir.
- Hər kəsin güclü tərəfləri var.
- Bütün güclü tərəflər bərabər dəyərə malikdir.

- Xarakterin güclü tərəfləri yüksək keyfiyyətlərin ifadəsinə aparar yollardır.
- FD-in güclü tərəfləri bacarıq, istedad, peşəkarlıq, resurslar və ya dəyərlərdən fərqlənir, çünki onlar şəxsiyyətimizi və əsas dəyərlərimizi əks etdirən xüsusiyyətlərdir.
- Xarakterin güclü tərəfləri həm "olmaq"ı, həm də "etməy"i ehtiva edir. Onlar bizim "varlığımız"ı ifadə edirlər, çünki onlar bizim kimliyimizi və həqiqi mənliyimizi təmsil edirlər. Onlar "etməkdən" ibarətdir, çünki xarakterin güclü tərəfləri ətrafımızla qarşılıqlı əlaqəmiz vasitəsilə qüvvəyə minir.
- Güclü tərəfləri aşkar etmək, vurğulamaq və vərdiş kimi istifadə etmək lazımdır. Bununla belə, insanların əksəriyyəti öz güclü tərəflərini görməzliyə vurur, buna görə də onlardan istifadə edə bilmirlər.
- İnsanlar bir çox güclü cəhətlərə malikdirlər və onlardan istifadə edirlər. Bu güclü tərəflər tez-tez kombinasiyada ifadə olunur, buna görə də hər bir şəxs üçün unikal şəxsi profil yaranır.
- Güclü tərəflərdən istifadə kontekstdən asılıdır: insan işdə və evdə fərqli güclü tərəfdən istifadə edə bilər.
- Xarakterin güclü tərəflərindən həddindən çox və ya az istifadə oluna bilər. Fayda əldə etmək üçün onlardan optimal istifadə vacibdir.
- Güclü tərəflər kifayət qədər sabit xüsusiyyətlərdir, lakin onların zamanla dəyişə və inkişaf etdirilə biləcəyini göstərən dəlillər mövcuddur.
- FD-in təsnifatı əhatəli və ya hərtərəfli hesab olunmur, çünki təsnifata daxil edilməyən digər güclü tərəflər və yüksək keyfiyyətlər müəyyən kontekstlərdə faydalı ola bilər.

Güclü tərəflərə dair müdaxilələr

Çoxsaylı tədqiqatlar göstərir ki, güclü tərəflərimizi müəyyən etmək, onlardan istifadə etmək, optimallaşdırmaq və inkişaf etdirmək bizim rifahımızı yaxşılaşdırmaqla yanaşı, performans və münasibətlərdə də müsbət nəticələrə səbəb ola bilər. FD təsnifatı formalaşdırıldıqdan sonra bir sıra müdaxilələr hazırlanıb. Güclü tərəflər üçün olan müdaxilələrin əksəriyyəti onların aşkar edilməsini və optimal istifadəsini asanlaşdırır. Müdaxilələr qrupla, yaxud kouç və ya fasilitatorun köməyi ilə fərdi qaydada təklif oluna bilər. Bəzi müdaxilələr olduqca qısadır və bir seansdan ibarətdir, digərləri isə bir neçə seansı əhatə edir (Niemic, 2017).

GÜCLÜ TƏRƏFLƏRİN ƏHƏMIYYƏTİ

Xarakterin güclü tərəfləri niyə əhəmiyyətlidir? Niemic tərəfindən aparılan son tədqiqat zamanı rifah, şəxsiyyət və dözümlülük kimi əsas həyat sahələrində güclü tərəflərdən istifadənin təsiri araşdırılıb. Bu tədqiqat zamanı ümumiləşdirilmiş bəzi nəticələr aşağıda verilib (2017).

Müəyyən tədqiqatlar insanın güclü tərəflərinin dərk edilməsi ilə güclü tərəflərdən istifadə tezliyi və rifah arasında güclü əlaqə olduğunu göstərir. Bir sıra tədqiqatlar da güclü tərəflərdən istifadə ilə xoşbəxtlik və ya həyatdan məmnunluq arasında müsbət korrelyasiya olduğunu müəyyən edib. Güclü tərəflərin aşkarlanması və tətbiqi həm də özünürefleksiya, məqsəd və məna hissi, nikbinlik, dərkətmə, inam, həyat eşqi, dözümlülük, pozitiv münasibətlər və depressiyanın aşağı səviyyələri ilə əlaqələndirilir. Klinik sahədə güclü tərəflərlə bağlı müdaxilələrdən, adətən, terapiya üçün təməl kimi istifadə olunur.

İşdə xarakterin güclü tərəflərindən istifadə məşğulluq, daha yüksək səviyyəli məhsuldarlıq və nailiyyətlər, konstruktiv iş münasibətləri və prososial davranışlarla nəticələnir, eləcə də zərərverici davranışlar nümayiş etdirmək meylinin azalmasına səbəb olur. Onlar eyni zamanda özünəhərmət, problem həll etmək, yaradıcılıq, işdən məmnunluq, stresin və işdən ayrılma istəyinin azalması, işin mənalılığının və işə həvəsin artması ilə bağlıdır.

Təhsildə xarakterin güclü tərəflərindən istifadə rifahın əsas mənbəyi hesab olunur. Güclü tərəflər həmçinin şagird və ya tələbələrin məşğulluğu və zövq alması, akademik göstəriciləri və nailiyyətləri, təkmilləşdirilmiş fiziki və psixi sağlamlıq, eləcə də sosial bacarıqlarla əlaqələndirilib.

NƏTİCƏ

Xarakterin güclü tərəfləri və yüksək keyfiyyətlər fərdlər, təşkilatlar və cəmiyyətlər üçün əhəmiyyətli dəyər və nəticələrə malikdir. Pozitiv psixologiya alimləri tərəfindən xarakterin güclü tərəfləri üzərində aparılan unikal iş bizi zəif tərəflərimizdən, problemlərimizdən və çatışmazlıqlarımızdan kənara çıxaraq, hamımızın artıq sahib olduğumuz dəyərli xüsusiyyətləri: xarakterin güclü tərəflərini və yüksək keyfiyyətləri araşdırmağa təşviq edir. Bu bizi unikal güclü tərəflərimizi müəyyən etməyə və onlardan fərdiliyimizin ifadəsi, eləcə də rifaha aparar yol kimi müntəzəm şəkildə istifadə etməyə çağırır.

FD layihəsi psixologiyadakı balansı dəyişdirmək və diqqəti bütöv həyatın əsas açarı kimi yaxşı xarakter xüsusiyyətlərinə yönəltmək üçün pozitiv psixologiyanın verdiyi vədi təcəssüm etdirir.

POZİTIV MÜNASİBƏTLƏR

Münasibətlər həyatı xoş yaşamaq üçün çox vacibdir və əvvəlki fəsillərdə gördüyümüz kimi, alimlər sosial münasibətləri rifahın vacib komponenti, xoşbəxtliyin və məhsuldar fəaliyyətin əsas açarı, həmçinin çətin anlarda başlıca dəstək mənbəyi hesab edirlər. Müvafiq olaraq münasibətlər daha çox rifah, öhdəsindən gəlmə və dözümlülük modellərinə daxil edildi və onların əhəmiyyəti vurğulandı. Tədqiqatlar mütəmadi inkişaf edən münasibətlərin həm də sağlamlıq, yaşama gücü, xəstəlikdən sağalma, hətta uzunömürlülük üçün faydalı olduğunu göstərdi (Warren, Donaldson, & Lee, 2017).

Bununla yanaşı, mənfi tərəfdən baxsaq, disfunksional münasibətlər stresin əsas mənbəyi, psixoloji iztirab və pozuntuların, həmçinin *traumaların* başlıca səbəbidir. Zorakı və ya toksik münasibətlər həyat keyfiyyətinə, fiziki sağlamlığa və özünübərpaya dağıdıcı təsir göstərərək, həmçinin ölüm riskini artırır. Eyni zamanda tənhalıq, sosial izolyasiya və ya təcrid olunma da bizim psixoloji və fiziki rifahımıza zərər verə bilər. Buna görə də tədqiqatçılar iddia edirdilər ki, həm sosial məhrumluq, həm də problemli münasibətlər fərdlərə, təşkilatlara və icmalara ciddi zərər verə biləcək böyük humanitar itkilərlə nəticələnə bilər (Reis, 2012).

Sosial defisit və ya zərərli münasibətlərin dağıdıcılıq dərəcəsini nəzərə alsaq, pozitiv psixologiyanın yaranmasından əvvəl də əksər erkən tədqiqatların terapevtik təcrübəni məlumatlandırmaq məqsədilə problemli münasibətlərə diqqət yetirməsi, bəlkə də, təəccüblü deyil (Berscheid, 1999). Lakin pozitiv psixologiyanın yaranmasından sonra da münasibətlərin keyfiyyətinin əhəmiyyəti ilə bağlı güclü elmi dəlillərin

olmasına baxmayaraq, tədqiqatlar pozitiv münasibətlərin nə ilə nəticələndiyinə dair kifayət qədər "səssiz qaldı". Hal-hazırda pozitiv münasibətlərin elementləri, onların yaranmasının göstəriciləri, necə inkişaf etdirilməsi və davamlılığının qorunması ilə bağlı çox az tədqiqat və nəzəriyyə var. Mövcud tədqiqatların çoxu çıxış nöqtəsi münasibətlərin *nəticələrinə*, xüsusən də onların fiziki və psixoloji rifahına necə təsir edə biləcəyinə diqqət yetirir, baxmayaraq ki, bu təsiri yaradan mexanizmləri izah edə biləcək nəzəriyyələr hələ də məhdud saydadır.

Bu tənqidi nəzərə alaraq və münasibətlərlə bağlı müfəssəl elmi ədəbiyyata əsaslanaraq bu fəsil mühüm bir suala cavab verməyə çalışır: *pozitiv münasibəti yaradan nədir?*

Burada qeyd etmək lazımdır ki, məmnunedici və faydalı münasibətlər problemli və zərərli münasibətlərin əksi deyil, yəni neqativ münasibətlərin yoxluğu hələ yaxşı olmaq demək deyil (Reis & Gable, 2003).

Bu fəsildə yüksək keyfiyyətli münasibətlərin tərkib hissələrini tədqiq edən müvafiq nəzəriyyələr və münasibətlərin keyfiyyətini formalaşdıran amillərlə bağlı empirik tədqiqatlar nəzərdən keçirilir. Fəsil münasibətlərin rifah, sağlamlıq və həyatın digər aspektlərinə təsiri haqqında qısa icmallarla yekunlaşır.

SOSIAL MÜNASİBƏTLƏRİN MÜXTƏLİFLİYİ

Sosial interaksiya (qarşılıqlı əlaqə) insan həyatının ayrılmaz hissəsidir. Sosial əməkdaşlığımızın əhəmiyyətli bir hissəsinin iməyi, telefon proqramları və digər texnologiyalar vasitəsilə həyata keçirildiyi, ailə, dostlar, həmkar və tanışlarla birlikdə fiziki görüşlərə isə daha az vaxt sərf edildiyi bu texnoloji əsrdə belə, əslində, əksəriyyətimiz sosial sferaya – fərdlər və ya qruplarla, üz-üzə və ya texnologiya vasitəsilə qarşılıqlı əlaqəyə çox vaxt sərf edirik.

Münasibətlərin konseptuallaşdırılması

Hindey (1979) görə, "münasibət bir-birini tanıyan iki fərd arasında bir sıra qarşılıqlı əlaqələri əhatə edir. Münasibətlərə davranış, koqnitiv və emosional aspektlər daxildir" (səh. 2).

Münasibəti formalaşdıran bir neçə əsas xüsusiyyət var (Hindey, 1997):

- Münasibət qarşılıqlı əlaqələrin cəmindən daha böyük bir anlayışdır.
- Münasibətlər ona cəlb olunan şəxslərdə əvvəlcədən mövcud olmur. Vaxt keçdikcə onlar qarşılıqlı əlaqə zamanı davranışlarda özünü göstərən məxsusi ritmlər yaradırlar.

- Münasibətlər müəyyən vaxt və intensivlik tələb edir.
- Qarşılıqlı təsir münasibətlərin başlıca aspektidir.
- "Münasibət görünməzdir; varlığını yalnız təsirlərini müşahidə etməklə dərk etmək olar" (Berscheid, 1999, səh. 261).

Münasibətin mövcud olması üçün sosial qarşılıqlı əlaqə həqiqətən zəruri olsa da, təkcə bu da kifayət etmir. Bu gün çoxlu qarşılıqlı əlaqələrimiz mövcuddur, xüsusən də sosial mediada, lakin bu əlaqələr münasibət demək deyil.

Münasibətləri təsnif etməyin bir yolu onları, əsasən, romantik münasibətlər, ailə bağları və dostluqların daxil edildiyi "yaxın münasibətlər" və digər tərəfdən xidmət göstərən şəxslərdən tutmuş tanışlarımız və bəzi sosial media "dostlarımız" və ya "izləyicilərimiz"ə qədər geniş əlaqələri əhatə edən "zəif əlaqələr" in nümayiş olunduğu ox vasitəsilə təsvir etməkdir. İş yoldaşları, menecerlər, qonşular, müəllimlər, müştərilər, tibb işçiləri və ya əlaqələrimiz olan digər şəxsləri bizə yaxınlıqlarına əsasən ardıcılıqla bu ox boyunca yerləşdirə bilərik.

Bütün münasibət və qarşılıqlı əlaqələrin mənası və nəticəvermə potensialı olsa da, son 50 ildə alimlərin diqqəti daha çox yaxın münasibətlərə yönəlib, buna baxmayaraq, son illərdə zəif əlaqələrlə bağlı müəyyən işlər də görülmüşdür.

AİDLİK (MƏNSUB OLMA) TƏLƏBATI

Münasibətlərə nə üçün ehtiyacımız var? Bu sualın ilk və bəlkə də, ən intuitiv cavabı odur ki, biz sosial münasibətlərimiz vasitəsilə əsas sosial tələbatlarımızı ödəyə bilərik. Aristotel öz müşahidələrinə əsasən anadangəlmə qarşılıqlı əlaqə, bağlılıq və mənsub olmaq tələbatı olan sosial varlıqlar olduğumuz fikrini qeyd edib:

"İnsan mahiyyətə sosial heyvandır..., ümumi həyat sürə bilməyən və ya buna ehtiyac duymayacaq qədər özü özünü təmin edən, dolayısı ilə cəmiyyətdə iştirak etməyən hər kəs ya heyvandır, ya da tanrıdır".

(Barker, 1946, səh. 7-8)

Pozitiv sosial əlaqədə olmağın başlıca insan tələbatlarından biri olduğunu müdafiə edən Maslou (1987) və sosial tələbatların ödənilməsinin sağ qalmaq, sağlam inkişaf və psixi sağlamlıq üçün çox vacib olduğunu

iddia edən Boulbi (1969) də daxil olmaqla bir neçə görkəmli klassik alim və klinisist bu düşüncə xəttini davam etdirdilər.

Baumeyster və Lari (1995) bu iddiaları dəstəkləyən böyük dəlillər toplusuna dair geniş icmalda belə nəticəyə gəldilər ki, "uzunmüddətli, pozitiv və əhəmiyyətli şəxsiyyətlərarası münasibətlər yaratmaq və saxlamaq üçün müəyyən qədər daxili meylə sahibik" (səh. 497). Müəlliflər aidlik tələbatımızı ödəmək üçün bir neçə şərtin yerinə yetirilməli olduğunu qeyd edirlər: münasibətlərin müəyyən qədər sabit, davamlı və qarşılıqlı olması zəruridir, qarşılıqlı təsirlər intensiv olmalı, eləcə də qayğı göstərməlidir. Münasibətlər həmçinin "konfliktədən və mənfi təsirlərdən azad" və ən yaxşı formada "pozitiv və ya xoş" olmalıdır (səh. 500).

Müəlliflər vurğulayırlar ki, aidlik tələbatını ödəmək üçün bizə yalnız bir neçə yaxın münasibət kifayət edir və bu tələbat ödəniləndən sonra başqa münasibətlər qurmaq üçün motivasiya azalır.

Sosial tələbatlar

Driqotas və Rasbolt (1992) sosial tələbatları beş kateqoriyaya ayırırlar:

- *İntim tələbatlar.* Başqasına güvənmək, fikir və hissləri bölüşmək ehtiyacı;
- *Yoldaşlıq tələbatları.* Vaxt keçirmək və ortaq fəaliyyətlərlə məşğul olmaq ehtiyacı;
- *Fiziki tələbatlar.* Əl tutmaqdan cinsi əlaqəyə qədər;
- *Təhlükəsizlik tələbatları.* Sabitlik ehtiyacı, həmçinin təhlükəsizlik və dəstək üçün başqalarına etibar etmək bacarığı;
- *Emosional tələbatlar.* Emosional oxşarlıq və bir-birinin emosional yaşantılarına təsir etmək bacarığı.

Münasibət tələbatları ilə bağlı nəzəriyyələrə verilən dəstəyin müəyyən hissəsi başqaları ilə münasibət qurmağımızdakı təbiilikdən, münasibətlərimizi inkişaf etdirmək və qorumaq üçün göstərdiyimiz daimi səydən, münasibətlərimiz problemlili olduqda və ya dağılma ilə üzləşdikdə yaşadığımız sıxıntıdan irəli gəlir. Bununla yanaşı, ödənilməyən sosial tələbatların sarsıdıcı təsirini göstərən çoxsaylı sübutlar da mövcuddur. Ayrılıq, itki və ya münasibətlərin olmaması ilə bağlı tədqiqatlar göstərir ki, onlar inkişafda, fəaliyyətdə, fiziki və psixi sağlamlıqda uzunmüddətli problemlərə səbəb ola bilər, bu isə öz növbəsində sağ qalmaq üçün ciddi risklər yaradır.

YAXIN MÜNASIBƏTLƏR

Pozitiv psixologiya ilə yanaşı, münasibətlərin elmi tədqiqi ilə bağlı çoxsaylı ədəbiyyatlar da yaxın münasibətləri araşdırır. Ona görə ki bu münasibətlər əhəmiyyətlidir. Onlar xoşbəxtliyimizə, rifahımıza və sağlamlığımıza həm müsbət, həm də mənfi təsir göstərə bilər və buna görə də əvvəldə verilən sual – “Pozitiv münasibəti yaradan nədir?” sualı bu münasibətlər kontekstində böyük önəm kəsb edir.

Yaxın münasibətlər nə deməkdir?

Mühüm elmi tədqiqatların birində “yaxın” münasibətlərin nə demək olduğu araşdırılır, eyni zamanda onun necə ölçüləcəyi müzakirə edilir, lakin bu anlayış hələ də qeyri-müəyyən olaraq qalır.

Yaxın münasibətlər “iki insanın bir-biri ilə tez-tez, müxtəlif fəaliyyət və məsələlər üzrə qarşılıqlı əlaqədə olması və bir-birinin düşüncə və davranışlarına əhəmiyyətli dərəcədə təsir göstərməsi”dir (Collins & Madsen, 2006, səh. 194).

O həmçinin “uzun müddət davam edən güclü, intensiv və özünəməxsus qarşılıqlı bağlılıq” kimi xarakterizə olunur (Kelley, 1983, səh. 38).

Bu təriflərə əsasən, yaxın münasibətlərin “yumşaq” və daha “konkret” aspektləri var:

- Yaxın münasibətlərin *yumşaq aspektinə* ikitərəfli bilik və onun ötürülmə səviyyəsi, münasibətlərdə qarşılıqlı bağlılıq və ya inam səviyyəsi, eləcə də şəxslərin bir-birinə qarşılıqlı təsiri kimi xüsusiyyətlər daxildir.
- Yaxın münasibətlərin *konkret aspektinə* tərəflərin nə qədər tez-tez görüşdüyü və ya ünsiyyət qurduğu, görüşlərin harada keçirildiyi, ünsiyyətin necə baş verdiyi, münasibətlərin uzunömürlüliyü, sosial kontekst və ya insanların münasibətdə tutduğu rollar kimi cəhətlər daxildir.

Yuxarıda verilən təriflər onu ifadə edir ki, yaxın münasibətlərdə qarşılıqlı təsirlərin tez-tez olması, müxtəlif şəraitlərdə baş verməsi və “yaxın əlaqə” meyarlarına cavab verməsi üçün münasibətlər kifayət qədər uzun müddət davam etməlidir. Onlar həmçinin yaxın münasibətləri digər münasibət növlərindən fərqləndirən əsas amilin qarşılıqlı bağlılıq və qarşılıqlı təsir olduğunu göstərir. İntim münasibətlər yaxınlığın başlıca aspektidir və ondan, adətən, yaxın münasibətlərin keyfiyyətini qiymətləndirmə vasitəsi kimi istifadə olunur.

İntimlik

Tədqiqatçılar yaxınlıq dərəcəsinə əsasən münasibətlərdə müxtəlif intim səviyyələri fərqləndirirlər. “*Yaxın münasibətdə olan şəxslərin özlərini ifadə edən davranışlar sərgiləməsi, partnyorların pozitiv təcrübəni və qarşılıqlı anlayışa nail olmaq üçün çoxsaylı zəruri qarşılıqlı təsiri birgə yaşamaları*” intim münasibətlər kimi xarakterizə olunur (Prager & Roberts, 2004, səh. 45).

İntim münasibətlər yeddi komponent əsasında qiymətləndirilir (Miller, 2015):

- *Məlumatlılıq.* İntim münasibətlər bir-biri haqqında şəxsi, çox vaxt məxfi biliklərə malik olmaqdır. Paylaşılan məlumatlara həyat tarixçələri, düşüncə və hisslər, həyat prioritetləri, güclü və zəif tərəflər, uğurlar və itkilər daxil ola bilər. Bu cür məlumatlılıq qarşılıqlı özünüifadə yolu ilə əldə edilir.
- *Etibar etmək.* Başqa bir insana güvənmək o deməkdir ki, onun bizə ədalətli və dürüst davranacağını, bizə heç bir zərər yetirməyəcəyini gözləyirik. Güvən intim münasibətlərdə vacib komponentdir, çünki bu, özünüifadə üçün ilkin zəruri şərtidir.
- *Bağlılıq.* Bu komponent partnyorların həyatlarının nə dərəcədə bir-birinə “qarışdığını” və onların qarşılıqlı təsir dərəcəsini göstərir. Partnyorlar bir-birilərinin hərəkətlərinə, düşüncələrinə və duyğularına təsir edə bilirlər. Təsir, çox güman ki, mənalı olacaq, bir neçə sahəni əhatə edəcək, uzunmüddətli və yüksək tezlikli olacaq. Qarşılıqlı təsir insanlar bir-biri ilə məsləhətləşdikdə məqsədli şəkildə edilə bilər, bununla yanaşı, bir insanın hərəkətləri, düşüncə və ya davranışları nəticəsində qeyri-ixtiyari də yarana bilər.
- *Hisslərin qarşılıqlı olması.* İki həyatın bir-birini tamamlamasını ifadə edir: bu şəxslər özlərini cütlük, ailə və ya qrup kimi müəyyən sistemlərin bir parçası hiss edirlər. Bu o deməkdir ki, onlar yaxın əlaqələrin öz şəxsiyyətlərini yetkinləşdirdiyini və “biz”i ifadə edən şəxsiyyəti inkişaf etdirdiyini qəbul edirlər. “Biz” və ya “bizim” kimi sözlərin istifadəsi, adətən, münasibətlərin bu komponentini əks etdirir.
- *Həssaslıq.* İnsan partnyorunun “o” olduğuna inandığıda yaxın münasibətlərdə intim meyil artır.

“Onları başa düşmək, hörmət etmək və dəyərləndirmək, ehtiyaclarına diqqətlə və səmərəli cavab vermək və onların rifahı üçün qayğılanmaq... Həssaslıq çox faydalıdır və partnyorlarımızın ehtiyac və istəklərimizin fərqiində olması, anlaması və dəstəkləməsi bizim ən yaxşı münasibətlərimizin əsas elementidir”.

(Miller, 2015, səh. 5).

- *Qayğı*. Başqasının ehtiyac və hissləri ilə maraqlanmaq, onlara diqqət yetirmək. Diqqət qarşılıqlı minnətdarlıq və sevgi yaradır. Bura həm də xoşniyyətli kiçik jestlər etmək üçün vaxt, enerji və digər resursların sərf olunması daxildir, hansı ki bu hal dəyər vermə və qayğını ifadə edir. Onlar xüsusilə çətin anlarda təsirli olur.
- *Öhdəlik*. İntim münasibətlərin sonuncu komponenti münasibətə bağlılıqdır. Bu özündə partnyorluğun gələcəkdə də davam edəcəyinə dair gözləntini və yaxşı, həmçinin pis vaxtlarda münasibətləri qorumaq üçün lazımı addımlar atmağa hazır olmağı ehtiva edir. Bu, əldə olunan səmimiyyət və yaxınlığı qorumaq üçün vaxt və enerji sərf etməyi, fikir ayrılıqları, konfliktlər və ya digər çətinliklər üzərində işləməyi, güzəştə getməyi, bəzən də münasibətlərin yaxşılığı üçün fədakarlıq göstərməyi tələb edir.

İntimliyin ölçü vasitələri

"Miller sosial yaxınlıq şkalası" (Miller & Lefcourt, 1982) hər hansı şəxsiyyətlərarası münasibətlərdə (təkcə evlilik nəzərdə tutulmur) intimliyi ölçən 17 maddədən ibarət ölçü vasitəsidir.

Özünüifadə

Sağlam, məmnunedici intim münasibətin göstəricilərindən biri özünüifadədir (Laurenceau, Rivera, Schaffer, & Pietromonaco, 2004). Bu, şəxsi məlumatların başqa bir şəxsə paylaşılmasını nəzərdə tutur. Partnyorlar müzakirə etdikləri mövzuların əhatə dairəsini və dərinliyini artırıqca müəyyən müddət ərzində özünüifadə də inkişaf edir. Şəxslər bir-birlərinin özünüifadə səviyyəsinə uyğunlaşdıqları üçün bu hər iki tərəfdən eyni ölçüdə açıqlıq tələb edir. O həmçinin münasibətdə etibarlılıq yaratmaq üçün məsuliyyət tələb edir ki, bu da özünüifadə ilə yanaşı, yaxınlığın da dərinləşməsinə imkan verir.

Özünüifadə ilə bağlı kişilər və qadınlar arasında müəyyən fərqlər var: qadınlar kişilərə nisbətən daha çox özünüifadəyə meyillidirlər və başqalarını da buna sövq edə bilirlər. Kişilər öz həmcinslərindən daha çox özlərini qadınlara ifadə etməyə meyillidirlər. Qadınlar isə özlərini kişilərə və qadınlara eyni səviyyədə ifadə edirlər (Reis, 1998).

Münasibətlərin keyfiyyətinin qiymətləndirilməsi meyarı kimi intimlikdən istifadə pozitiv münasibətlərin konseptuallaşdırılması üçün mükəmməl başlanğıc nöqtəsidir. Lakin münasibətin intimliyini qiymətləndirərkən

münasibətdə olan tərəflərin yaxın olmaq imkanlarını və intimlik meyarlarına cavab vermək bacarıqlarını nəzərə almaq vacibdir. Bağlılıq nəzəriyyəsi iddia edir ki, təbiiyə üsulu və keçmiş əlaqələrimiz münasibətlərimizə həddindən çox təsir göstərir. Bunlar bizim hazırkı yetkin münasibətlərimizdə necə olmağımızı formalaşdırır, yəni "çiçəklənən" intim münasibətlər yaratmaq söylərimizi təşviq edə və ya onlara mane ola bilər.

Bağlılıq nəzəriyyəsi

Bağlılıq nəzəriyyəsi körpələrin öz əsas baxıcılarına (əsasən, analarına) bağlılığını müəhdid edən Boulbi (1969) tərəfindən yaradılıb. Boulbi qeyd edirdi ki, körpələr ac olduqda, altlarını islatdıqda, eləcə də qorxduqları zaman dəstək üçün baxıcılarına müraciət edirlər. Bu zaman aldıqları tipik reaksiyaya əsasən onlarda müxtəlif bağlılıq üslubları inkişaf edir:

- *Etibarlı bağlılıq üslubu*. Bəzi şəxslər uşaq ikən stabil, qayğıkeş və mehriban münasibət görürlər, buna görə də onlar digər insanların etibarlı, təhlükəsiz və mehriban olduqlarını düşünürlər. Nəticədə onlar təhlükəsiz bağlılıq üslubunu inkişaf etdirirlər: başqalarına həvəslə (öz istəkləri ilə) bağlanırlar, ehtiyac yarandıqda dəstək üçün müraciət edirlər, həmçinin onlara etibar edirlər.
- *Təşvişli-ambivalent bağlılıq üslubu*. Bəzi körpələrə göstərilən diqqət həmişə eyni səviyyədə olmur. Baxıcıların rəğbət göstərdikləri və qayğıkeş olduqları vaxtlar olur, lakin digər vaxtlarda baxıcılar emosional olaraq "əlçatmaz" olurlar. Bu uşaqlarda etibarsız bağlılıq üslubu inkişaf edir. Baxıcılarına etibar edə bilməyən həmin uşaqlar ətrafdakıqlarla münasibətdə gərgin və asılı olurlar.
- *Bağlılıqdan qaçan üslub*. Üçüncü qrup uşaqlara onları qəbul etməyən, könülsüz və bəzən də onlara baxmaqdan imtina edən baxıcılar tərəfindən diqqət və qayğı göstərilir. Bu uşaqlarda dəstək üçün başqalarına arxalana bilməyəcəyinə dair bir yanaşma formalaşır və kiməsə bağlanmaqdan qaçırlar. Onlar, adətən, şəkkak və ya qəzəbli olurlar, başqalarından uzaq olmağa çalışırlar və yaxın münasibətlər qurmaqda çətinlik çəkirlər.

Təxminən iyirmi ildən sonra Hazan və Şaver (1987) yetkin şəxslərin yaxın münasibətlərdə oxşar bağlılıq üslubları nümayiş etdirdiklərini və insanların yetkin və uşaqlıq dövrlərində olan bağlılıq üslubları arasında əlaqə olduğunu müəyyən etdilər. Əvvəlcə modelə üç bağlılıq üslubu daxil idi, lakin bu daha sonra yetkinlər üçün dörd kateqoriya təklif edən Bartolomey (1990) tərəfindən dəyişdirildi:

- *Etibarlı bağlılıq üslubu.* Bu üslub uşaqlarda olan etibarlı üslubla eynidir. Bu kateqoriyaya aid olan şəxslər digər insanlarla asanlıqla intim münasibətlər qururlar. Başqalarına güvənirlər və onlarla münasibətdə rahat olurlar, eyni zamanda qarşı tərəf də onlara asanlıqla etibar edir.
- *Daimi narahat bağlılıq üslubu.* Bartolomey insanların münasibətləri ilə bağlı narahatlıqlarını əks etdirmək üçün təşvişli-ambivalent kateqoriyasının adını dəyişdirdi. Bu üslubu nümayiş etdirən insanların intim münasibətlər qurmağa güclü istəkləri olur və yaxın münasibətlər olmadıqda təşviş hiss edirlər. Yaxın münasibətdə olduqda isə qarşı tərəfin onları kifayət qədər dəyərləndirməməsindən narahat olurlar.

Üçüncü və dördüncü bağlılıq kateqoriyaları bağlılıqdan *qaçma* üslubunun iki nümunəsini fərqləndirir:

- *Qorxulu bağlılıq üslubu.* Bu bağlılıq üslubunu nümayiş etdirən insanlar rədd edilməkdən qorxduqları üçün başqaları ilə yaxınlıqdan qaçırlar. Başqaları tərəfindən bəyənilmək istəsələr də, onlara etibar etməkdə çətinlik çəkirlər və incidilməkdən qorxurlar. Buna görə də başqaları ilə yaxınlıq onlara xoş olmur.
- *Laqeyd bağlılıq üslubu.* Bu üslubu nümayiş etdirən insanlar intim münasibətlər olmadan kifayətlənirlər və başqalarına güvənməməyi, başqalarının onlardan asılı olmasını üstün tuturlar. Onlar intimliyin həddən artıq şişirdildiyini və buna səy göstərməyə dəymədiyini düşünürlər. Bu kateqoriyadakı insanlar bir-birindən asılılıqdan qaçmağa meyillidirlər, müstəqil qalmaq və özünü təmin etmək arzusundaırlar.

Şaver və Mikulinserə (2013) görə, bu dörd bağlılıq üslubunu fərqləndirən iki amil var:

- *İntimlikdən qaçma.* İnsanlar intim münasibətlərə girmək qabiliyyətinə görə fərqlənirlər. Bəzi insanlar yaxın münasibətlərdə rahatdırlar və buna görə də, demək olar ki, intimlikdən qaçmağa çalışmırlar. Digərləri başqalarına qarşı inamsızlıq hiss edir və özlərini başqalarından uzaqlaşdırırlar və intimlikdən qaçmağa daha çox meyil edirlər.

Etibarlı və daimi narahat bağlılıq üslubuna malik olan insanlarda intim münasibətlərdən qaçma meyli aşağı olur, qorxulu və ya laqeyd bağlılıq üslubu olan yetkin şəxslərdə isə intim münasibətlərdən qaçma ehtimalı daha yüksəkdir.

- *Tərk edilmək qorxusu.* İnsanlar başqalarının onları layiq olmadıqları üçün tərk edəcəkləri qorxusu ilə də fərqlənirlər. Etibarlı və ya laqeyd bağlılıq tərzinə malik olanlar başqalarının onları tərk edə biləcəyindən narahat deyillər. Əksinə, qorxulu və ya məşğul bağlılıq üslubuna malik olan insanlar tərk ediləcəkləri üçün yüksək təşviş nümayiş etdirirlər və buna görə də yaxın münasibətlərdə narahat olurlar.

Əhəmiyyətli və həqiqətən də ümidverici məqam ondan ibarətdir ki, bağlılıq üslubları bizim ilk təcrübələrimizdən öyrənilir və onlar öyrənilirdi üçün yeni təcrübələr vasitəsilə qazanıla bilər. Tədqiqatçılar qeyd edirlər ki, insanlar vaxt keçdikcə bağlılıq üslubunu dəyişə bilirlər. Münasibətlərin ağırlı şəkildə pozulması etibarlı bağlılıq üslubu olan insanda dəyişikliyə səbəb ola bilər və əksinə, pozitiv, etibarlı münasibət qorxulu üslubda bağlanan insanı daha etibarlı edə bilər (Arriaga, Kumashiro, Finkel, VanderDrift, & Luchies, 2014). Buna baxmayaraq, bir çox insanlar üçün orijinal bağlılıq üslubları qalıcı ola bilər, çünki, adətən, insanlar mövcud üslublarını qoruyan yeni münasibətlər axtarmağa meyilli olurlar.

Bağlılıq üslublarının ölçü vasitələri

Brennan, Klark və Şaver (1998) tərəfindən 12 maddədən ibarət bağlılıq şkalası tərtib olunub. İstifadəçilərdən hər bir maddə ilə razı olub-olmadıqlarını qiymətləndirmələri istənilir.

Sevgi və sonsuza qədər xoşbəxtlik axtarışı

İntim, sevgi dolu münasibət istəyi və axtarışı əksər insanların həyatında mühüm hərəkətverici qüvvədir. Bir çoxumuz öz can yoldaşlarımızı tapmaq və Hollivudun "sonsuza qədər xoşbəxtlik" versiyasını yaratmaq (bu ideyanı həyata keçirmək) cəhdi üçün illər, əhəmiyyətli səylər və resurslar sərf edirik. Bəs nədir sevgi?

Sevginin konseptuallaşdırılması

Fredrikson (2013a) sevgini ali hiss adlandırdı: "Bu, başqa canlı ilə paylaşdığınız hərarət və əlaqə anıdır" (səh. 10).

O, sevginin "hüceyrələrin arzuladığı zəruri qida" olduğunu iddia edirdi (səh. 4). Beləliklə, sevgi bizim psixoloji və fiziki rifahımız üçün həyatı əhəmiyyət kəsb edir və onun yoxluğu həm psixoloji, həm də fiziki bir həsrət kimi qəbul edilir.

Fredriksona görə, "sevgi əlaqədir" və bu, "iki və ya daha çox insanın, hətta yad adamların da ortaq müsbət emosiya üzərində əlaqə qurduğu anda çiçəklənir" (səh. 17). Bu hal üç məqam olduqda daha aydın hiss olunur:

- İnsanlar arasında pozitiv emosiyalar paylaşılır (mübadilə olunur).
- İnsanların davranışları ilə onların biokimyası arasında uyğunluq var.
- Qarşılıqlı qayğı üçün motivasiya var.

Bu üç element mövcud olduqda pozitiv enerji mübadiləsinin aparıldığı tərəflər arasında müsbət rezonans anları baş verir. Bu əks-əlaqələr müvəqqətidir və gec-tez yox olur.

Sevginin mövcud olması üçün iki şərt lazımdır: emosional əlaqənin yarana biləcəyi üz-üzə qarşılıqlı əlaqə və təhlükəsizlik, yəni başqaları ilə birlikdə olmağın təhlükəsiz qiymətləndirilməsi.

Sevginin növləri: üçtərəfli sevgi nəzəriyyəsi

Fredrikson sevgiyə yaxın münasibətdə və ya əlaqədə yaranan emosional nəticə kimi yanaşsa da, Sternberq (2006) sevgini münasibətin başqa növü kimi nəzərdən keçirir və bütün sevgi növlərini təşkil edən üç komponentin olduğunu iddia edirdi:

- *İntimlik*. Qarşılıqlı tanıma və qəbul etmə, istilik, qarşılıqlı etibar və dəstək vasitəsilə özünü göstərən intim hisslər. İntimlik münasibətlərin emosional komponentidir.
- *Ehtiras*. Cinsi istək də daxil olmaqla fiziki və psixoloji oyanma, həyəcan və ya həvəs. Ehtiras münasibətlərdə motivasiya faktorudur.
- *Öhdəlik*. Münasibətdə davamlılıq, uzunömürlülük və ya sabitlik hissi çox vaxt ona bağlı olmaq və onu qorumaq üçün çalışmaq barədə şüurlu qərarın nəticəsidir. Öhdəlik münasibətlərin koqnitiv komponentidir.

Bu modelə əsasən, qeyd olunan hər bir element iki insanın paylaşa biləcəyi sevginin təsviridir. Onlar intensivliyinə görə dəyişə bilər (aşağıdan yuxarıya), buna görə də saysız-hesabsız mümkün kombinasiyalar yaranır. Əsas prototiplər aşağıda təsvir edilib.

- *Qeyri-sevgi*. İntimlik, ehtiras və öhdəlik olmadıqda sevgi baş vermir. Çox güman ki, belə əlaqələrimiz olan insanları "tənişlər" kimi qəbul edirik və bu münasibət səthi, müvəqqəti və qətiyyətsiz olur.

- *Bəyənmə*. İntimlik yüksək, lakin ehtiras və öhdəlik aşağı olduqda bəyənmə baş verir. Bu əlaqələr səmimi bir istilik və yaxınlıq hissinin olduğu, lakin heç bir həyəcan və ya uzunömürlülük gözləntisinin olmadığı dostluq kimi qəbul edilə bilər.
- *Aşılıqlı*. Bu cür əlaqə güclü ehtiras olduqda baş verir, lakin intimlik və ya öhdəlik yoxdur. Adətən, bir-birini az tanıyan insanlar bu hissi yaşayırlar.
- *"Boş" sevgi*. Həm intimlik, həm də ehtirasdan məhrum olan münasibətdə öhdəlik "boş" sevgi sayılır. Çox güman ki, bu, vaxt keçdikcə həm mehribanlığın, həm də ehtirasın azaldığı, amma birlikdə qalmaq qərarı ilə münasibətləri davam etdirən "tükənmiş" münasibətlərdə baş verir. Qeyd edək ki, boş sevgi tanışlar vasitəsilə baş tutmuş evliliklərin yaygın olduğu mədəniyyətlərdə münasibətlərin başlanğıc nöqtəsi ola bilər.
- *Romantik sevgi*. Ehtiras və yüksək intimlik var, lakin uzunmüddətli öhdəlik yoxdursa, insanlar romantik sevgi hiss edirlər. Bir çoxumuz bunun öhdəlikdən sonra yaranacağını gözləsək də, Sternberq romantik sevginin belə müəyyən edici xüsusiyyətinin olmadığı fikrini müdafiə edirdi.
- *Yoldaş sevgisi*. Bu tip münasibətlərdə intimlik və öhdəlik yüksək, ehtiras isə aşağıdır. Yaxınlıq, qayğı və əmək sərf etmək bu dərində, uzunmüddətli dostluqların əsas xüsusiyyətləridir. Bu cür sevgiyə bəzən ehtirasın getdikcə söndüyü münasibətlərdə, uzunmüddətli, xoşbəxt evli cütlüklərdə rast gəlmək olar.
- *Ağılsız sevgi*. Ehtiras və öhdəlik olduqda, lakin intimlik olmadıqda sevginin səthi növü ortaya çıxır. Bu, bir-birini yaxşı tanımayan iki insanın qarşılıqlı ehtiras əsasında tələsik evləndiyi zaman baş verə bilər.
- *Mükəmməl sevgi*. Ehtiras, intimlik və öhdəliyin hər üçünün olduğu münasibətlərdə insanlar mükəmməl (tam) sevgini yaşayırlar. Bu, bir çox insanların xəyal etdiyi ideal "sonsuz xoşbəxtlik" tipidir. Lakin Sternberq (1987) bunu arıqlamaqla eyniləşdirirdi: bir müddət məqsədə gedən yolda qalmaq asan olur, lakin vaxt keçdikcə onu davam etdirmək çətinləşir.

Sternberqin üçtərəfli sevgi nəzəriyyəsinə daxil olmayan sevginin digər növü mərhəmətli sevgidir (Fehr & Sprecher, 2013).

- *Mərhəmətli sevgi*. Bu öz fədakar təbiətinə əsasən başqa bir insana diqqət və qayğını əhatə edən sevgi növüdür. O, intimliyi mərhəmət və qayğıkeşliklə birləşdirir. Bu sevgi növünün əsas xüsusiyyətləri empatiya, qayğı, alicənablıq və müəyyən dərəcədə fədakarlıqdır.

Maraqlıdır ki, sevginin əsas tərkib hissələrindən biri ehtirasdır – zaman keçdikcə azalmağa meyilli və idarə edilməsi çətin olan keçici bir vəziyyət. Sternberq ehtirasa əsasən qeyd edirdi ki, insanlar, adətən, mövcud münasibətlər daxilində yaşadıkları sevginin növünü dəyişirlər. Ehtiras azaldığına görə vaxt keçdikcə romantik sevgi də azalır və bu, evliliyin dördüncü ilində baş verən yüksək boşanma faizinə gətirib çıxarır. Lakin xoşbəxt evli cütlüklər yaşlandıqca inkişaf etdirdikləri intimlik, qayğı və dostluq adətən artır, beləliklə, daha yüksək səviyyəli yoldaşlıq sevgisi nümayiş etdirilir.

Sevginin ölçü vasitələri

“Ehtiraslı sevgi şkalası” (Hatfield & Sprecher, 1986) 15 maddədən ibarətdir və romantik sevgini ölçmək üçün nəzərdə tutulub.

Sevgi üslubları

Hendrik və Hendrik (1992) sevgi üslublarının müxtəlif növlərini fərqləndirirlər:

- *Eros*. Erotik aşiq cazibəyə istinad edir və intensiv, ehtiraslı bir münasibət axtarır.
- *Ludus*. Oyunsevər aşiq sevgiyə adi oyun kimi yanaşır və “meydançada oynamag”ı xoşlayır.
- *Storge*. Storgik aşiq sonda uzunmüddətli bağlılıqla nəticələncək səmimi dostluqlar axtarır.
- *Mania*. Manyak aşiq tələbkar, sahiblənen və şəkkəkdir.
- *Agape*. Agapik aşiq bağışlayan və fədakardır, həmçinin sevgini öz öhdəliyi kimi qəbul edir.
- *Pragma*. Praqmatik aşiq yoldaş axtararkən praktik, diqqətli və məntiqlidir.

İnsanlar partnyorda nələrə diqqət edirlər?

Axtarış və tanışlıq mərhələsində insanlar mədəniyyətlərarası oxşar görünən meyarlara əsasən uzunmüddətli münasibətlər üçün potensial partnyorları qiymətləndirirlər (Tran, Simpson, & Fletcher, 2008):

- *Səmimiyyət və sədaqət*. Biz mehriban, dəstəkləyici, anlayışlı və etibarlı partnyorlar axtarıq.
- *Cəzibədarlıq və həyat eşqi*. Bizi yaraşığı, seksual, ünsiyyətçi və şən olanlar cəlb edir.

- *Sosial vəziyyət və resurslar*. Sosial-iqtisadi vəziyyət və maliyyə resursları, həqiqətən də, əhəmiyyətlidir.

Gözəl xarakter, istiqanlılıq, sədaqət və status qadınlar üçün görünüşdən daha önəmlidir. Kişilərin isə fərqli prioritetləri var. Onlar mehribanlığa və sədaqətə yüksək dəyər versələr də, gözəllik və canlılıq onlar üçün status və resurslardan daha vacibdir (Fletcher, Tither, O’Loughlin, Friesen, & Overall, 2004).

Maraqlıdır ki, kişilər münasibətlərə qadınlardan daha romantik yanaşırlar. Onlar ilk baxışdan sevgiyə inanırlar, cütlük seçimlərində daha az detallara diqqət edirlər, qadınlardan daha tez aşiq olurlar, əgər birini həqiqətən sevirərsə, başqa heç bir şeyin əhəmiyyəti olmadığını düşünürlər və çox vaxt ilk “səni sevirəm”i deyən tərəf olurlar. Qadınlar kişilərə nisbətən daha ehtiyatlıdır, seçici yanaşma nümayiş etdirirlər və ehtirası daha ləng hiss edirlər (Miller, 2015).

Cəlbətmə

İnsanlarda bizi cəlb edən nədir?

Berşayd və Uolster cəzbətmənin iki elementinin olduğunu irəli sürdülər:

- Fizioloji qıcıqlanma;
- Qıcıqlanmanın səbəbkərinin müəyyən bir şəxs olduğuna inam.

Buna əsasən, qıcıqlanma cazibədar bir insanın iştirakı ilə bağlı olduqda romantik sevgi yarana və ya arta bilər. Maraqlıdır ki, tədqiqatçılar daha sürətli ürək döyüntüsünə səbəb olan *hər hansı* bir həyəcan formasının (gülməli filmə qəçışə qədər) emosional reaksiyamıza təsir etdiyini və başqalarına cəlbədicə göründüyümüzü hiss etdirdiyini müəyyən ediblər.

Miller (2015) cəlbətmə şövqünü alovlandırma biləcək müəyyən şərtlərin olduğunu irəli sürür:

- *Faydalılıq*. Bizi həyatımızda olması qayğı, rəğbət və ya fiziki baxımdan fayda vəd edən insanlar cəlb edir.
- *Yaxınlıq*. İnsanlara bağlılıq iki insanın görüşməsi və qarşılıqlı əlaqədə olma ehtimalını artırır, buna görə də sevgililərimizi ətrafımızda olan digər insanlardan seçmə ehtimalımız daha yüksəkdir. Fiziki yaxınlıq cəzbətmə ilə müsbət korrelyasiyadadır: nə qədər yaxın olsaq, cəzbətmə bir o qədər yüksək olar. Yaxınlıq rahatdır, məsafə isə zəhmətlidir və baha başa gələ bilər.
- *Səmimiyyət*. Təkrarlanan görüşlər və təmas səmimiyyət yaradır, bu da öz növbəsində cəzbətməni artırır.

- **Gözəllik.** Gözəllik standartları mədəniyyətlər arasında əhəmiyyətli dərəcədə dəyişir, lakin cəlbədiciliyə gəldikdə, təbii ki, görünüş nəzərə alınır. Biz gözəl insanlara digər müsbət xüsusiyyətləri də aid etməyə meyilli oluruq, bu da onları daha çox arzulamağımıza səbəb olur. Maraqlıdır ki, fiziki cəlbədicilik qadınlardan daha çox kişilər üçün önəmlidir. Və görüş üçün bir ipucu: qırmızı geyinmək bizim cəlbədiciliyimizi artırır.
- **Uyğunluq.** İnsanlar özləri ilə eyni yaşda, gözəllik səviyyələrində, sağlamlıqda, sərvətdə, istedadla və şöhrətdə olduqlarını düşündükləri şəxslərə yaxınlaşmağa meyillidirlər.
- **Oxşarlıq.** Müəyyən cəhətlərdən, o cümlədən keçmişi, mədəniyyəti, dəyərləri, baxışları və şəxsi keyfiyyətlərinə görə bizə bənzəyən şəxslər bizi cəlb edir. Bu, *əks tərəflərin cəlb etmədiyini* göstərir.
- **Qarşılıqlılıq.** Bizi bəyəndiklərini ifadə edən və rədd etmə ehtimalımız az olan insanları cəlb edirik.

Sevgi, həqiqətənmi, kordur?

Qısa cavab budur ki, həqiqətən də, belədir! Ehtiras və cinsi həvəslə dolu olan sevgililər partnyorlarını ideallaşdırmağa və onların "cəhrayı eynəy" in göstərdiklərinə uyğun gəlməyən məlumatlarına göz yummağa meyilli olurlar. Problem ondadır ki, zaman keçdikcə ehtiras və illüziya sönür, tanışlıq, ədalət və reallıq fantaziyaları məhdudlaşdırır və bu, partnyorlarımızın daha adekvat qavranılmasına səbəb olur (Goodwin, Fiske, Rosen, & Rosenthal, 2002).

Evlilik

Son 50 ildə, xüsusən də Qərbdə evlilik modellərində bir çox dəyişikliklər baş verib və bunlar son nəticədə nikahların keyfiyyətinə, eləcə də bu birliyə özümüzlə gətirdiyimiz gözləntilərə təsir edir. Birincisi, bu gün əvvəlkindən daha az insan evlənir və bir çoxları birlikdə yaşamağa üstünlük verirlər. Hazırda münasibətdə olmayan daha çox insan var.

Böyük Britaniyada nikah faizləri 1970-ci ildən bəri durmadan azalır. Həmin vaxt insanların 90 faizi 30 yaşına kimi evlənirdi və ilk nikahın orta yaşı 24 idi. 2019-cu ilə qədər evlilik faizi 30 faizdən aşağı düşüb, nikah yaşı isə 8 il artıb. 1970-ci illərdə birgə yaşama nadir hallarda olurdu, lakin bu gün gənclərin təxminən üçdə ikisi partnyoru ilə birlikdə yaşayır (ONS, 2016). Bütün evliliklərin təxminən yarısı boşanma ilə başa çatır,

lakin birlikdə yaşayanlar arasında daha yüksək ayrılıq faizinin olduğunu göstərən dəlillər də var (Wolfinger, 2005). Bu acınacaqlı statistika alimləri xoşbəxt, uzunömürlü evliliklərin əsas elementlərini axtarmağa sövq edib.

Əbədi xoşbəxtlik?

Lukas, Klark, Corcellis və Diner (2003) 15 il ərzində 24 000 alman vətəndaşını izləyərək evlilik həyatı kontekstində hedonik adaptasiyanın baş verməsini araşdırdılar. Nəticələr göstərdi ki, insanların əksəriyyəti evləndikləri zaman xoşbəxtlikləri artır (onlar toy günündən təxminən bir il əvvəl daha xoşbəxt idilər); lakin orta hesabla təxminən 2 ildən sonra əksər iştirakçılar ilkin vəziyyətinə – evlilikdən əvvəlki xoşbəxtlik səviyyələrinə qayıdılar.

Qarşılıqlı asılılıq nəzəriyyəsi: gəlirlərin və xərclərin mübadiləsi

Qarşılıqlı asılılıq nəzəriyyəsi (Van Lange & Rusbult, 2012) münasibətləri insanlar arasında onların mükafat və xərclərini mübadilə etdiyi əməliyyatlar kimi nəzərdən keçirir. Metaforik olaraq münasibətə "ortaq bank hesabı" kimi baxmaq olar. Paylaşılan hesabda mənfi əməliyyatlardan daha çox müsbət əməliyyatlar varsa, insanlar münasibətlərindən məmnun olacaqlar və onu qoruyub saxlayacaqlar. Ancaq hesabda müsbət əməliyyatlardan daha çox mənfi əməliyyatlar varsa və ya həddən artıq maliyyə çəkilibsə, insanlar, çox güman ki, münasibətdən narazı olacaqlar və bu belə davam edərsə, partnyorluq sona çata bilər. Millerə (2015) görə, "insanlar gəlir axtarır və xərclərdən qaçmaq istəyirlər, lakin ... yalnız hər iki motivasiya eyni vaxtda yerinə yetirildikdə onlar tamamilə məmnun olurlar" (səh. 189).

Miller (2015) bu iki motivasiyanın kombinasiyalarına əsasən dörd münasibət formasını müəyyən edib:

- **Çiçəklənən münasibətlər** çoxlu gəlir və az xərclərin olduğu, nəticədə zənginləşdirən və stimullaşdıran münasibətlərdir.
- **Darıxdırıcı münasibətlərin** xərcləri azdır, bununla yanaşı, gəlirləri də azdır və buna görə də bu cür münasibətlər darıxdırıcı, lakin təhlükəsizdir.
- **Təhlükəli münasibətlər** gəlirlər baxımından zəngindir, lakin əhəmiyyətli xərclər də var, buna görə də belə münasibətlər etibarsızdır.
- **Stresli münasibətlərin** gəlirləri az, xərcləri isə çoxdur və buna görə də onlar qeyri-sabit və təhlükəlidir.

Tədqiqat və artan boşanma faizləri evliliyin ilk illərində evlilik məmnunluğunun azaldığına dair kifayət qədər sübutlar təqdim edir. Qarşılıqlı asılılıq nəzəriyyəsi bunun insanların gözlənilməz xərclərlə və gözləniləndən daha az gəlirlə qarşılaşması ilə əlaqədar olduğu fikrini irəli sürür.

Münasibətlərdə gəlirlər və xərclərlə bağlı problemlərdən biri odur ki, partnyorlar həmişə gəlirlərin, – qarşı tərəfin onlara göstərdiyi qayğıkeş və mehriban davranışların, – fərqiə varmırlar, baxmayaraq ki, onlar xərcləri daha tez görürlər. Bundan əlavə, onlar mübadilə etdikləri gəlirlərin dəyəri və ya mənası ilə bağlı fikir ayrılığına düşə bilərlər. Həmçinin ərlər və arvadlar fərqli məzmununda gəlirlər istəyir.

Münasibətlər özünüinkişafa necə təsir edir

- *Özünüifadə modeli*

Aron, Levandovski, Maşek və Arona (2013) görə, insanların başlıca arzuları öz "mənlik" hisslərini inkişaf etdirmək və genişləndirməkdir. Sevgi dolu bir münasibətdə olmaq özünüifadə üçün fürsət yaradır, çünki partnyorlar münasibətlərin xüsusən də ilkin mərhələlərində şəxsi inkişafı sürətləndirən və özünüdərk etmə qabiliyyətini artıran yeni, stimullaşdırıcı və həyəcanverici təcrübələr yaşayırlar. Özünüifadənin tipik simvolu tez-tez "biz" və ya "bizim" sözlərindən istifadə etməkdir.

- *Mikelancelo fenomeni*

Münasibətlərin insanların inkişafına kömək edə biləcəyi digər istiqamət partnyorların bir-birlərinin mümkün olan ən yaxşı mənliklərini – olmaq istədikləri insanları reallaşdırmağa təşviq etmələri və dəstəkləmələridir (Drigotas, 2002). Partnyorlar bir-birlərinin özünüaktuallaşdırmalarını dəstəklədikdə və təşviq etdikdə bu, birliyi gücləndirir və onların rifahını artırır. Bu, "Mikelancelo fenomeni" adlanır. O, "yaxın münasibətdə olan partnyorların çox vaxt bir-birlərinin şəxsi inkişafında və məqsədə çatmaqda fəal iştirakçısı olduqlarını" təsvir edir (Gable & Gosnell, 2011, səh. 271). O, adi materiallardan ruhlandırıcı sənət əsərləri yaradan məşhur heykəltaraşın adını daşıyır.

Evlilikdə ümumi gərginliklər

Romantik münasibətlərdə, adətən, "dialektika" kimi təsvir edilən bir neçə ümumi gərginlik var (Erbert, 2000):

- *Avtonomluq və qarşılıqlı əlaqə.* Bir tərəfdən partnyorlar istədiklərini etmək azadlığına malik olmağı arzulayırlar, digər tərəfdən də bir-birləri ilə sıx əlaqə qurmaq istəyirlər ki, bu da onları bir-birindən daha çox asılı vəziyyətə salır.

- *Stabillik və dəyişiklik.* Xoşbəxt evli cütlüklər dəyişiklikləri minimuma endirərək münasibətlərini davam etdirməyə və qorumağa çalışırlar. Buna baxmayaraq, cütlüklər münasibətlərində həm də yenilik və həyəcan axtarırlar. Həddən artıq stabillik durğunluğa və ya cansıxıcılığa səbəb ola bilər, həddən artıq dəyişiklik isə stressi artırır, eləcə də konfliktə səbəb ola bilər.
- *Birləşmə və ayrılma.* Bu gərginlik cütlüyün sosial əlaqələri ilə – ailə və dostlarla bağlıdır. Digər insanlarla qarşılıqlı əlaqəyə ehtiyac (və bəzən öhdəlik) insanların partnyorlarına həsr etmək istədikləri vaxt hesabına yaranı bilər.

Erbertə (2000) görə, insanların seçimləri ömür boyu avtonomluq və əlaqə, stabillik və dəyişiklik, birləşmə və ayrılma arasında dəyişir. Görünür, bu dialektikalar evli cütlüklərin qarşılaşdıqları və uzanmağa meyilli olan konfliktlərin üçdəbirindən çoxunu təşkil edir.

Ünsiyyət

Ünsiyyət intim münasibətlərin mühüm aspektidir və münasibətin keyfiyyətini formalaşdırı bilər. Qottman (1994) iddia edir ki, ünsiyyət üslubları, xüsusilə də konflikt üslubları xoşbəxt və bədbəxt evlilikləri bir-birindən fərqləndirə bilər və münasibətlərin davamlılığını və ya pozulmasını təxminən 90 faiz dəqiqliklə proqnozlaşdırı bilər. Qottman (2014) yüzrlə evli cütlüyün ünsiyyət üslubları ilə bağlı təxminən 40 il davam edən genişmiqyaslı tədqiqat aparıb. Onun təhlilləri alimlərə münasibətlərin "qurucuları və dağıdıcıları" arasında fərq qoymağa və onların taleyini proqnozlaşdırmağa imkan verən bir sıra fərqli xüsusiyyətlər üzə çıxarıb.

Araşdırmalar göstərib ki, xoşbəxt evli cütlüklər bədbəxt evli cütlüklərdən daha çox dəstək, sevgi, qayğı və yumor ötürən mesajlar verir. Onlar həmçinin uzlaşmaya meyil edirlər (provokasiya ilə qarşılaşdıqda belə mənfi şərtlərdən çəkinirlər) və müxtəlif mövzularda razılığa gəlirlər. Bunun əksinə, bədbəxt evli cütlüklər daha çox fikir ayrılığı, tənqid və neqativ emosiyalar nümayiş etdirir, ünsiyyətdə daha az dəstəkləyici şərtlər və yumor ifadə edir, həmçinin daha az təmkinli olur. Qottman və Levenson (1992) iddia edirdilər ki, evlilikdən məmnun qalmaq üçün mənfi mübadilələrdən daha çox müsbət mübadilələrə ehtiyacımız var (ən azı 1:5 nisbətində).

Konflikt

Qottman (1999) yaxın münasibətlərdə konfliktin qaçılmaz olduğunu, əksər münasibətlərdə bu halın daimi olduğunu və həll edilə bilməyəcəyini

qeyd edir. Bunlardan bəziləri kiçik neqativ əks-əlaqədən tədricən *apokaliptisin dörd atısına* keçir və özündə aşağıdakıları ehtiva edən "tıxanmış" konfliktlərə çevrilir:

- *Tənqid*;
- *Müdafiə qabiliyyəti*;
- *Nifrət*;
- *"Divar hörmə"*.

Konflikt o vaxt baş verir ki, bir insanın motivasiyaları, məqsədləri, prinsipləri, münasibətləri və ya davranışları digərininkinə uyğun gəlmir və ya partnyorun məqsədlərinə çatmasına mane olur.

Peterson (2002) konfliktlərə səbəb olan davranışları dörd kategori-yaya ayırır:

- *Tənqid*. Partnyorun davranışından, münasibətindən və ya xarakterindən narazılığı göstərən verbal və ya qeyri-verbal ünsiyyət;
- *Qeyri-qanun tələblər*. Bunlar ədalətsiz və ya həddini aşan tələblərdir;
- *Rəddetmə*. "Bir şəxs arzuolunan reaksiya üçün digərinə müraciət etdikdə və qarşı tərəf gözlənilən cavabı vermədikdə" (Peterson, 2002, səh. 371);
- *Kumulativ qıcıqlanmalar*. Təkrarlandıqca bezdirici hala gələn və qeyri-mütənəib reaksiya verilən "sosial allergiya" formasını almış əhəmiyyətsiz hadisələr.

Konflikt zamanı cütlüklər niyə mübahisə edir?

Papp və həmkarları (2009) daha çox yayılmış konflikt mövzularını müəyyən etdilər (qaldırılan mövzunun tezliyi mütərizədə qeyd olunub):

- *Uşaqlar*. Uşaqlara necə qulluq etmək və tərbiyə vermək (38 faiz);
- *Ev işləri*. Ev işlərini necə bölüşdürmək və onların icrasından hansı standartlar gözlənilir (25 faiz);
- *Ünsiyyət*. Biz necə diqqət yetiririk, dinləyirik, fikir ayrılıqlarını ifadə edirik və anlaşılmaqlıqları idarə edirik (22 faiz);
- *İstirahət*. İstirahət üçün nə edirik, kiminlə və nə qədər vaxt və resurslar sərf edirik (20 faiz);
- *İş*. İş və ya həmkarlarımıza nə qədər vaxt ayırıq (19 faiz);
- *Pul*. Gəlir, qəbzələr, nə alırıq və nə qədər xərcləyirik (19 faiz);
- *Vərdişlər*. Qıcıqlandırıcı fəaliyyətlər və ya davranışlar (17 faiz);
- *Qohumlar*. Qayınata, böyük ailə, keçmiş həyat yoldaşları və ögey övladları ilə əlaqə qurmaqla bağlı problemlər (11 faiz);

- *Bağlılıq*. Bağlılığın əhəmiyyəti və zinanın nəticələri (9 faiz);
- *İntim həyat*. Nə qədər sevgi nümayiş etdiririk, cinsi əlaqə tezliyi (8 faiz);
- *Dostlar*. Dostlarla nə qədər vaxt keçiririk, nə qədər tezlikdə və hansı fəaliyyətlərlə məşğul oluruq (8 faiz);
- *Şəxsi xüsusiyyət*. Partnyorların istedadları, bacarıqları və ya xüsusiyyətləri (7 faiz).

Konfliktlərə qoşulma və onun şiddətlənməsi

Petersona (2002) görə, konfliktə qoşulmanın və onun intensivləşməsinin bir neçə tipik nümunəsi var:

- Hər iki tərəf həssas bir məsələdən yayınmağa cəhd etdikdə *qaçma* baş verir. Bu ya bir mövzu konflikt yaradacaq qədər vacib görünmədikdə, ya da məsələ həll olunmaz görünəndə və konflikt faydasız hesab ediləndə baş verir.
- *Müzakirə* cütlük problemi həll etməyə və məntiqli bir qərara gəlməyə çalışdıqda baş verir. Bir-birinə cavab vermək və qarşılıqlı əsaslandırma gərginliyi azaltmağa kömək edə bilər (Canary & Lakey, 2013):
 - ✓ *Birbaşa (vasitəsiz) taktika* problemləri açıq şəkildə müzakirə etməyi, problemləri həll etmək istəyini göstərməyi, məsuliyyəti öz üzərinə götürməyi, güzəştə getməyi, başqasının perspektivini dəstəkləməyi, özünü ifadə etməyi, bəyənmə və istiqanlılıq nümayiş etdirməyi əhatə edir.
 - ✓ *Dolay taktikaya* problemlərin yan keçməsi aiddir, lakin eyni zamanda dostluq və ya yumor vasitəsilə bir-birini sakitləşdirirlər (Gottman, Coan, Carrere, & Swanson, 1998).
- *Mübahisə* artdıqca konfliktlər şiddətlənir. Bura, əsasən, disfunktsional ünsiyyət aid edilir. Qarşıdurma olduqda və ya təhdidlər edildikdə, bunun sayəsində partnyorlar hörmətsizlik göstərir və əlavə mövzular da açıla bilər. Partnyorların bir-birlərinə pis səs tonu ilə səsləndikləri "odlu müharibə" davam edə bilər.
- ✓ *Birbaşa taktika* iddiaları və ya tənqidi, aqressiv və ya hədələyici əməlləri, düşmənçsinə sorğu-sualları və ya istehzal, bəyənilməyən ifadələri əhatə edir.
- ✓ *Dolay taktikalara* nəzərdə tutulan və ya iddia edilən ittiham və ya kinayə, qışqıqçı olmaq və ya şikayətlənmək kimi mənfi təsir, yayınma üçün olan açıqlamalar və ya mövzunu dəyişdirmək cəhdləri daxildir.

- *Qarşılıqlı mənfəəti təsir* partnyorların bir-birilərinə qarşı təxribatlarını getdikcə artırıdığında meydana çıxır.
- *Tələbkarlıq – geri çəkilmə forması* konfliktə kəskinləşdirməyə meyilli davranış nümunəsidir, burada “partnyorlardan biri şikayətlər, tənqidlər və dəyişikliklər üçün təzyiq kimi tələbkar davranışlar sərgiləyir, digər partnyor isə geri çəkilmə davranışları nümayiş etdirir, məsələn, könülsüz iştirak, mövzunu dəyişdirmək, müzakirədən qaçmaq və ya hətta uzaqlaşmaq” (Eldridge & Baucom, 2012, səh. 144). Bu davranış mübahisəyə səbəb olur, çünki tələbkar eşidilmək və həll edilməli olan məsələlərin həlli üçün “istiliyi artırmaqlıdır”, lakin, adətən, geriçəkilməni artırır. Maraqlıdır ki, qadınlar çox vaxt tələbkar, kişilər isə, əsasən, geri çəkilənlərdir.

Münasibətləri yaxşı olan evli cütlüklər nadir hallarda mübahisə nöqtəsinə çatır və ya qeyri-funksional konflikt taktikalarından istifadə edirlər. Tədqiqatlar göstərir ki, müntəzəm olaraq qızgın dava edən cütlüklərin boşanma ehtimalları konfliktləri daha məhsuldar idarə edən cütlüklərə nisbətən daha yüksək olur (Gottman et al., 1998).

Konfliktlərin sonu

Konfliktlər bir neçə yolla sona çatır (Peterson, 2002):

- *Ayrılıq* bir və ya hər iki yoldaşın ortaq qərar vermədən mübahisədən geri çəkildiyi zaman baş verir. Bundan bərpası mümkün olmayan zərərə gətirib çıxara biləcək bir “döyüşü sona çatdırmaq”la münasibətləri qorumaq məqsədilə istifadə edilə və onlara sakitləşmək üçün vaxt verilə bilər. Ancaq problem həll edilməmiş qalır.
- *Dominantlıq (hökmanlıq)* o zaman baş verir ki, partnyorlardan biri digərindən daha güclüdür və onu öz yolunu qəbul etməyə məcbur edir.
- *Kompromis* hər iki tərəfin də məqbul hesab etdiyi həll yolu ilə razılaşdıqda baş verir. Bu situasiyada partnyorlardan heç biri istədiklərini tam olaraq əldə etmir, lakin hər ikisi nəşə alır.
- *İntegrativ razılaşmalar* hər iki partnyorun istəklərinə nail olmaq üçün birlikdə işlədiyi zaman baş verir. Onlar öz istəklərini dəqiqləşdirməli və başqasına məcbur etmədən məqsədlərinə çatmaq üçün yeni yollar axtarmalı ola bilərlər.
- *Struktur təkmilləşdirmə* konflikt cütlüyün həyat tərzini və vərdişlərini yenidən düşünməyə və onları dəyişdirməyə vadar etdiyi zaman özünü göstərən olduqca nadir bir davranış nümunəsidir.

Konflikt üslubları

Gottman (2014) evli cütlüklərin ünsiyyət və konfliktlərin idarə olunması üslublarını əks etdirən tipologiya təklif etdi:

- *Stabil cütlüklər*:
 - ✓ *Konfliktədən qaçanlar*. Bu qrupdakı cütlüklər mübahisələri azaltmağa çalışır və bunun üçün ümumi mövqelərini vurğulayırlar. Onların təsir gücü zəifdir. Buna görə də konfliktədən yan keçməyə meyillidirlər və çox güman ki, ehtiyaclarını ifadə etməkdən çəkinirlər. Münasibətləri onları ümumilikdə qane edir. Bu cütlüklərin ortaq xüsusiyyəti müstəqillik və qarşılıqlı asılılıq arasında balanslaşdırma aktında özlərini ayrı-ayrı maraqları olan muxtar fərdlər kimi görmələridir, baxmayaraq ki, onlar birgə məsələlərə də diqqət edir və onlarla məşğul olurlar.
 - ✓ *Dəyişkən cütlüklər*. Bu cütlüklərin təsir bacarığı güclüdür. Onlar konflikt yaranan mövzunu müzakirə edərkən, adətən, inandırma taktikası ilə başlayırlar və bundan istifadə etməkdə davam edirlər. Mübahisələrdən sanki həzz alırlar, lakin qarşılıqlı hörməti itirmir, sərhədlərini aşmırlar və çox vaxt neqativ təsir edə biləcək ifadələrlə yanaşı, yumordan da istifadə edirlər. Onlar bir-birindən yüksək dərəcədə asılıdırlar və öz rollarını müzakirə etsələr də, bu əlaqə onların prioritetidir. Bununla yanaşı, ünsiyyətdə dürüstlüyə önəm verirlər.
 - ✓ *Etibarlı cütlüklər*. Bu cütlüklər arasındakı qarşılıqlı əlaqəni sakit və rahat adlandırmaq olar. Onlar təsiretmə gücünə malikdirlər, lakin, əsasən, neytral dildən istifadə edirlər. Bir-birilərinin perspektivlərini dəstəkləmək və onları başa düşmək üçün əhəmiyyətli səy göstəririlər, empatiya və qayğı nümayiş etdirirlər. Onlar bəzi çətinliklərin və ya müəyyən sahələrdəki fərqliliyin öhdəsindən gəlməyə çalışırlar, lakin hamısının deyil. Konflikt zamanı onlar müəyyən qədər təsir edə bilirlər.
- *Qeyri-stabil cütlüklər*:
 - ✓ *Düşmən cütlüklər*. Düşmən cütlüklər qarşılıqlı əlaqədə yüksək səviyyədə müdafiə nümayiş etdirir. Onların ünsiyyət tərzinə “sən həmişə...” və “sən heç vaxt...” ifadələri və şikayət kimi çoxsaylı tənqidlər daxildir. Konfliktə daxil olduqda hər iki tərəf öz nöqtəyi-nəzərini yenidən ifadə etməyə meyilli olur və digər şəxsin mövqeyinə çox az anlayış, maraq və ya hörmət ifadə edir. Onlar həmçinin mənfəi emosiyalar nümayiş etdirirlər və bəzən bu ifadələrdə “dörd atlı” iştirak edir: tənqid, müdafiə, alçaltmaq və “daşqalaq etmək”.

- ✓ *Düşmən kimi ayrılan cütlüklər.* Qottmanın fikrincə, bu cütlüklər qalibi olmayan, bir-birini əsəbiləşdirən, dalana dirənmiş iki döyüşçüyə bənzəyir. Konflikt zamanı bir-birlərini tənqid və təhqir edən emosional baxımdan uzaqlaşma və geri çəkilmə bilirlər. Araşdırmalar vaxt keçdikcə onların konfliktlərinin artdığını göstərir, baxmayaraq ki, onlardan biri sonda geri çəkilməyə meylli olur.

Tədqiqat ünsiyyət və münaqişələrin idarə edilməsi üslublarının partnyorluğu yarada və ya poza biləcəyini göstərən çoxlu sübut təqdim edir. Buna görə də pozitiv və davamlı partnyorluğun nədən ibarət olması sualının cavabı *konstruktiv dialoglardır*.

Lauer, Lauer və Kerr (1990) 100 xoşbəxt evli cütlükdən (orta hesabla 45 il evli olan) evliliklərini nəyin uğurlu etdiyini izah etmələrini soruşublar. Cütlüklər aşağıdakı məqamları qeyd edib:

- Evliliklərinə dəyər verir və bunu uzunmüddətli bir bağlılıq kimi görürdülər.
- Həyat yoldaşlarına səmimi dəyər verir və onlarla vaxt keçirmək istəyirdilər.
- Aralarındakı oxşarlıqlar bir çox məsələlərdə razılığa gəlməyə kömək edirdi.
- Yumor hisslərinin olması xoş münasibətləri saxlamağa kömək edirdi.

Burada təqdim olunan modellər və tədqiqat nəticələri bizə optimist yanaşma üçün sağlam zəmin təklif edir: ardıcıl "təmir işləri" və elmi biliklərin köməyi ilə, bəlkə də, "sonsuz qədər xoşbəxt" yaşaya bilirik.

Pozitiv münasibətlərə dair müdaxilələr

Münaşibətlərlə bağlı bir sıra müdaxilələr tədqiqatçılar tərəfindən sınaqdan keçirilib və partnyorluq, ailə münaşibətləri, dostluq və işgüzar münaşibətlərin yaxşılaşdırılmasında ümidverici nəticələr göstərib.

Müdaxilələrə empatiya, mərhəmət, bağışlama, xeyirxahlıq, minnətdarlıq (başqalarına qarşı) və münaşibətlərə sərmayə qoymaq daxildir (Warren et al., 2017).

Partnyorluq kontekstində Qottman və Silver (1999) sağlam, intim və davamlı münaşibətlər qurmaqda cütlüklər üçün zəmin yaratmağı hədəfləyən və özündə yeddi addımlı proqramı ehtiva edən terapevtik yanaşma – "Səs əlaqələri evi" nəzəriyyəsini təkmilləşdirdilər.

Proqram eyni zamanda ünsiyyətin keyfiyyətini yaxşılaşdırmaq üçün nəzərdə tutulub və buna görə də konfliktlərin konstruktiv yanaşma ilə idarə olunmasına və münaşibətlərdə pozitiv vərdəsin formalaşmasına bərabər şəkildə diqqət yetirir (daha ətraflı məlumat üçün 13-cü fəslə nəzər salın).

"ÇİÇƏKLƏNƏN" AİLƏLƏR

Adler (2013) bu sualı nəzərdən keçirən ilk alimlərdən biri idi: ailəni sağlam və çiçəklənən edən nədir? Adlerin yanaşmasına əsasən, sağlam ailə aşağıdakı dörd vacib keyfiyyətə malikdir:

- Ailə üzvləri arasında "istilik" və hörmət var.
- Valideynlərin və ya himayədarların qərar qəbul etmə üslubu avtoritar deyil, demokratikdir.
- Uşaqların emosional inkişafını təşviq edən, müstəqillik və yetkinliyə kömək edən məişət qaydaları və təcrübələri var.
- Ailənin başqaları ilə xoş və məhsuldar münasibətləri var.

Həmin vaxtdan ailələrin strukturları və funksiyaları bütün dünyada kəskin şəkildə dəyişdi, bu da tədqiqatçılar və praktik psixoloqlar üçün sağlam və ya funksional ailənin nə olduğunu müəyyən etməyi çətinləşdirdi. Buna baxmayaraq, ailə birliyinin əhəmiyyəti və onun bizim psixoloji rifahımıza və ailə üzvlərinin sağlamlığına uzunmüddətli təsiri danılmaz fakt olaraq qalır (Walsh, 2012).

Ailə strukturunda dəyişikliklər

Tədqiqatçılar ailə strukturunda baş verən çoxsaylı dəyişikliklər arasında aşağıdakı əsas məqamları vurğulayırlar (Walsh, 2012):

- *Evlilik və doğum faizinin azalması.* Bir çox ölkələrdə nikah və doğum faizləri kəskin şəkildə azalıb və buna uyğun olaraq, doğum da azalır.
- *Birgəyaşayışın artması.* Birgəyaşayış hazırda geniş yayılıb və uşağın birgə yaşayan cütlüklər tərəfindən tərbiyə edilməsi də kifayət qədər adi hala çevrilib.
- *Eynicinsli cütlüklər.* Son onilliklərdə eynicinsli cütlüklərin, xüsusən də gey nikahlannın leqallaşdırılması ilə dramatik artım müşahidə edilir.
- *Tək yaşamaq.* Təkbaşına yaşayan insanların sayı getdikcə artır.
- *İkitərəfli gəlin olan ailələr.* Qərbdəki cütlük əsaslı ailələrin əksəriyyətində hər iki tərəf işləyir.
- *Birlikdə, lakin ayrı yaşamaq.* Nisbətən yeni bir tendensiya sabit intim cütlük münaşibətində olmaq, lakin ayrı yaşamaqdır.
- *Təkvalideynli ailələr.* Ev təsərrüfatlarını idarə edən subay və ya boşanmış valideynlərin olması indi adi haldır.
- *Boşanma və yenidən evlənmə.* Artan boşanma faizləri və yenidən evlənmələr ögey ailələri getdikcə daha çox yayılmış bir fenomenə çevirib.

- *Övladlığa götürən ailələr.* Həm cütlüklər, həm də tək valideynlər üçün övladlığa götürmələr də artmaqdadır.
- *Qohum qayğısı.* Bir çox ailələrdə nənə və babalar uzaqda yaşayır və doğma qayğısı göstərə bilmirlər. Digər tərəfdən isə geniş ailənin uşaqlara müntəzəm qayğı göstərməsi tendensiyası artmaqdadır.
- *Gender fərqləri.* Cinsi kimlik və seksual oriyentasiya ilə bağlı anlayışlar daha çox axıcı hala gəlib.
- *İrqlərarası və dinlərarası alyans* getdikcə daha çox yayılır.

Klinik psixoloqlar sağlam ailəni, əsasən, neqativ ölçü meyarı ilə – psixopatologiyanın olmaması ilə qiymətləndirirlər. Bu çatışmazlığa əsaslanan yaşımağa çıxəklənən ailə mühitinin özündə problemlərin olmamasından daha çox şeyi ehtiva etdiyini iddia edən pozitiv psixologiya alimləri tərəfindən etiraz bildirildi. Daha da önəmlisi odur ki, “heç bir ailə problemsiz deyil: bütün ailələr həyatda müəyyən problemlərlə üzləşir. Beləliklə, stresin olması ailə patologiyasının mütləq göstəricisi deyil” (Walsh, 2012, səh. 3). Müvafiq olaraq Uolş (2012) “funksional ailə”ni “ailə məqsədlərinə, o cümlədən texniki işlərə və ailə üzvlərinin sosial-emosional rifahına” nail olmağa imkan verən işlək sistem kimi müəyyən edib (səh. 8).

Hazırda ailələr əvvəlki dövrlərə nisbətən daha böyük problemlərlə üzləşir. Ailələrə onların müdafiəsi üçün dövlət tərəfindən görülən işlər və sosial dəstək kifayət qədər azdır. Buna görə də tədqiqatçıların ailələrin dözümlülüyünü tədqiq etməsi, bəlkə də, təəccüblü deyil. Blek və Lobo (2008) sağlam və dayanıqlı ailələrdə tədqiqatçılar tərəfindən müəyyən edilən ailə keyfiyyətlərinin siyahısını tərtib ediblər:

- Etibarlı və mehriban nikah münasibətləri;
- Uşaqların əsas ehtiyaclarının ödənilməsi;
- Ailə üzvlərinin bir-birinə bağlılığı;
- Konstruktiv ünsiyyət;
- Aydın daxili qaydalar və məhdudiyyətlər;
- Açıq müzakirə və danışıqlara əsaslanan qərar qəbul etmə tərzii;
- Valideyn cavabdehliyini müvafiq tələb səviyyələri ilə birləşdirən demokratik valideynlik üslubu;
- Fərdi avtonomluq və hesabatlılığın, eləcə də pozitiv mən obrazının təşviqi;
- Dini mənsubiyyət;
- Birgə asudə vaxt və istirahət üçün fəaliyyətlər icra etmək;
- Adaptiv və effektiv stres idarəetmə strategiyaları;
- Ailə üzvləri arasında mənsubluq və intimlik hissi;
- Yumor və gülüş.

Sosial dəstək

Dəstək ən yaxın münasibətlərin əsas aspektidir və çətinlik zamanı özünü ən intensiv şəkildə göstərə bilər. Adətən, bir-birini tamamlayan dörd növ sosial dəstək var (Barry, Bunde, Brock, & Lawrence, 2009):

- *Emosional dəstək.* Bura söhbət etmək, məsləhətləşmək və ya yeni xəbərləri bölüşmək, “başımızı qoyub ağlaya biləcəyimiz bir çiyinə malik olmaq” və başqalarından isti, qayğıkeş, təsdiqləyici və ya təsəlliverici cavab almaq daxildir.
- *Fiziki rahatlıq.* Bura toxunma, qucaqlaşma və ya qısılma daxildir.
- *Məsləhət.* Bura məlumat, məsləhət və istiqamət verilməsi daxildir.
- *Texniki dəstək.* Bu, insanların bir-birilərinə uşaq baxıcılığından tutmuş pul borcuna qədər təklif edə biləcəyi maddi yardım növüdür.

Dəstəyi necə təqdim etməyimizə baxmayaraq, dəstək təklif etmək və almaq münasibətlərimizi əhəmiyyətli dərəcədə gücləndirə bilər. İstəklərimizə və seçimlərimizə uyğun olan həssas və empatik dəstək konstruktivdir, buna baxmayaraq, bəzi dəstək formaları faydalı deyil. Həddən artıq dəstək, müdaxilə edən, qarşılıq gözləyən və ya özünəhərməti azaldan kömək çox vaxt yüksək emosional maliyyətlərə səbəb olur (Brock, & Lawrence, 2009). Bundan əlavə, sosial dəstəyə dair araşdırmalar göstərir ki, əslində, dəstəyin verilmə tərzii insanların bizim üçün nə etdiklərindən daha vacibdir (Lakey, 2013).

DOSTLUQLAR

Fehr (1996, səh. 7) dostluğu “adətən, intimlik və yardım təmin edən, iki tərəfin bir-birini bəyəndiyi və bir-birinin yoldaşlığını arzuladığı könüllü, şəxsi münasibət” kimi xarakterizə edir.

Yaxşı dostluğu formalaşdırən müəyyən keyfiyyətlər var (Hall, 2012):

- *Sevgi.* Yaxın dostlar qarşılıqlı sevgi hiss edirlər. Onlar bir-birilərinə sevirələr və qarşılıqlı inam, hörmət və səmimiyyət ötürürlər.
- *Birlik.* Yaxşı dostluq hər iki tərəfin istəklərinin nəzərə alındığı özünüifadə, qarşılıqlı dəstək və bərabər hiss etməyi ehtiva edir.
- *Yoldaşlıq.* Dostlar maraq dairələrini paylaşır və əyləncəli fəaliyyətlərdə iştirak edirlər.

Dostluq normaları

Münasibətlər üçün qaydalar çox vaxt mədəni dəyərlərə, normalara və inanc sistemlərinə “yerləşdirilir”, buna görə də mədəniyyətlərə əsasən dəyişir. Tədqiqatçılar əhəmiyyətli bir tədqiqatda bir sıra dostluq qaydaları yaradıblar, həmçinin Böyük Britaniya, İtaliya, Honkonq və Yaponiyadakı iştirakçılardan onların mədəniyyətlərində hansı qaydaların tətbiq olunduğunu soruşublar (Argyle & Henderson, 1984). Tədqiqat zamanı dostluğun universal normalarının siyahısı hazırlanıb:

- Deyinməyin.
- Məlumatları məxfi saxlayın.
- Emosional dəstək verin.
- Ehtiyac yarandıqda kömək göstərin.
- Partnyorunuza etibar edin.
- Xoş xəbərləri paylaşın.
- Qısqanlıqdan çəkinin.
- Partnyorunuz üçün nəsə edin.
- Borcların, yaxşılıqların və komplimentlərin “əvəzini verin”.
- Birlikdə vaxt keçirərkən qarşı tərəfi xoşbəxt edin.

Biz yetkinləşdikcə dostluqlar dəyişir. Burada əhəmiyyətli gender fərqləri də var. Qadınların dostluqları özünüifadə, emosional paylaşma və təsirdən ibarətdir, kişilərin dostluğu isə qarşılıqlı maraqlar və fəaliyyətlər, yoldaşlıq və əyləncə ətrafında cərəyan edir (Fehr, 1996). Rayt (1982) qeyd edir ki, qadınların dostluqları “üz-üzə”, kişilərininki isə “yan-yana” olur.

ZƏİF ƏLAQƏLƏR

Təxminən 50 il əvvəl Qranovetter (1973) “zəif əlaqələrin gücü”nü müəyyən etdi. O qeyd edirdi ki, dəstək üçün daha çox yaxın münasibətlərimizə güvənsək də, zəif əlaqələrimiz (həmkarlar, tanışlar, dostlarımızın dostları) bəzən güclü bağlarımızdan daha səmərəli olur, çünki onların “əhatəsinin bizim olduğumuz mühitdən seçilməsi ehtimalı daha yüksəkdir” və bu səbəbdən də “biz onlar vasitəsilə fərqli məlumatlara çıxış imkanı əldə edirik” (səh. 1371). Qranovetter bildirirdi ki, zəif əlaqələr xüsusilə texniki dəstək əldə etmək üçün faydalıdır. O, tədqiqatlarında müəyyən etdi ki, əksər insanlar zəif əlaqələri olan şəxslərlə münasibətlərinin sayəsində özlərinə iş tapırlar.

Lakin hazırkı dövrdə (çoxlu sayda “zəif əlaqələr”in və məlumat əlçatanlığının asan olduğu dövrdə) tədqiqatçılar bu əlaqələrin səmərəliliyini şübhə altına alırlar. Son tədqiqatlar göstərir ki, bir sıra sahələrdə zəif

əlaqələr vasitəsilə yeni məlumat əldə etmək ehtimalı aşağıdır və bu cür münasibətlər uzun müddət davam edə bilmir. Lakin Cii, Cons və Börk (2017a) zəif əlaqələrin iş tapmaqda, əhatəmizdən kənar insanlarla əlaqə saxlamaqda və yeni ideyaların yaranmasında hələ də faydalı olduğu fikrini dəstəkləyirlər. Cii, Cons, Fariss, Börk və Fauler (2017b) “Facebook” sosial şəbəkəsində 55 ölkədən olan 17 milyon sosial əlaqənin genişmiqyaslı təhlilindən sonra bu qənaəətə gəliblər: “55 ölkənin hamısında iş yerlərinin əksəriyyəti güclü əlaqələrlə müqayisədə daha çox zəif əlaqələrdən qaynaqlanır” (səh. 371).

Zəif əlaqələrimiz olan insanlarla ünsiyyətimizin çox hissəsi texnologiya vasitəsilə – e-poçt, yazışmalar, tvitlər və ya “bəyənmə” smaylikləri ilə baş verir. Bəs bunlar canlı ünsiyyət qədər effektivdirmi? Tədqiqatçılar iddia edirlər ki, texnologiya vasitəsilə ünsiyyət, həqiqətən də, bir sıra cəhətlərinə görə qarşılıqlı üzbəüz əlaqədən fərqlənir. Birincisi, texnologiya vasitəsilə informasiya mübadilələrinin sürəti daha yavaştır və buna görə də biz nə demək istədiyimizi və onu necə çatdıracağımızı düşünə bilirik. Bununla yanaşı, qeyri-verbal işarələr olmadan biz daha az sətirəlti məlumat ötürürük. Beləliklə də, ötürdüyümüz məlumatlara daha çox nəzarət edirik. Bu da öz növbəsində ünsiyyəti daha təhlükəsiz, idarəolunan və rahat edir (Van Zalk, Branje, Denissen, Van Aken, & Meeus, 2011). Tədqiqatlar göstərir ki, biz ünsiyyətimizi daha aydın etmək üçün səy göstəririk, buna baxmayaraq, anlaşılmazlıqlar kifayət qədər tez-tez baş verir. Məxfilik məsələsi virtual məkanda problem ola bilər, belə ki, insanlar canlı ünsiyyətlə müqayisədə burada daha çox ehtiyatsızlıqla məlumat paylaşırırlar. Sosial media və texnologiya vasitəsilə ünsiyyət romantik tərəfdaşlar tapmaq üçün faydalıdır və mesajlaşma, – hətta biz bir-birimizdən uzaqda olsaq da, – münasibətlərimizi qorumağa və onlara qayğı göstərdiyimizi hiss etdirməyə kömək edə bilər (Valkenburg & Peter, 2009).

“Facebook” “dostlarınız”, həqiqətən də, dostlarınızdırmı?

Düzünü desək, bir çoxu elədir, çünki əksəriyyətimiz yaxın yoldaşlarımızı “Facebook” səhifəmizə əlavə edirik.

Bununla belə, bir çoxumuzun “Facebook” səhifəsindəki “dostlar” siyahısında tanıdığımız və heç vaxt həyatda görmədiyimiz yad insanlar da olacaq.

Buna görə də siyahılarımıza yüzlərlə “dost” daxil ola bilər, lakin onların yalnız kiçik bir hissəsi, əslində, həqiqi dostlardır.

Mənfi tərəfi isə budur ki, sosial media saytları məyusluq və zərər də gətirib çıxara bilər. Başqaları bizim dostluq sorğusuna məhəl qoymayanda və ya rədd etdikdə, mesajlarımızı, ya da foto etiketlərimizi sildikdə, eləcə də paylaşdığımız statusu “bəyənmədikdə” əsəbiləşə bilərik (Tokunaga, 2011). Bir yerə dəvət edilmədiyimizi gördükdə isə biz özümüzü kənarda qalmış kimi hiss edə bilərik. Virtual məkandakı fotolar vasitəsilə başqalarının daha çox əyləndiyini görmək bizdə özümüzü digərləri ilə sosial müqayisə etmək meyli yaradır və bu, xoş olmayan hisslərə səbəb olur. Çoxlu sayda insanlarla asanlıqla əlaqə yarada bildiyimizə görə biz bu əlaqələrə yetərinə dəyər vermirik. Bir çox hallarda virtual məkanda romantik münasibətləri bəyan etmək yeni cütlük arasında narazılıq yaradır, bu, xüsusilə o zaman baş verir ki, sevgililərdən biri “münasibət”də olduğunu hiss edir, digəri isə yox (Papp, Danielewicz, & Cayemberg, 2012).

Sosial şəbəkələrlə bağlı belə nəticəyə gəlmək olar ki, geniş virtual şəbəkələrdəki zəif əlaqələr güclü bağların dərinliyini, zənginliyini və dəstəyini əvəz edə bilməz. Biz “Facebook” “dostlarımızın” dəstəyindən asılı olmamalıyıq. Araşdırmalar göstərir ki, xəbər lentlərində “yer almaq” bizi xoşbəxt etmir və ya rifahımızı yaxşılaşdırmır, yalnız ailə və yaxın dostlarla keçirdiyimiz vaxt bizi xoşbəxt edir (Satici & Uysal, 2015).

Tanışlıq saytları

Virtual yaxınlıq işə yarayır mı? Getdikcə daha çox insan tanışlıq, sosial media saytları və ya yaxınlıqda yaşayan insanları tapmağa kömək edə biləcək telefon proqramları vasitəsilə virtual “görüşə çıxır”. Son araşdırmalar göstərir ki, virtual məlumat mübadiləsi tanış olmaq üçün bir vasitədir. Saytlar və proqramlar bizə başqalarının virtual səhifələrinə giriş imkanı və potensial partnyorlar barədə əhəmiyyətli məlumatlar versə də, bununla belə, axtarış nəticələri ürəkaçan olmaya bilər. Əvvəla, seçimlər həddən artıq çoxdur, lakin araşdırmalar göstərir ki, bu, əlverişli deyil, çünki yüzrlə profilin olması internet istifadəçilərini əsəbiləşdirir və diqqətini yayındırır, belə olduqda isə onlar daha az seçici olurlar. Nəticə etibarilə onları cəlb edən, lakin ortaq cəhətləri çox az olan adamlarla ünsiyyət qura, eyni vaxtda bir neçə insanla görüşə və bu münasibətlərə daha az bağlana bilərlər. Buna baxmayaraq, hal-hazırda ABŞ-da nikahların təxminən 30 faizi virtual tanışlıqla başlayır (Sprecher & Metts, 2013).

MÜNASİBƏTLƏRİN GÜCÜ

Münasibətlərin, xüsusilə də yaxın əlaqələrin gücünü göstərən çoxsaylı tədqiqatlar var. Aşağıdakı bölümlərdə bu mövzuya dair getdikcə artan elmi işlərin qısa xülasəsi təqdim edilir.

Psixi sağlamlıq, rifah, xoşbəxtlik

Son 50 il ərzində dünyanın müxtəlif yerlərindən olan alimlər belə bir ardıcıl müşahidə aparıblar: yaxın münasibətlər psixi sağlamlığımız üçün həyatı əhəmiyyət kəsb edir və psixoloji rifahın və xoşbəxtliyin əsas göstəricisidir. Ailəsi və dostları ilə güclü bağlara malik olan, qayğıkeş, etibarlı və dəstəkləyici münasibətləri olan insanlarda xoşbəxtlik, rifah, məqsəd və həyatda məna hissi, dözümlülük daha yüksək səviyyədə olur. Onlar bu insanlarda stres və psixi xəstəliklərin, xüsusilə depressiya səviyyəsinin aşağı olduğunu da qeyd edirlər. Bu nəticələr mütəmadi olaraq müxtəlif yaş və cins qrupları, sağlam əhali arasında, eləcə də kəskin və ya xroniki xəstəlikləri olan insanlar arasında aşkar edilib (Warren et al., 2017).

Müvafiq olaraq xoşbəxt evliliyi olan insanlar boşanmış, subay və uğursuz evliliyi olanlardan daha çox subyektiv rifah nümayiş etdirirlər. Daha dəqiq təhlillər göstərir ki, əlaqənin keyfiyyəti, intimliliyi, özünü olduğunu kimi göstərmə bilmək və münasibətdən məmnunluq xoşbəxtliklə birbaşa assosiasiya yaradır (Warren et al., 2017). Evli insanlar arasında bir-birinə qarşı isti, diqqətli və dəstəkləyici münasibət puldan daha vacibdir: gəlir xoşbəxtliyə sosial dəstəkdən daha az təsir göstərir (North, Holahan, Moos, & Cronkite, 2008).

Sosial bağların olmaması və ya itməsi, disfunkional münasibətlər isə psixi xəstəlik üçün əsas risk faktorları kimi tanınır. 1897-ci ildə Dürkheym (1963) dul qalma ilə intihar arasında birbaşa əlaqənin olduğunu aşkar etmişdi. Sonrakı araşdırmalar təsdiqlədi ki, həyat yoldaşının ölümü depressiya, stres, aşağı rifah, həyatda mənanın itməsi və həyatdan narazı qalmağa gətirib çıxaran ciddi travmatik hadisədir. Kişilər və qadınlar arasında bəzi fərqlər aşkar edildi: dul kişilərin dul qadınlara nisbətən daha çox təcrid olunduğu və depressiyaya düşdükləri müəyyən edildi, eləcə də tədqiqatçılar kişilərin dəstək üçün arxalana biləcək yaxın münasibətlərinin daha az olduğu fikrini irəli sürdülər. Zaman keçdikcə insanların çoxu bu vəziyyətə uyğunlaşsa da, araşdırmalar göstərir ki, itki hadisəsindən sonra bərpa təxminən 7 il çəka bilər, bəzi insanlar isə heç vaxt özlərinə gələ bilmirlər (Miller, 2015). Oxşar elmi nəticələrə övladını itirmiş valideynlərdə (xüsusilə atalarda) rast gəlinir, onlar 20 ildən sonra da daha aşağı rifaha sahib olduqlarını bildirirdilər (Ryff, 2018).

Yeni boşanmış cütlüklər üzərində aparılan araşdırmalar onlarda tənhalıq, depressiya və özlərinə zərər vermə meylinin və birlikdə yaşayan cütlüklərlə müqayisədə intihara cəhd etmə ehtimalının daha yüksək olduğunu göstərdi. Uzunmüddətli tədqiqatlar göstərdi ki, boşananların böyük əksəriyyətinin rifahı orta hesabla 3 ildən sonra əvvəlki səviyyəyə qayıdır, lakin bəzilərində heç vaxt tam bərpa olunmur. Qeyd edək ki, boşananların 9 faizinin rifahı boşandıqdan dərhal sonra yüksəlir. Boşananların təxminən üçdə ikisi yenidən evlənin və onlar rifahlarında yüksəliş olduğunu qeyd edirlər. Təəssüf ki, uğursuz bir evliliyi davam etdirməyin ayrılıq qədər mənfi təsirləri var: disfunksional evliliklərdəki cütlüklər daha çox depressiyaya məruz qalır (Miller, 2015).

Tədqiqatlar göstərir ki, boşanma uşaqların psixi sağlamlığına mənfi təsir göstərir. Bu təsir özünü daha çox depressiya, narahatlıq, narkotik maddə asılılığı, deviant davranışlar, sosial təcrid və təhsildə axsama şəklində büruzə verir. Bundan əlavə, orta yaş dövrlərində boşanma ehtimalı daha yüksək olur. Tədqiqatçılar bu fikirlə razılaşır ki, boşanmadan sonra uşaqların narahatlığının əsas səbəbi, adətən, valideynlər arasında boşanmadan çox əvvəl başlamış konfliktin sonra da davam etməsidir (Barber, 2003). Valideynlər bir-birinə qarşı daha sabit, nəzakətli davranarsa və ortaq qaydalar barədə razılığa gələrsə, ən mühümü isə övladları hər iki valideynini mütəmadi görərsə, uşaqların rifahı yaxşılaşar. Tədqiqatçılar konfliktli ailədə yaşamaqdansa, boşanmanın uşaqların rifahına daha az zərər verdiyi fikri ilə də razılaşır (Miller, 2015).

Tədqiqatlar göstərir ki, uşaqlıq dövründə valideyn dəstəyinin olmaması uzun müddət davam edən aşağı səviyyəli rifahla əlaqələndirilir. Belə ki, yetkin yaşda da həmin insanlarda depressiya və narahatlıq, ailə üzvləri tərəfindən fiziki və psixoloji istismar həyatları üçün onlarda qorxu yarada bilər. (Miller, 2015)

Xroniki xəstəliyi olan həyat yoldaşlarına, əlil uşaqlarına və ya yaşlı valideynlərinə qayğı stres mənbəyi kimi qeyd edilir. Bu onlara qulluq edən adama mənfi təsir göstərə bilər. Onun uzunmüddətə rifahının aşağı düşməsinə və depressiyaya da səbəb ola bilər. (Miller, 2015)

Tənhalıq və sosial təcrid

Tənhalıq *"bir insanın münasibətlərinin say və ya keyfiyyətinin, eləcə də sosial ehtiyacının ödənməməsi ilə müşayiət olunan sıxıntılı hiss"*dir (Hawkey & Cacioppo, 2010, səh. 219).

Tənhalıq sosial təcriddən fərqlənir. Sosial təcrid obyektiv vəziyyətdir, bu zaman insanın sosial əlaqələri və təması olmur.

Tənhalıq subyektiv təcrübədir. İnsanlar qapalı həyat sürə bilirlər, lakin bununla belə, özlərini yalnız hiss etmirlər. Digər tərəfdən, insanların həyatı sosial fəaliyyətlərlə dolu ola bilər, buna baxmayaraq, onlar özlərini yalnız hiss edirlər. Bu səbəbdən insanlar arzuladıqları standartı uyğun münasibətlərin kəmiyyət və keyfiyyətini qiymətləndirirlər.

Hər bir şəxs tənhalıq hissini yaşayır, gənclərin təxminən 80 faizi və 65 yaşdan yuxarı insanların 40 faizi bəzən tənha olduqlarını bildirir. Tənhalığın 20-65 yaş arasında azaldığı müəyyən edilsə də, araşdırmalar göstərir ki, Qərbdə yaşayan insanların 15-30 faizi üçün tənhalıq uzun müddət davam edən haldır. Tədqiqatlardan görünür ki, kişilər və qadınların tənhalığa meyilləri fərqli olur, qadınlar kişilərdən daha çox tənhalıq hiss etdiklərini bildirirlər (Hawkey & Cacioppo, 2010).

Qaribə səslənsə də, təcrid edilməyə həssaslığı daha güclü olan kollektivist mədəniyyətlərdə tənhalıq hissi daha yüksəkdir, nəinki individualist mədəniyyətlərdə (de Jong Gierveld, van Tilburg, & Dykstra, 2006).

Tənhalıq qismən irsi hesab olunur və zəif sosial bacarıqlar, sosial fobiya, özünəhərmət hissini aşağı olması, nevrotiklik, az təkid edə bilmə və utancaqlıq kimi xüsusiyyətlərlə, həmçinin psixoz və intihar düşüncələri, stres, təşviş, depressiya, şəxsiyyət pozuntusu kimi bir sıra psixi pozuntularla güclü şəkildə əlaqələndirilir. O həmçinin idraki fəaliyyətin, özünütənzimləmə və özünə nəzarətini azalması, özünəhərmətin aşağı olması, qəzəb və pessimizmlə bağlıdır (Hawkey & Cacioppo, 2010).

Səhiyyədə isə sosial təcrid və tənhalıq daha zəif sağlamlıq göstəriciləri ilə: aşağı immunitet, yüksək qan təzyiqi, yüksək xolesterol və kortizol səviyyələri, yuxu pozuntusu, tez qocalma, idraki fəaliyyətin azalması, yaddaş itkisi və zəif özünə nəzarət, xəstəlikdən daha yavaş bərpa olunma, ürək və Altsheymer xəstəliklərinə tutulma riskinin və ölüm nisbətinin daha yüksək olması ilə əlaqələndirilir.

Xəstələrin qeyri-sağlam davranışları, özünəqulluq və tibbi tövsiyələrə əməl etməməsinin tənhalıqla bağlı olduğu bildirilir. Bu isə yenidən xəstəxanaya yerləşdirilmə və sağ qalma nisbətlərinin aşağı düşməsinə səbəb olur.

Tədqiqatçılar iddia edirlər ki, tənhalıq bədənin xəstəliyə qarşı müqavimətini və sağalma qabiliyyətini azaldan "aşınma" əmələ gətirir. (Hawkey & Cacioppo, 2013). Bu səbəbdən alimlər sosial təcridi siqaret çəkmə, idmanla məşğul olmama və ya qeyri-sağlam pəhriz kimi təhlükələrlə müqayisə edilən yüksək risk faktoru hesab edirlər. Sosial təcridin ölüm faktoruna təsiri müntəzəm siqaret çəkmə ilə müqayisə edilə bilər (Holt-Lunstad, Smith, Baker, Harris, & Stephenson, 2015).

Houkli və Cacioppo (2010) iddia edirlər ki, "tənhalıq fiziki ağrı, aclıq və susuzluğun sosial ekvivalentidir" (səh. 219). Müalicə edilmədikdə isə ciddi psixoloji və sağlamlıq problemləri yaranır. Lakin xoşbəxtlikdən tənhalıq fərdlər və ya qruplarla ünsiyyətə başlamaq və yeni tanışlıqların olması ilə aradan qaldırıla bilən müvəqqəti bir haldır.

Tənhaliğin ölçü vasitələri

"UCLA tənhaliq şkalası" (Russell, 1996) təcrid olunma, yaxın bağların olmaması, münasibətlərin mənası və ümumilikdə sosial əlaqənin olmamasını qiymətləndirən 20 maddədən ibarətdir.

Sağlamlıq və uzunömürlülük

Tibb sahəsində bu mövzuya dair çoxlu sayda tədqiqatlar var və onlar münasibətlərin sağlamlığa və uzunömürlülüyə təsiri ilə bağlı ardıcıl olaraq bir sıra etibarlı dəlillər ortaya qoyub. Müxtəlif mədəniyyətlər və yaş qrupları arasında 50 il ərzində aparılmış tədqiqatın nəticələrinə görə, yaxın, pozitiv və dəstəkləyici sosial əlaqələr əhatəsində olanlar arasında xəstələnmə və ölüm nisbəti daha aşağıdır (Holt-Lunstad, Smith, & Layton, 2010). Tədqiqatlar göstərir ki, pozitiv münasibətlər fizioloji göstəricilərin yaxşılaşmasını (o cümlədən immunitet sistemi, ürək-damar, kortizol, neyroendokrin funksiya və qan təzyiqi), xəstəliyin başlanğıcını və sağlamlığını proqnozlaşdırır (Holt-Lunstad & Uchino, 2015).

Şübhəsiz ki, münasibətlərin keyfiyyətinin sağlamlığa təsirinə dair ən inandırıcı nəticələr sosial dəstək sahəsindədir. Stres və soyuqdəymə arasındakı əlaqəyə dair araşdırmada tədqiqatçılar yüksək səviyyəli stresin soyuqdəyməyə tutulmağa təsir edərli olduğunu aşkar ediblər. Bununla belə, daha güclü sosial dəstəyi olan insanlarda, – hətta yüksək stres vəziyyətində olsalar belə, – soyuqdəyməyə tutulma riski daha aşağı olub (Cohen, Doyle, Skoner, Rabin, & Gwaltney, 1997). Alimlər buna görə də sosial dəstəyin stresin bədənə təsirlərinin qarşısını ala bildiyini iddia edirlər. Sosial dəstək həmçinin xəstəliyə qarşı müqavimət, tibbi müalicəyə daha yaxşı uyğunluq, dərmanların azaldılması, özünəqulluq və sağlamlığı təşviq edən davranışların mənimsənilməsi, xəstəlik, zədə və cərrahiyyə əməliyyatlarından daha sürətli sağalma, həyat keyfiyyətinin yüksəlməsi, eləcə də ürək-damar və onkoloji xəstəliklərdə sağ qalma nisbətləri ilə əlaqələndirilir (Holt-Lunstad & Uchino, 2015).

Toxunmanın təsirləri ilə bağlı araşdırmalar onun müalicəvi xüsusiyyətlərini nümayiş etdirir: cütlər arasında öpüşmə və mehriban toxunma xolesterini və stres hormonlarını azalda, ağrıları yüngülləşdirir, hətta yaraqların sağlamlığını sürətləndirir (Gouin et al., 2010).

Sosial nəzarət

Tədqiqatçılar qeyd edirlər ki, müxtəlif qrup pasiyentlərin özlərini xeyli yaxşı hiss etmələrinə təsiretmə mexanizmlərindən biri sosial nəzarətdir. Bu, yaxınları xəstəyə texniki qayğı göstərdikdə (məsələn, onlar üçün alış-veriş etdikdə və ya yemək hazırladıqda) və onları həkim məsləhətlərinə, dərmanlara və sağlam həyat tərzinə riayət etməyə həvəsləndirdikdə baş verir. Sosial nəzarəti səmərəli edən vacib tərəf isə onun xəstə tərəfindən necə qəbul edilməsidir. Sosial nəzarətə müsbət yanaşmaq

tibbi məsləhətlərə daha yaxşı uyğunlaşmağa səbəb ola bilər, lakin sosial nəzarət mühakiməedici və ya yersiz göründüyü halda, xəstənin sağlamlığını bərpa edən davranışları mənimsəməsinə mane ola bilər (Holt-Lunstad & Uchino, 2015).

Evli insanları subay, boşanmış və dullarla müqayisə edən tədqiqatlarda evli insanlar arasında xəstəlik və ölüm nisbətlərinin əhəmiyyətli dərəcədə aşağı olması və kişilərin qadınlara nisbətən evlilikdən daha çox faydalanması aşkarlanıb. Dəstəkləyici evlilik insanların xəstəlikdən və ya zədədən sürətli sağlamlığına təsir edər, problemli evlilik isə sağalma müddətini ləngidə bilər. Maraqlıdır ki, intim münasibətlərin göstəricisi olan özünəqulluq hissinin sağlamlıqla birbaşa bağlı olduğu aşkar edilib (Miller, 2015). Eynilə də həm uşaqlıqda, həm də yetkin yaşda tənhaliğin azaldılmasında və sosial dəstəyin təmin edilməsində valideyn-övlad bağlarının əhəmiyyəti mübahisəsizdir. Bacı və ya qardaşlar intim partnyoru, yaxud uşaqları olmayan insanların tənhaliğini yüngülləşdirər bilən xüsusi bir bağ növü hesab olunur (de Jong Gierveld et al., 2006).

Tədqiqatlarda tənhaliğin azaldılmasında və sosial nəzarət, eləcə də dəstək hiss edilməsində dostluğun əhəmiyyəti qeyd edilib. Yaxın dostlar yanında olmayan qohumları əvəz edə bilər. İctimai təşkilatlar da sosial təcridlə mübarizə üçün bir sıra proqramlar təklif edə bilər. Dini və ya ictimai fəaliyyətlərdə iştirak və könüllülük işi insanları bir-birinə yaxınlaşdırır, gündəlik birgə sosial fəaliyyət isə yeni əlaqələrin qurulmasına və onun daha asanlıqla davam etdirilməsinə imkan verə bilər. Həqiqətən də, fərdin etnik və ya irqi qrupla yaxınlığı və pozitiv qrup insanın tənhaliqlə bağlı sağlamlıq risklərini də azalda, təcrid olunma və ayrılıq isə sağlamlığa mənfi təsir göstərə bilər (Lewis, 2002).

Tədqiqatlar göstərir ki, həm güclü, həm də zəif əlaqələri böyük olan sosial şəbəkələr daha yaxşı sosial dəstək və yalnızlığa qarşı daha güclü müdafiə təklif edir. Buna baxmayaraq, sosial dəstək almaq üçün insanların

əksəriyyətinin dörd əsas əlaqəyə güvəndiyini göstərən sübutlar mövcuddur. Kişilər dəstək üçün partnyorlarına müraciət edə bildikləri zaman məmnun görünürlər, qadınlar isə onların emosional ehtiyaclarını ödəmək üçün daha geniş və mürəkkəb sosial əhatəyə ehtiyac duyurlar (de Jong Gierveld et al., 2006).

Stresli və konfliktli münasibətlərin fiziki sağlamlığımıza təsiri də böyükdür. Disfunksional evliliklər cütliyəin sağlamlığına mənfi təsir göstərir. Tədqiqatçılar konfliktlər zamanı onların immun sistemlərinin əhəmiyyətli dərəcədə pozulduğunu aşkar ediblər. Bunun əksinə olaraq, pozitiv davranışlar immunitetin fəaliyyətinə təsir göstərməyib. Yaxın zamanlarda boşanmış insanlar kimi, uğursuz evliliyi olan cütlüklər də xoşbəxt evliliyi olanlarla müqayisədə daha çox sağlamlıq problemlərinin olduğunu bildirir və onlar daha çox tibbi müayinəyə ehtiyac duyurlar. Diqqətçəkən məqam ondan ibarətdir ki, bu situasiyada qadınların sağlamlığı kişilərə nisbətən daha çox pozulur (Pietromonaco & Collins, 2017).

Konflikt və sağlamlıq

Konflikt sağlamlıq üçün risk faktorudur. Ailəsi, həmkarları və ya dostları ilə amansız konfliktləri olan insanlar daha çox stres yaşayırlar. Eynilə uşaqlıq dövründə valideynləri ilə çətin münasibətləri olan insanlarda yüksək allostatik yük mövcud olur, bu, xroniki sosial stres nəticəsində bədənə yaranan "aşınma"dır. Yetkinlik dövründə isə insanlar problemləri yaxın münasibətlər qurursa, bu da onların psixi və fiziki sağlamlığı üçün ciddi təhlükə yaradan allostatik yüklənməyə gətirib çıxara bilər.

Nifrət, özünüqoruma davranışları, ittiham və ya düşmənçilik kimi sərt tərəfləri olan mütəmadi konfliktlər immunitet sistemini zəiflədən xroniki stressə səbəb olur. Nəticədə konflikt iştirakçıların xəstəliklərə, xüsusən də ürək xəstəliklərinə tutulma riski yüksəlir (Pietromonaco & Collins, 2017).

Tədqiqatlar göstərir ki, "ürəyi dözməyib ölmək" ifadəsi, sadəcə olaraq, bədii metafor deyil. Sevdiiyi insanı itirdikdə sonrakı ilk aylarda, xüsusən də kişilərdə ölüm təhlükəsi əhəmiyyətli dərəcədə artır. Həyat yoldaşını itirmiş insanlar arasında ürək-damar problemləri ölümün əsas səbəbidir (Elwert & Christakis, 2008).

Eynilə genişmiqyaslı uzunmüddətli tədqiqatlardan əldə edilən məlumatlar tədqiqatın əvvəlində ayrılan və ya boşanan insanların daha tez ölmə ehtimalının daha yüksək olduğunu göstərib (Sbarra & Nietert,

2009). Eyni şəkildə erkən yaş dövründə yaxın bağların qırılması insanları xroniki sağlamlıq problemlərinə qarşı daha həssas edə bilər (Fletcher, Simpson, Campbell, & Overall, 2013).

NƏTİCƏ

Tədqiqatçılar müəyyən ediblər ki, yaxın münasibətlər uzunömürlülük, sağlamlıq, rifah və dözümlülüğün mühüm mənbəyidir. Sadəcə, onların mövcudluğu belə bizim rifahımızı dəyişdirə bilər, tədqiqat onların keyfiyyətinin əhəmiyyətli dərəcədə vacib olduğunu sübuta yetirən güclü dəlillər təqdim edir. Münasibətlərimizin keyfiyyəti yüksək olan zaman, adətən, biz daha yüksək fiziki və psixoloji sağlamlıq, eləcə də xoşbəxtlik kimi pozitiv nəticələr əldə edirik. Ancaq münasibətlərin keyfiyyəti aşağı olanda və ya əlaqə kəsildəndə bu, ölüm də daxil olmaqla bir çox neqativ hadisələrlə nəticələnə bilər. Buna görə də insanların münasibətlərini xilas etmək üçün peşəkar dəstək istəməsi və terapiyalar zamanı münasibətlərdəki problemlərin daha çox müzakirə edilməsi təəccüblü deyil.

Münasibətləri kərpicdən tikilmiş evə bənzətmək olar. Əgər biz ona mütəmadi olaraq diqqət yetirəlik və zəruri qabaqlayıcı tədbirlər görsək, bu zaman o, təhlükəsizliyimizi və rahatlığımızı təmin etməklə daha uzun müddət davam gətirəcək. Münasibətlər elminin vurğuladığı bu fəsildə paylaşılan biliklərin məqsədi möhkəmlilik və dözümlülük nümayiş etdirən tərəvətli partnyorluq, dostluqlar və ailə münasibətlərini pozitiv, dolğun, sevgi dolu qurmağa və idarə etməyə kömək etmək idi. Adekvat gözləntilərə malik olmaq, münasibətlərimizə mütəmadi olaraq "sərmayə" qoymaq və dəstəkləyici ünsiyyət qurmaq "sonsuz qədər xoşbəxtliyin" əsasları kimi görünür.

STRES, ÖHDƏSİNDƏN GƏLMƏ, DÖZÜMLÜLÜK VƏ POSTTRAVMATİK BÖYÜMƏ

Bizi sınaq və çətinliklərlə qarşılaşdırən həyatın “qış fəslı” adlandırılacaqımız dövrü hamımız üçün eynidir və bu sınaq və çətinliklər müxtəlif formalarda, istənilən vaxt baş verə bilər. Həyat yolunda onlarla birgə necə addımlayacağımız rifahımız, həyat keyfiyyətimiz, münasibətlərimiz, imkanlarımız və inkişafımız baxımından çox vacibdir. Bəzi vaxtlar möhkəm dayanmaqda onların öhdəsindən gələ bilirik. Biz faciəyə və ya ağrıya bəzən tab gətirə bilirik, bəzən isə sağalmaq və şəfa tapmaq üçün yollar tapırıq. Elə vaxtlar da olur ki, bu çətin “qış fəsilləri” inkişaf etmək və böyümək üçün bir fürsətə çevrilir. Fırtınalı qış stres, zərər, itki, ağrı və travmalara səbəb ola bilər, çünki biz insan təbiətinin əsl mahiyyəti ilə – onun kövrəkliyi və dəyişkənliyi ilə, həmçinin insan ruhunun heyratamiz gücü ilə qarşılaşırıq.

“Bədbəxtlik”, “çətinlik”, “əzab” və “travma” terminləri təbii olaraq pozitiv psixologiya sahəsi ilə əlaqələndirilməsə də, öhdəsindən gəlmə, dözümlülük və posttravmatik böyüməni əhatə edən strategiyalar vasitəsilə bu hadisələrlə necə qarşılaşacağımız və onları necə idarə etməyimiz pozitiv psixologiyanın əsas mövzusunə çevrilib. Ola bilsin ki, biz həyatın sınaqlarından qaça bilməyək və ya onları dəyişdirə bilməyək, ancaq rifahımıza olan zərərini azaltmaq üçün onlarla necə davranacağımızı öyrənə bilirik.

Bu fəsil bir-biri ilə əlaqəli dörd mövzunu nəzərdən keçirir: stres, öhdəsindən gəlmə, dözümlülük və posttravmatik böyümə. Fəsildə hər bir konsepsiya müəyyən edilir, əsas komponentləri açıqlanır və onların ətrafında aparılan empirik tədqiqatlar qısaca nəzərdən keçirilir.

STRES

Stresli vəziyyətlər həyatımızda çox tez-tez olur. Günün təlaşı, ailə, sağlamlıq, iş və pulla bağlı narahatlıqlar, həmçinin kədərli xəbərlər stres mənbəyinə çevrilə bilər. Təəssüf ki, iş də bu gün bir çoxumuz üçün əsas stres mənbəyinə çevrilib.

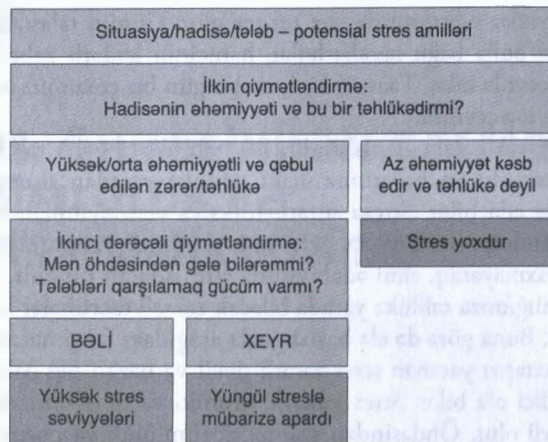
Stres həyatın qaçılmaz hissəsidir. Bu, təhlükəyə qarşı təbii və instinktiv reaksiyadır və həyatımız üçün təhlükə yaradan situasiyalarda bizi müdafiə edə bilər. Stresə sürətli reaksiya verməyimizin bizi təhlükədən qoruduğu situasiyaları, yəqin ki, çoxumuz yadıma sala bilərik. Buna baxmayaraq, elmi ədəbiyyatda stres adətən pislənir, fiziki və psixi sağlamlığımıza təhlükə yarada biləcək zərərli təcrübələr kimi təqdim olunur. Buna görə də elə başlanğıcda aşağıdakı fərqi nəzərə almaq vacibdir: vaxtaşırı yaranan stres zərərli deyil və bəzən sağ qalacağımız üçün həlledici ola bilər. Stres yüksək, xroniki və qeyri-mütənasib olduqda zərərli olur. Öhdəsindən gəlmə, dözümlülük və posttravmatik böyümə psixoloji və fiziki balansımızı bərpa etmək üçün stressi və ya ona səbəb olan səbəbləri (mənbələri) idarə etmək üçün hazırlanmış strategiya növləridir.

Stres nədir?

Stres və öhdəsindən gəlmənin tranzaksiya modeli (Lazarus & Folkman, 1984) stressi fərdlərin onlara qoyulan tələblərin öhdəsindən adekvat şəkildə gələ bilməyəcəyini dərk etdikdə baş verən psixoloji, fizioloji və davranış reaksiyası kimi xarakterizə edir.

Stres bir şəxslə onun ətrafındakı mühit arasında qarşılıqlı təsirin olduğu situasiyalarda ortaya çıxır ki, bu da “şəxsin öz resurslarını üstələməsi və ya onlara tələblər qoyması, həmçinin rifahı təhlükəyə atması kimi qəbul edilir” (Lazarus & Folkman, 1984, səh. 19). Beləliklə, tranzaksiya modeli stressi insanların qarşılaşdıqları tələblər və onların bu tələbləri ödəmək imkanları arasındakı prosesin (tranzaksiyanın) nəticəsi kimi konseptuallaşdırır. Stres balanssızlıq olduqda baş verir: tələblər mövcud resurslarla ödənilə bilmədikdə. Qeyd etmək vacibdir ki, model insanların situasiyanı necə qavraması və qiymətləndirməsi ilə onların tələblərə cavab vermək qabiliyyətinin stresin yaranıb-yaranmayacağını müəyyən edə biləcəyi fikrini irəli sürür (şəkil 12.1).

Tranzaksiya modeli



Şəkil 12.1 Stres və öhdəsindən gəlmənin tranzaksiya modeli (Lazarus & Folkman, 1984).

Tələblər və stres amilləri

Tələblər gündəlik çətinliklərdən tutmuş travmatik hadisələrə qədər dəyişə bilər. Bunlar xəstəlik, münasibətlər, son təhvilvermə tarixi, imtahan, maliyyə vəziyyəti, müharibələr, qəzalar və bir sıra digər həyatı məsələlər ola bilər. Onlar real və ya xəyali, gözlənilən və ya gözlənilməz, ayrı-ayrı hadisələr, fasilələrlə və ya mütəmadi baş verən situasiyalar ola bilər. Onlar xarici mənbələrdən qaynaqlana və ya öz-özünə yarana, eləcə də qeyri-intuitiv şəkildə, həm mənfi, həm də müsbət həyat hadisələri ola bilərlər. Onlar intensivlik, şiddət və təsir baxımından da fərqlənirlər. Qeyd etmək lazımdır ki, biz hər gün stres keçirmədən evdə və işdə bir çox tələbləri qarşılarıq. Bu tələbləri yerinə yetirə bilməyəcəyimizi anladığımız zaman tələblər *stres amillərinə* çevrilir.

Qiymətləndirmələr

Tranzaksiya modelinə görə, tələblərlə qarşılaşdığımız zaman iki qiymətləndirmə baş verir. Bu qiymətləndirmələr stresin yaranıb-yaranmayacağına və bizim bunların öhdəsindən necə gələcəyimizə təsir göstərən əsas məqamlardır (Lazarus & Folkman, 1984).

- *İlkin qiymətləndirmə.* Əvvəlcə situasiyanın tələbi qiymətləndirilir: tələb və ya situasiya nə dərəcədə əhəmiyyətlidir; zərər və ya itkiyə səbəb olurmu, yoxsa gələcək təhlükədir? Situasiyanın ciddi olmadığını və əhəmiyyətli bir zərər vermədiyini düşünsək, heç bir stres yaşanmaz. Digər tərəfdən, biz belə hesab etsək ki, situasiya ciddi önəm daşıyır və zərərə səbəb ola bilər, o zaman stres yaranacaq və ikinci dərəcəli qiymətləndirmə meydana gələcək.
- *İkinci dərəcəli qiymətləndirmə.* Bu qiymətləndirmədə biz situasiyanı idarə etmək üçün müvafiq resurslara və ya imkanlara malik olub-olmadığımız barədə düşünürük. Bu səbəbdən o, situasiyanın tələblərini qabiliyyət və ya keyfiyyətlərimizlə qarşılaşdırır. Situasiyanı idarə etmək üçün kifayət qədər resursumuz olduğu qənaətinə gəlsək, yüngül stres yaranacaq və çox güman ki, özümüzü çətinliyə düşmüş kimi hiss edəcəyik. Digər tərəfdən, təxmin etsək ki, tələbləri ödəmək üçün lazımı imkanlara malik deyilik, bu zaman yüksək səviyyədə stres yaşanacaq.

Bu qiymətləndirmələr olduqca fərdidir. Bir insanın stres amili kimi qəbul etdiyi şey başqa bir insana stres mənbəyi kimi görünməyə bilər. Nevrotizm və pessimizm kimi şəxsiyyət xüsusiyyətləri qiymətləndirmələrə təsir göstərir. Onlar zəifliklərdən – insanları müxtəlif problemlərə qarşı daha həssas edə bilən keçmiş ağrı və ya travmadan da təsirlənirlər. Qiymətləndirmələr həm də kontekstdən asılıdır: bu gün stres amili kimi qəbul edilən bir tələb sabah stres faktoru kimi görünməyə bilər. Əhvali-ruhiyyə, yorğunluq, hətta aclıq və ya susuzluq da tələblərimizi necə qiymətləndirdiyimizə təsir edə bilər. Tədqiqatlar göstərir ki, insanlar çox vaxt tələblərini düzgün qiymətləndirə bilmirlər, hətta bəzən öz resurs və imkanlarını da yanlış qiymətləndirirlər.

Resurs və imkanlar

Streslə bağlı resurs və imkanların bir neçə növü var:

- *Öhdəsindən gəlmə və dözümlülük bacarıqları* (aşağıdakı bölümlərə nəzər salın);
- *Müvafiq həyat və ya peşə bilik və bacarıqları*;
- *Əldə edə biləcəyimiz resurslar* (məsələn: vaxt, pul, güc);
- *Stresdən qorunmanı təmin edə bilən şəxsiyyət xüsusiyyətləri* (nikbinlik, özünəəminlik və yumor kimi);
- *Sosial dəstək* (emosional, maddi və ya fiziki).

STRESİN NÖVLƏRİ

Selye (1993) stresin bir neçə növünü fərqləndirir:

- *Eustres (faydalı stres) – pozitiv stres.* Yüngül stres reaksiyasıdır və işin icrasına müsbət təsir göstərdiyi aşkar olunub. O, psixoloji və fizioloji sayıqlığa və yüksək enerjiyə səbəb olur. Bunlar da öz növbəsində insanların məsələlərin öhdəsindən gəlmək üçün əzmkarlıq qabiliyyətini artırma biləcək motivasiya yaradır. Bu, adətən, qısamüddətli olur və faydalarını qoruyub saxlamaq üçün bərpa vacibdir. İdmanda məşqçilər idmançıların performansını artırmaq üçün onlarda, adətən, eustres yaradırlar.
- *Distres – neqativ stres.* Güclü, eləcə də neqativ fizioloji, psixoloji və davranışla əlaqəli stres reaksiyalarına səbəb olan iki növ distres var. Hər ikisi də fəaliyyət qabiliyyətini aşağı salmağa meyillidir:
 - ✓ *Kəskin stres.* Bu bir hadisəyə dərhal, instinktiv reaksiyadır. Qısamüddətli, tez-tez rast gəlinməyən stres reaksiyasıdır, sağalma ilə müşayiət olunur. Daha əvvəl qeyd edildiyi kimi, təhlükə ilə üzləşmək üçün çox vacib olan təbii reaksiyadır. O, yüksək enerji, sayıqlıq, aktivlik və həvəs yarada bilər. *Müvafiq sağalma ilə müşayiət olunarsa*, uzunmüddətli zərərli nəticələri yoxdur. Kəskin stres tez-tez baş verərsə və sağalma az olarsa, xroniki stressə çevrilə bilər.
 - ✓ *Xroniki stres.* Bu, əsasən, “stresli olmaq” kimi adlandırılan, çox az və ya heç bir sağalma müşahidə olunmayan, təkrarlanan, yaxud davamlı stres reaksiyasıdır. O, fiziki və psixoloji resursların tükənməsinə gətirib çıxarır və uzunmüddətli zərərli nəticələrə səbəb olur. Xroniki stres iki problemin ortaya çıxmasına səbəb olur. İlkin stres amilinin tələblərini yerinə yetirməklə yanaşı, xroniki stres həm də həll edilməli olan başqa bir problemə çevrilir. Bundan əlavə, xroniki stres tələblərin öhdəsindən gəlmək qabiliyyətinin azalmasına səbəb olan zərərli bir dövrə yaradır. Nəticədə yerinə yetirilməyən tələblər tədricən toplanır. Daha sonra insan öz imkanlarını məhdudlaşdıran, qarşılanmamış tələblərin daha da artmasına səbəb olan artan stres səviyyələrini yaşayır.

Stres reaksiyası

Stres reaksiyası, adətən, tələb mövcud olduqda və qeydə alındıqda baş verən daxili hadisələrin ardıcılığı kimi təsvir olunur (Lovallo, 2015). Proses ani və sürətli ola və saniyələr ərzində tamamlana bilər. Tipik ardıcılığa isə aşağıdakılar daxildir:

1. Tələb müşahidə olunur.
2. Koqnitiv qiymətləndirmələr baş verir. Qiymətləndirmə tələbin potensial zərər olduğu və şəxsin öz resurslarını üstələməsi qənaətinə gələrsə, növbəti mərhələ meydana gəlir.
3. Emosional oyanma baş verir.
4. Emosional reaksiya beyinin sahələrini stimullaşdırır, bu da öz növbəsində bir neçə fizioloji mexanizmi aktivləşdirir.
5. Fizioloji reaksiyalar mübarizə, qaçma və ya donub qalma formasında olan psixoloji və davranış təzahürlərini yaradır.
6. Daha sonra rifahı bərpa etmək üçün öhdəsindən gəlmə üsulları nəzərdən keçirilir.

Stres fizioloji və psixoloji balanssızlıq vəziyyətidir. Beyin stres hormonlarının ifrazı da daxil olmaqla bir sıra fizioloji reaksiyaları aktivləşdirməklə stressə cavab verir. Onlar da öz növbəsində əzələ daralması, qan təzyiqinin artması, tənəffüsün və ürək döyüntülərinin sürətlənməsi kimi digər fizioloji reaksiyaları stimullaşdırır. Qeyd etmək lazımdır ki, stres zamanı immun sisteminin cavab reaksiyası, həzm, böyümə və reproduktiv sistem də daxil olmaqla bir neçə vacib funksiya güclü təzyiqə məruz qalır.

Kəskin stres zamanı bu reaksiyalar müvəqqəti xarakter daşıyır və sağalma mərhələsində orqanizm öz normal fəaliyyətini bərpa edir. Lakin insanlar xroniki stres keçirdikdə bu reaksiyalar ısrarla və fasilə vermədən ortaya çıxır, bədəni zərərli səviyyələrdə stres hormonları ilə doldurur və bu, orqanların və ya funksiyaların fizioloji aşınmasına səbəb olur. Buna görə də xroniki stres sağlamlıq üçün təhlükə hesab olunur (Lovallo, 2015).

Stresin ölçü vasitələri

Qavranılan stres şkalası (PSS-10) son bir ayda müəyyən stresli hadisələrin nə qədər tez-tez baş verdiyini qiymətləndirən 10 maddəlik anketdir (Cohen, 1988). Şkala 26 dildə hazırlanıb.

STRESİN NƏTİCƏLƏRİ

Stres, xüsusilə xroniki stres müxtəlif sağlamlıq və psixiatrik pozuntularla sıx bağlıdır və mövcud vəziyyəti daha da ağırlaşdırma bilər.

Sağlamlıq nəticələri

Sağlamlıq baxımından xroniki stres ürək-damar pozuntularının və insultların başlaması və ya kəskinləşməsi üçün yüksək risk yaradır və bu, qəfil ölümə nəticələnə bilər. Stres QİÇS, dağınıq skleroz, fibromiyalgiya, revmatoid artrit, xroniki yorğunluq sindromu, diabet, iritabl bağırsağ sindromu (İBS), hipotiroidizm, astma, osteoporoz, müxtəlif dəri xəstəlikləri və allergiya kimi bir sıra xroniki xəstəliklərin başlanğıcı və ya kəskinləşməsi ilə əlaqələndirilir. O həmçinin ağrı, tənəffüs çətinliyi, yuxu problemləri və yorğunluq, həzmsizlik, ishal və ya qəbizlik, şişkinlik və ürəkbulanma, iştahanın dəyişməsi, çəki itkisi və ya artımı, qulaq cingildəməsi və saç tökülməsi də daxil olmaqla kiçik və böyük sağlamlıq problemlərinin bir çoxunun yaranmasına səbəb ola bilər. Stres həmçinin cinsi həvəsin azalması ilə, nizamsız menstrual dövrlərlə, kişilərdə aşağı sperma istehsalı ilə və cinsi iqtidarsızlıqla (impotentlik) da əlaqələndirilir. Zaman keçdikcə xroniki stres zəifləmiş immunitet sisteminin və sürətli qocalmanın inkişafına kömək edə bilər ki, bu da tez-tez xəstələnmə, xəstəlik və zədələrdən daha yavaş sağalma ilə nəticələnir (Lovallo, 2015).

Allostatik yüklənmə

Allostat nəzəriyyəsi göstərir ki, insanlar xroniki stres amillərinə məruz qaldıqda və tarazlığı qorumaq üçün dəfələrlə öhdəsindən gəlmə strategiyalarına müraciət etməli olduqda onlarda allostatik həddən artıq yüklənmənin – bədənə stressə cavab vermək qabiliyyətinin pozulması ilə nəticələnən aşınmanın inkişaf etmə riski yüksək olur. O, koqnitiv və fiziki disfunksiyada, ürək-damar xəstəliklərində özünü göstərə bilər və yüksək ölüm riski ilə əlaqələndirilir (McEwen, 2005).

Psixoloji təsirlər

Stresin psixoloji nəticələri də olduqca əhəmiyyətlidir. Stresli həyat hadisələri depressiya başlanğıcı, intihar düşüncəsi, posttravmatik stres pozuntusu, təşviş, panik atak, şəxsiyyət pozuntusu, yemək pozuntusu və obsessiv-kompulsiv pozuntuya səbəb ola bilər. Stresli insanlar diqqəti cəmləmək, xatırlamaq və işləməkdə çətinlik çəkməyə daha çox meyillidirlər ki, bu da daha çox səhvlərə və qəzalara səbəb olur.

Stres həm də qərar qəbul etmək, mühakimə yürütmək, çaşqınlıq və oriyentasiyanı itirmək hissi ilə bağlı çətinliklərlə əlaqələndirilir. İşdə stres tükənmişlik, həddən artıq yüklənmə, aşağı özünəhərmət, qeyri-qənaətbəxşlik və ya gücsüzlük hissi ilə əlaqələndirilir.

Kompulsiv davranışlar və əsəbi vərdişlər, tez-tez narahat olmaq və ya obsessiv olmaq, mütəmadi olaraq ağlamaq, ruminasiya, ajitasiya (tələş), məyusluq və qəzəb, özünüidarəetmənin azalması da xroniki stres keçirənlər arasında geniş yayılıb. Xroniki stres tənhalıqla da əlaqələndirilir (Everly & Lating, 2019).

Davranış təzahürləri

Məşhur "mübarizə aparmaq-qaçmaq-donub qalmaq"¹⁴ stres reaksiyaları özünü təcrid, həddən artıq televizora və ya videooyunlara baxmaq, alkoqol, siqaret və ya narkotikdən sui-istifadə, həddən artıq yemək və ya az yemək, yalan danışmaq, gecikdirmək və təxirə salmaq (prokrastinasiya), ehtiyatsızlıq, hiperaktivlik və bəzən apatiya¹⁵ da daxil olmaqla müxtəlif davranışlarda göstərə bilər. Stres özünüidarəetmə hissinin olmaması və çəkingənliklə, dalaşqanlıq və ya zorakılıq (şiddətə) meyilli davranışlarla, ajitasiya (tələş), məyusluq və qəzəblə də əlaqələndirilir (Everly & Lating, 2019).

ÖHDƏSİNDƏN GƏLMƏ

Lazarus və Folkman (1984) öhdəsindən gəlməni stres amili ilə qarşılaşarkən və stres keçirərkən balansı və rifahı bərpa etmək cəhdi kimi konseptuallaşdırıblar.

Öhdəsindən gəlmə nə deməkdir?

"Öhdəsindən gəlmə şəxsin öz resurslarını üstələməsi və ya tələb qoyması kimi hesab edilən insan-mühit qarşılıqlı əlaqəsinin daxili və xarici tələblərini idarə etmək (azaltmaq, minimuma endirmək, rəm etmək və ya dözmək) üçün insanın koqnitiv və davranış səylərini ifadə edir" (Folkman, Lazarus, Gruen, & DeLongis, 1986, səh. 572).

Öhdəsindən gəlmə strategiyaları iki əsas funksiyaya xidmət edir:

- *Yaşanan stressi azaltmaq*, onun fizioloji və psixoloji təsirini azaltmaq və rifahı bərpa etmək;
- *Stres amilinin öhdəsindən gəlmək və ya onu idarə etmək* – stressə səbəb olan situasiya və ya problem. Bu, şəxsin stresli hadisənin aspektləri ilə bilavasitə maraqlanmasını və dəyişdirməsini tələb edir.

Öhdəsindən gəlmə dinamik prosesdir. O, bir və ya bir neçə stres amilləri ilə mübarizə və bu amillərin müxtəlif aspektləri ilə maraqlanmaq

mərhələlərindən ibarətdir. Öhdəsindən gəlmə periodu çərçivəsində insan bir neçə strategiya qəbul edə və səmərəsiz olduğu halda onları dəyişdirə bilər. Qiymətləndirmələr vaxtaşırı nəzərdən keçirilə və onlara yenidən baxıla bilər, resurslar tükəndikdə axtarılmalı və ya təkrar doldurulmalı bilər. Beləliklə, öhdəsindən gəlmə resurslara olan ehtiyacların yenidən balanslaşdırılması, itkilər və ya uğursuzluqlardan sonra bərpa, yaxud gözlənilən sınaqlara hazırlaşmaq məqsədi daşıyan çevik və səy tələb edən fəaliyyətdir (Skinner & Zimmer-Gembeck, 2007).

Stresin idarə edilməsi və öhdəsindən gəlmə müdaxilələri

Tədqiqatçılar tərəfindən sınaqdan keçirilmiş, stres amillərinin idarə edilməsində və stresin azaldılmasında təsirli olduğu göstərilən çoxsaylı müdaxilələr mövcuddur. Bu gün onlar yüksək riskli iş yerlərində müntəzəm olaraq təklif edilir və adətən, müxtəlif formatlarda – qısa seminarlar, qrup əsaslı kurslar, fərdi terapiya seansları və fərdi təhsil proqramları onlayn kurslar, yaxud telefon proqramları şəklində təqdim olunur.

Stresin idarə edilməsi müdaxilələrinə, əsasən, stressə bağlı psixoloji maarifləndirmə, eləcə də müxtəlif öhdəsindən gəlmə strategiyalarının tətbiqi daxildir (aşağıdakı nümunələrə baxın). Stresin idarə edilməsi müdaxilələrinə misal olaraq şüurluluğa əsaslanan stres azaltma (MBSR) proqramı, koqnitiv davranış terapiyası (CBT), həllyönümlü terapiya, fiziki məşq dərsləri, bioloji əks-əlaqə və rahatlaşdırma texnikaları (Romas & Sharma, 2017) daxildir (daha ətraflı məlumat üçün 13-cü fəslə nəzər salın).

ÖHDƏSİNDƏN GƏLMƏ STRATEGİYALARI

Stressə və stres amilləri ilə mübarizə aparmağın 400-dən çox yolu var (Skinner & Zimmer-Gembeck, 2007). Tədqiqatlar göstərir ki, daha çox sayda öhdəsindən gəlmə davranışlarından xəbərdar olan və bunları tətbiq etməyi bacaran insanlar daha az sayda öhdəsindən gəlmə strategiyalarından məlumatlı olanlara nisbətən stressə daha effektiv mübarizə apara bilərlər. Ümumi strategiyaları bir neçə qrupa bölmək olar (bəziləri üst-üstə düşsə də):

- *Qiymətləndirməyə yönəlməmiş strategiyalar* insanları ilkin qiymətləndirmələrinə yenidən baxmağa, stresin, həqiqətən də, təhlükə, itki və ya zərər olub-olmadığını və yaranmış situasiyanın tələblərinə cavab verməyə imkan verəcək resurslara malik olub-olmadığını yenidən nəzərdən keçirməyə təşviq edir. Bir insanın ilkin qiymətləndirməsində etdiyi dəyişiklik çox vaxt stresin azalmasına səbəb ola bilər.

- *Proaktiv öhdəsindən gəlmə* potensial stres amillərini qabaqcadan görmək, onların qarşısını almaq və ya təsirlərini məhdudlaşdırmaq üçün əvvəlcədən hərəkət etmək prosesidir.
- *Birinci və ikinci dərəcəli nəzarət strategiyaları* insanın situasiyanı və yaxud özünü dəyişməyə cəhd göstərməsini əhatə edir:
 - ✓ *Birinci dərəcəli (assimilyativ) nəzarət* insanın qarşılaşdığı situasiyanı, ətrafındakı mühiti və ya tələbləri dəyişdirməsini nəzərdə tutur.
 - ✓ *İkinci dərəcəli (akomodativ) nəzarət strategiyalarına* stresin öhdəsindən gəlmək və ya tələbləri ödəmək üçün özünü uyğunlaşdırmaq, inkişaf etdirmək və ya dəyişdirmək daxildir.
- *Problem və emosiyaya fokuslanan strategiyalar*:
 - ✓ *Problemə fokuslanan strategiyalar* birbaşa stressə təsir edir. Çox güman ki, onlar problemləri həll etmək, situasiyanı dəyişdirmək və ya tələbləri praktiki şəkildə azaltmaq cəhdlərini əhatə edəcək. Bunlar məlumat toplama, imkanların aşdırılması, planlaşdırma, qərarların qəbul edilməsi, riskin qiymətləndirilməsi, prioritetlərin dəyişdirilməsi və ya yenidən planlaşdırma, resursların yenidən bölüşdürülməsi, yeni resursların axtarışı, tələblərin yenidən müzakirəsi və bacarıqların inkişaf etdirilməsi kimi strategiyaları əhatə edə bilər.
 - ✓ *Emosiyaya fokuslanan strategiyalar* yaşanan stressi aradan qaldırmağı, xüsusilə də hiss olunan narahatedici, xoşagəlməz emosiyaları azaltmağı hədəfləyir. Bunlar idarə oluna bilməyən və buna görə də problemə fokuslanan strategiyalarla həll edilə bilməyən stres amilləri ilə uyğunluq təşkil edir. Emosiyaya fokuslanan strategiyalara bunlar aid ola bilər: qəbul etmək, bir nöqtəyi-nəzərdən yanaşmaq, üzərinə məsuliyyət götürmək, güzəştə getməyə hazır olmaq, həddən artıq çox düşünməkdən çəkinmək, yumordan istifadə etmək, özünə qarşı şəfqətli olmaq, pozitiv düşüncə tərzini və pozitiv çərçivəni qəbul etmək, diqqəti yayındıran hallarla və faydasız şərhilərlə mübarizə aparmaq, sosial müqayisələrdən uzaq durmaq, pozitiv emosiyaları artırmaq, inkişafetdirici fəaliyyətlərlə məşğul olmaq, kiçik sevincləri dadmaq, uğuru qeyd etmək, gündəlik yazmaq, gülümsəmək.
- *Bağlılıq və ayrılma*:
 - ✓ *Bağlılıq strategiyaları* stres amili və ya stressə birbaşa və aktiv əlaqəni əhatə edir.
 - ✓ *Ayrılma strategiyaları* özündə situasiyadan və ya stres yaradan amildən uzaqlaşmağı və ya əlaqəni kəsməyi, eləcə də özünü hiss olunan stressdən yayındırmağı ehtiva edən strategiyalardır. İnkər həm də bir növ geriçəkilmə strategiyasıdır. Bunlar, əsasən, qısamüddətli

rahatlanma üçün faydalıdır, lakin uzunmüddətli istifadəyə uyğun deyil. Onlar xüsusilə xroniki stres üçün uygundurlar ki, insana müəyyən istirahət dövrləri təmin etsin.

- *Münasibət və sosial dəstək strategiyaları.* Münasibət strategiyaları ehtiyac olduqda insanın sosial çevrəsindən emosional və ya instrumental dəstək almaq məqsədi daşıyır. Onlar situasiyanın tələbləri, eləcə də stres əlamətləri ilə mübarizə aparmaqda faydalıdır. Bunlara aşağıdakılar daxildir: emosional və instrumental dəstək axtarmaq, məsləhət, bələdçi və ya perspektiv (nöqteyi-nəzər) axtarışında olmaq, başqaları ilə əməkdaşlıq etmək, işləri başqalarına həvalə etmək, münasibətləri inkişaf etdirmək, münasibətlərdə sərhədləri müəyyənləşdirmək, konfliktləri idarə etmək, aldatma və qeyri-səmimiyyəti azaltmaq, fiziki toxunuşa təşəbbüs göstərmək, bağışladığını göstərmək, xeyirxahlıq və ya empatiya, başqalarına kömək etmək.
- *Mənaya fokuslanan öhdəsindən gəlmə.* Stresli vaxtlarda çox vaxt əsas inanclara, fikirlərə, düşüncələrə və dəyərlərə etiraz bildirilir və onlar sorgulanır. Mənaya fokuslanan strategiyalar insanlara bu suallara cavab verməkdə kömək edə bilər. İnsanlar mənaya fokuslanan strategiyalardan istifadə edərkən çətin anların öhdəsindən gəlməyə həvəslənmək və bu motivasiyanı itirməmək üçün öz inanclarından, dəyərlərindən, məqsədlərindən və həyat mənalılarından istifadə edirlər. Buna nümunə olaraq insanın həyatının mənası və məqsədi üzərində düşünməsini, vəziyyəti müsbət şəkildə yenidən qiymətləndirməyi və ya fayda əldə etməyi, hədəfləri və ya həyat prioritetlərini yenidən nəzərdən keçirməyi, mənəvi inanclara qayıdışı, dəyərlərin aydınlaşdırılmasını, şəxsin öz həqiqi mənliliyi ilə əlaqə yaratmasını, bir etiqadla və ya mənəvi icma, yaxud fəaliyyətlərlə məşğul olması göstərmək olar.
- *Özünə qayğı göstərmək.* Çətin anlarda sağlamlığımızın və rifahımızın qeydinə qalmaq çox vacibdir. Özünəqayğı strategiyalarına bunlar aiddir: rahatlanma texnikaları; nəfəs alma məşqləri; fiziki məşq; şüurluluq və ya digər meditasiya növləri ilə məşğul olmaq; "boş vaxtlar" və ya "mən" zamanları təşkil etmək; düşünmək üçün vaxt ayırmaq; təbiətdə təmasda olmaq; əyləncəli fəaliyyətlə məşğul olmaq; sağlam pəhrizə başlamaq; xarici görünüşə və yuxu gigiyenasına diqqət yetirmək.
- *Yanaşma və qaçma strategiyaları:*
 - ✓ *Yanaşma strategiyaları* arzuolunan müsbət nəticəyə və ya həllə nail olmaq məqsədi daşıyır. Onların stresi və stres amillərini azaltmaqda qaçma strategiyalarından daha təsirli olduğu aşkar edilib.
 - ✓ *Qaçma strategiyaları* neqativ situasiyanın qarşısını almaq və ya onun təsirini azaltmaq məqsədi daşıyır.

- *Adaptiv və adaptiv olmayan öhdəsindən gəlmə strategiyaları.* Öhdəsindən gəlmə strategiyaları adaptiv (tələblərin və ya stresin və yaxud onların hər ikisinin həllində təsirli və məhsuldar), ya da adaptiv olmayan (səmərəsiz, faydasız və ya hətta uzun müddət ərzində zərərli olan) hesab edilir.
- *Adaptiv öhdəsindən gəlmə strategiyaları* stres amillərini idarə edən və stresi effektiv şəkildə azaldan, eyni zamanda rifah və uyğunlaşmanı təşviq edən strategiyalardır. Aşağıda qeyd olunan strategiyalar adaptiv hesab olunur: həll və ya emosiyaya fokuslanan strategiyalar, vəziyyətə nəzarət, instrumental və ya emosional dəstək axtarmaq, mənaya fokuslanan öhdəsindən gəlmə. Bu qeyd olunanlar isə yüksək təsirə malik strategiyalar olmaları ilə seçilir: planlaşdırma, qəbul etmə, yumor və pozitiv yenidən şərhçəvləmə. Onlar psixoloji rifah, daha az depressiya simptomları, dözümlülük, posttravmatik böyümə və daha az fiziki stres simptomları ilə əlaqələndirilir.
- *Adaptiv olmayan öhdəsindən gəlmə strategiyaları* isə, əksinə, qısa müddətdə stresi azalda bilər, lakin çox vaxt uzun müddət ərzində rifahı ciddi zərər vurur. Tədqiqatçılar aşağıdakı strategiyaları adaptiv olmayan hesab edirlər: qaçma, ayrılma, geri çəkilmə, boyun əymə, təslim olma, inkar və ya özünüaldatma, dərin düşüncələrə qapılmaq (ruminasiya), aqressiya, diqqətini yayındırma, maddə asılılığı, özünügünahlandırma və mənfi emosiyaları güclü formada bürüzə vermə. Bunlar depressiya, narahatlıq və asılılıqlarla əlaqələndirilir.

Öhdəsindən gəlmənin ölçü vasitələri

Öhdəsindən gəlmə üsulları anketi (Folkman & Lazarus, 1988) müxtəlif stresli situasiyalarda öhdəsindən gəlmə proseslərini ölçür. Bura 8 öhdəsindən gəlmə strategiyası ilə bağlı 66 ifadə daxildir: üzləşmə, uzaqlaşdırma, özünə nəzarət etmə, sosial dəstək, məsuliyyəti qəbul etmə, qaçmaqdan yayınma, planlı problem həlli və pozitiv yenidən qiymətləndirmə.

COPE şkalası (Carver, Scheier, & Weintraub, 1989) 15 öhdəsindən gəlmə strategiyasını əhatə edən 60 maddədən ibarətdir: pozitiv yenidən şərh etmə və inkişaf, xoşagəlməz situasiyalardan psixoloji uzaqlaşma, emosionala fokuslanma və emosional bürüzə vermə, instrumental sosial dəstək, aktiv mübarizə, inkar, dini mübarizə, yumor, davranışdan uzaqlaşma (məqsədə çatmaq cəhdindən vaz keçmək), məhdudlaşdırma, emosional sosial dəstək, maddə istifadəsi, qəbul etmə, rəqabət edən fəaliyyətlərin qarşısının alınması (problemi daha yaxşı həll etmək üçün problemə əlaqəli olmayan digər fəaliyyətləri kənara qoymaq) və planlaşdırma.

DÖZÜMLÜLÜK

Həyat stresləri ilə üzləşmək hamı üçün ümumi haldır. Bununla belə, insanlar istər həyatın adi çətinlikləri ilə üzləşsinsinlər, istərsə də sıxıntılı, həyatlarını kökündən dəyişən hadisələrlə qarşı-qarşıya qalsınlar, bütün hallarda mənfi hadisələrə fərqli reaksiya verir və buna uyğunlaşırlar. Dözümlülük bu qarşılaşmaların nəticəsini müəyyən edən və formalaşdırılan qabiliyyət və proseslərdən biridir.

Bəzi insanların ağır əzab-əziyyətlərlə üzləşsələr belə, sağlam fəaliyyətlərini davam etdirə bildiklərinə dair sənədləşdirilmiş müşahidələr dözümlülüynün araşdırılması məsələsini meydana gətirib. Dözümlülük tədqiqatı niyə bəzi insanların streslə əlaqəli psixi pozuntular keçirdiyini, digərlərində isə oxşar şərtlərlə qarşılaşdıqda niyə bu halların baş vermədiyini izah etmək məqsədi daşıyır.

50 ilə yaxın müddəti əhatə edən dözümlülüyə dair tədqiqatlar əvvəlcə inkişaf psixologiyası sahəsində meydana gəlib. Genişmiqyaslı araşdırmaların birində tədqiqatçılar uşaqlıqda ağır və tez-tez təkrarlanan əzab-əziyyətlərə tab gətirmiş insanların təcrübələrini tədqiq etmişdilər. Tədqiqatlar göstərdi ki, keçmişdən gələn bu ağır yara izlərinə baxmayaraq, həmin insanların əksəriyyəti yaxşı funksionallığa malik, bacarıqlı və yetkin şəxslərə çevrilib. Bu mənada həmin yetkin şəxslərin böyüdükləri şəraitin onların psixi sağlamlığı üçün yaratdığı risklərə baxmayaraq, inkişaf etmələrini təmin edən bir sıra qabiliyyət və qoruyucu amilləri təsvir etmək üçün dözümlülük terminindən istifadə olunur (Masten, 2015).

Dözümlülüyə dair ikinci tədqiqat xətti travmanın yetkin insanların psixi sağlamlığına təsirlərini əhatə edir. Bu kontekstdə tədqiqatçılar kəskin əzab-əziyyətləri (normativ mühitlərdə meydana gələn sıxıntılı, insanların həyatını dəyişdirən hadisələrdən ibarət ayrı-ayrı, tək insidentlər) və ya xroniki əzab-əziyyətləri (təkrarlanan və uzunmüddətli, olduqca ağır həyatı streslərlə qarşılaşmaq) araşdırıblar (Long & Bonanno, 2018). Hər iki növ əzab-əziyyətlərlə üzləşən yetkin insanların dözümlülüynü ilə bağlı psixoloji ədəbiyyat inkişafyönümlü dözümlülüyə dair oxşar nəticələr təqdim edib – insanların əksəriyyəti dayanıqlıdır.

Bu tədqiqatlar toplusundan çıxan əsas nəticə bundan ibarətdir: dözümlülük adi haldır, heç bir qeyri-adilik yoxdur. İnsanlar həyat stresləri ilə qarşılaşdıqda, adətən, dözümlülük nümayiş etdirirlər. Travmatik hadisələrlə mübarizə apararkən belə əksər insanlar sağlam funksionallıq və rifah nümayiş etdirirlər (Long & Bonanno, 2018).

Dözümlülük nə deməkdir?

Dözümlülük "keçmiş və indiki əzab-əziyyətlər kontekstində pozitiv adaptasiya nümunələri" kimi müəyyən edilir (Riley & Masten, 2005, səh. 13).

Dözümlülük nədir?

- *Qoruyucu amillər riskləri üstələyəndə dözümlülük yaranır.*

Bəzi alimlər dözümlülüynü insanların stres amillərinə məhsuldar yollarla cavab verməsinə imkan yaradan qabiliyyətlər, xüsusiyyətlər və ya resurslar toplusu kimi təsvir edirlər. Bunlar, adətən, qoruyucu amillər kimi təsvir olunur ki, bu da fərdləri mübarizə apardıqları çətinliklərin onların rifahı üçün yaradacağı risklərdən qoruya bilər. Bu nöqteyi-nəzərdən dözümlülük təniyə – insanın qoruyucu amillərinin riskləri üstələdiyi vəziyyətə oxşayır (Masten, 2015).

- *Dözümlülük effektiv uyğunlaşma prosesinin və müsbət nəticələrin göstəricisidir.*

Digər alimlər dözümlülüynü insanın bacarıqları, xüsusiyyətləri və resursları, qarşılaşdığı əzab-əziyyətlərin xarakteristikaları, onların öhdəsindən gəlmə fəaliyyətləri və reaksiyaları arasındakı qarşılıqlı təsiri əhatə edən dinamik uyğunlaşma prosesi kimi təsvir edirlər. Bu, dözümlülüynün yalnız proses başa çatandan və nəticələr bəlli olandan sonra müşahidə oluna və qiymətləndirilə biləcəyini göstərir (Long & Bonanno, 2018).

Dözümlülüynün ölçü vasitələri

"Konnor-Devidson dözümlülük şkalası" (CD-RISC) (Connor & Davidson, 2003) dözümlülüynü ölçən 25 maddəlik şkaladır. Ondən həm klinik, həm də qeyri-klinik populyasiyalarda istifadə oluna bilər.

"Yetkin insanlar üçün dözümlülük şkalası" (RSA) (Fribourg, Hjemdal, Rosenvinge, & Martinussen, 2003) sağlam adaptasiyanı asanlaşdırmağa kömək edən şəxsiyyətdaxili və şəxsiyyətlərarası qoruyucu amilləri araşdırən 37 maddədən ibarət şkaladır.

Əzab-əziyyətin xarakteristikası

Əzab-əziyyətlər şiddətinə, müddətinə və təsirinə görə dəyişir. Tədqiqatçılar, adətən, kəskin və xroniki əzab-əziyyətləri bir-birindən fərqləndirirlər (Long & Bonanno, 2018):

- *Kəskin əzab-əziyyət*, adətən, təcrid olunmuş tək bir hadisəni əhatə edir. Nümunə kimi təbii fəlakət, terror hücumu və ya avtomobil qəzasını göstərmək olar. Hadisənin ilkin təsir müddəti nisbətən qısa olsa da, onun nəticələri vurduğu zərərdən asılı olaraq, aylarla və ya illərlə davam edə bilər.
- *Xroniki əzab-əziyyət* insana kumulyativ təsir göstərən və insanın imkanlarını və resurslarını tükədən əzab-əziyyətin fasilələrlə və ya xroniki baş verməsini nəzərdə tutur. Nümunələrə uzunmüddətli laqeyd yanaşma və ya istismar, insanı zəiflədən xroniki xəstəliklə və ya müharibə zonasında yaşamaq daxildir.

ƏZAB-ƏZİYYƏTDƏN SONRA ADAPTASIYA

Alimlər dözümlülüüyün bir sıra növlərini bir-birindən fərqləndirirlər (Lepore & Revenson, 2006):

- *Müqavimət – güclü dayanmaq*. Bu dözümlülük forması insanlar çətinliklərlə qarşılaşdıqda marjinallıq və ya heç bir narahatlıq əlaməti göstərmədikdə baş verir. Belə ki, onlar normal funksionallıqlarını qoruyub saxlayır və aşağı dərəcəli psixoloji sıxıntı yaşayırlar. Bu nümunəyə daha çox adi həyat çətinlikləri ilə üzləşən insanlarda rast gəlinir, lakin ağır travma keçirən şəxslərdə nadir hallarda müşahidə olunur.
- *Bərpa – geriye sıçrayış*. Bu dözümlülük forması özünü çətinliklərlə üzləşdikdə bəzi qısamüddətli zəifləmələr yaşayan, lakin bərpa dövründən sonra normal, stresdən əvvəlki funksionallıq səviyyəsini bərpa edə bilən insanlarda göstərir. Bu nümunəyə, adətən, gündəlik çətinliklərlə üzləşən, eləcə də kəskin, hətta travmatik hadisələrlə qarşılaşan insanlarda da rast gəlinir.
- *Yenidən konfiqurasiya – transformasiya*. Bu cür dözümlülük insanlar öz həyatında düzəlişlər etdikdə və çətinliklərlə qarşılaşandan sonra yeni, normal funksionallıq üsulunu yaradanda baş verir. Nəticə etibarilə bərpa dövründən sonra onlar stresdən əvvəlki vəziyyətlərinə qayıtırlar. Bunun əvəzinə onlar tarazlığa nail olmağa imkan verən dəyişdirilmiş həyat formasıyasını yenidən müəyyənləşdirir və yenidən yaradırlar. Bu nümunəyə ağır xroniki əzab-əziyyətlər yaşayan insanlarda daha çox rast gəlinir. Bu dözümlülük modeli aşağıda təsvir edilən posttravmatik böyümə konsepsiyası ilə müəyyən oxşarlıqlara malikdir.

İnsanlar aşağı dözümlülük nümayiş etdirdikdə bu, adaptasiyanın azalması ilə nəticələnə bilər:

- *Təslim olmaq – boyun əymək*. İnsanlar çətinliyə və ya travmaya tab gətirmədikdə, adətən, psixi pozuntu şəklində özünü göstərən uzunmüddətli psixoloji (və ya digər) pozuntularla qarşılaşa bilərlər. Bu halda onlar öz rifahlarını və normal funksionallıqlarını bərpa edə bilmir, buna görə də uzunmüddətli disfunksiya vəziyyətinin inkişaf riski ilə qarşı-qarşıya qalırlar. Xoşbəxtlikdən, psixoloji müdaxilələrin bu vəziyyətdə olan insanlara kömək edə və sağlamanı təşviq edə biləcəyinə dair kifayət qədər sübutlar var.

İnkişafda dözümlülük

Verner (1993) inkişafda dözümlülüyə dair klassik bir tədqiqatda yoxsulluq, ailə münasibəti, boşanma və valideynlərin xəstəlikləri də daxil olmaqla xroniki əzab-əziyyət şəraitində və stres altında böyüyən müxtəlif irqlərə mənsub uşaqların həyat yolunu müşahidə edib. Verner həmin uşaqları 30 ildən çox izləyib.

Tədqiqatlar nəticəsində məlum olub ki, onların əksəriyyəti uşaqlıq dövründəki çətin həyat şərtlərinə baxmayaraq, müsbət uyğunlaşmaya malikdirlər. Dözümlülük nümayiş etdirənlər yeniyetməlik dövrlərində də bacarıqlı, qayğıkeş və motivasiyalı idilər və dərslərini tapşırıqları, sosial fəaliyyət də daxil olmaqla həyatın bir sıra sahələrində uğur qazanmışdılar. Dözümlülüyə malik olan fərdlər yetkinlik dövründə də aşağı riskli həmyaşıdları ilə müqayisə oluna biləcək sağlam psixoloji funksionallığa malik olub və peşələri ilə bağlı uğur əldə etməkdə davam ediblər.

DÖZÜMLÜLÜYÜN ƏSAS GÖSTƏRİCİLƏRİ

Dözümlülüüyü təşviq edən amillər hansılardır? Tədqiqatçılar müəyyən ediblər ki, əhali qrupları arasında mütəmadi olaraq artmaqda olan dözümlülükə bağlı bir sıra amillər mövcuddur. Bununla belə, onların arasında dözümlülüüyün yaranmasına dominant təsir göstərən heç bir faktor aşkar edilməyib (Bonanno, Westphal, & Mancini, 2011).

İnkişafda dözümlülük

İnkişafda dözümlülüüyü təşviq edən və bu səbəbdən, adətən, qoruyucu amillər kimi qəbul olunan bir sıra amillər aşkar edilib (Masten, 2015):

- *Ev və sosial mühit*. Təربiyəedici və dəstəkləyici təربiyəçi-uşaq dinamikasının, təربiyəçinin konstruktiv intizam üslubunun, sabit həyat şəraitinin və həmyaşıdları ilə müsbət əlaqələrin uşaqlıq dövrünün

xroniki əzab-əziyyətləri kontekstində dözümlülüyü təşviq etdiyi göstərilir.

- *Şəxsi keyfiyyətlər və bacarıqlar.* Özünəhörmət və müsbət mənlik təşəvvürü, intellekt, problem həlletmə qabiliyyəti, asan temperament və çeviklik, pozitiv dünyagörüşü, inanc və emosiyaların tənzimlənməsinin inkişafda dözümlülüyü proqnozlaşdırdığı aşkar edilib.

Yetkin insanların dözümlülüyü

Psixoloji ədəbiyyatda bir sıra xüsusiyyətlər və resurslar yetkin insanların dözümlülüyünün əsas göstəriciləri kimi qeyd edilib (Long & Bonanno, 2018):

- *Şəxsiyyət.* Pozitiv emosiyalar, emosional intellekt, optimizm, pozitiv yenidən cərcivələmə, aşağı ruminasiya, yumor, çeviklik, özünütənzimləmə, özünəəminlik, məqsədə bağlılıq, qavranılmış nəzarət¹⁶, habelə problem həlletmə bacarıqları mənaəviyyatda və həyatda məna sıxıntılardan sonra daha yaxşı psixoloji tənzimləmənin ola-çağından xəbər verir.
- *Münasibətlər.* Çoxsaylı tədqiqatlar göstərib ki, sosial dəstəyə çıxış (həm instrumental, həm də emosional), mövcud dəstəyin keyfiyyəti, icmanın iştirakı və başqalarına töhfə vermək dözümlülüklə bağlıdır.
- *Resurslar.* Təhsil və fiziki sağlamlıq pozitiv adaptasiya ilə əlaqələndirilir. İqtisadi resurslar da artan dözümlülüyü proqnozlaşdırır. Hər dəfə bir baş verən əzab-əziyyətli həyat hadisələrinə daha erkən məruz qalma sonrakı adaptasiyaya müsbət təsir göstərə bilər ki, bu proses, adətən, "peyvəndləmə" kimi təsvir olunur.
- *Qiymətləndirmələr.* Hər hansı bir çətinliyin təhlükə, zərər və ya inkişaf üçün bir fürsət kimi qiymətləndirilməsi (yuxarıdakı "Öhdəsindən gəlmə" bölməsinə baxın) insanların stres səviyyələrinə və öhdəsindən gəlmə davranışlarına, nəticədə isə onların dözümlülük trayektoriyasına təsir edir; xoşagəlməz və şişirdilmiş qiymətləndirmələr dözümlülüyü sarsıda biləcək amillər kimi qeyd olunur.

Dözümlülük müdaxilələri

Dözümlülük bacarıqları öyrənilə və inkişaf etdirilə bilər. Dözümlülüyü artıran bir neçə müdaxilə var ki, bunlar həm böyüklər, həm də uşaqlar üçün praktik cəhətdən tətbiq olunur. Leppin və həmkarları (2014) dözümlülüyü *dayanıqlılığın yaradılması prosesi* kimi müəyyənləşdirmiş, dözümlülük proqramlarını "fədlərin və ya qrupların dayanıqlılığını sistemə-lik şəkildə artırmağa çalışan müdaxilələr" kimi təsvir etmişdilər (səh. 2).

Uşaqlar üçün dözümlülük proqramları, adətən, məktəblərdə təklif olunur və kurikulumda daxil edilir, yaxud həssas qruplara ayrıca təklif olunur. Bəziləri valideynlərə paralel proqramlar təklif edir. Proqramlar ətraf mühit resurslarını və müvafiq şəxsi bacarıqları gücləndirərək inkişaf risklərini azaltmaq məqsədi daşıyır (Masten, 2015).

Bu gün iş yerlərində, hərbi akademiyalarda və tibbi yardım müəssisələrində böyüklər üçün çoxsaylı dözümlülüyü inkişaf etdirmə proqramları təklif olunur. Onlar fərdi terapiya və ya kouçinq, qısa və ya uzunmüddətli qrup əsaslı proqramlar, yaxud fərdi təhsil proqramlı onlayn kurslar kontekstində təklif oluna bilər.

Həm böyüklər, həm də uşaqlar üçün dözümlülük müdaxilələri, adətən, psixo-təhsil verir və iştirakçıları aşağıdakı mövzulardan biri və ya bir neçəsi üzrə məşqlərə cəlb edir: adaptiv öhdəsindən gəlmə strategiyaları, pozitiv emosiyaları artırmaq üçün texnikalar, optimizm və ya ümidin inkişafı, hədəflərin qoyulması, yenidən cərcivələmənin qurulmasını asanlaşdırmaq, şüurluluq təcrübəsi, özünəəminliyin yaradılması, özünütənzimləmənin gücləndirilməsi.

"Penn dözümlülük proqramı" təhsildə, eləcə də hərbi personal üçün geniş şəkildə həyata keçirilən dözümlülük proqramlarının diqqətəlayiq nümunəsidir (Gillham et al., 2013; Reivich et al., 2011) (daha ətraflı məlumat üçün 13-cü fəslə nəzər salın).

DÖZÜMLÜLÜK NƏTİCƏLƏRİ

Tərifinə görə, dözümlü olmağın əsas faydalarına çətinliklər və stres yaradan amillərə müsbət uyğunlaşma daxildir: əzab-əziyyətlər qarşısında möhkəm dayanma, əzablı dövrlərdən sonra özünü ələ ala bilmək və ya çətin təcrübələrdən sonra böyümək bacarığı. Ancaq araşdırmaya görə, onun əlavə faydaları da var. Dözümlülük sağlamlığı yaxşılaşdırma, enerji, ürək-damar sağlamlığı və xəstəlikdən sağalma ilə əlaqələndirilir. Bu həmçinin daha yaxşı psixi sağlamlıqla – stres, tükənmə, depressiya, narahatlıq və neqativ emosiyaların daha az olması ilə bağlıdır. Müsbət tərəfdən dözümlülük daha yaxşı psixoloji rifah, xoşbəxtlik, həyat keyfiyyəti, peşəkarlıq, inkişaf, ümid, optimizm, özünəəminlik, müsbət dünyagörüşü, sakitlik, həyat məmnuniyyəti və qəbul etmə ilə əlaqələndirilir. İş sahəsində isə dözümlülük motivasiyanın artması, özünütənzimləmə, əzm, fəaliyyət, məqsədə çatmaq və məhsuldarlıqla əlaqələndirilir (Zautra, Hall, & Murray, 2010).

POSTTRAVMATİK BÖYÜMƏ

Travmalar insanların ölümcül təhlükələrlə üzləşdiyi məşəqqətli həyat hadisələridir. Posttravmatik böyümə tədqiqatı faciəli hadisələrdən keçmiş, dəhşətli sarsıntı və iztirablara tab gətirmiş və yaşadıkları bu təcrübələrdən əvvəlkindən daha güclü şəkildə çıxan insanlara diqqət yetirir.

Çətinlik və əzablardan qaynaqlanan şəxsi inkişaf anlayışı yeni deyil və ona bir neçə dini və spiritual fəlsəfi sistemdə rast gəlinir. Psixoloji nöqteyi-nəzərdən posttravmatik böyümə insanların müstəsna uyğunlaşma qabiliyyətini təsvir edir. Posttravmatik böyümə ətrafında aparılan tədqiqat insanların uyğunlaşma üsullarını, onun fasilitatorlarını və nəticələrini araşdırır.

Posttravmatik böyümə nə deməkdir?

Posttravmatik böyümə insanın böyük bir həyat böhranı ilə mübarizəsi nəticəsində yaşaya biləcəyi müsbət dəyişiklik təcrübəsi kimi xarakterizə edilir (Tedeschi, Shakespeare-Finch, Taku, & Calhoun, 2018).

"Posttravmatik böyümə" termini, adətən, "streslə əlaqəli böyümə", "ziddiyyətli böyümə", "qəbul edilən faydalar", "böyümə" və "pozitiv adaptasiya" ilə əvəz olunur.

Posttravmatik böyümə modelləri

Parçalanmış fərziyyələr nəzəriyyəsi (Janoff-Bulman, 1992) iddia edir ki, bizim daxili dünyamızın mərkəzində həyat və dünya haqqında əsas fərziyyələr dayanır:

"Daxili dünyamızın ən təməl səviyyəsində inanırıq ki, kim olduğumuz və necə hərəkət etməyimiz başımıza gələcək hadisələri müəyyənləşdirir: əgər biz yaxşı insanlar (ədalət) olsaq və müvafiq ehtiyatlı davranışlar (nəzarət) etsək, başımıza pis şeylər gəlməz".

(Janoff-Bulman, 2004, səh. 33)

Travmatik hadisələr bu əsas fərziyyələri sarsıdır və darmadağın edir, "insanların ehtimal olunan dünyasına seysmik təsirlər" (Calhoun & Tedeschi, 2013, səh. 29) yaradır ki, bu da insanın həyat hekayəsini "parçalayır" və "əvvəl və sonra" təcrübəsi yaradır. Posttravmatik böyümə zərərli hadisənin öhdəsindən gəlmək üçün mübarizənin və ilk növbədə yeni reallığı anlamağa çalışmaq, eləcə də öz əsas fərziyyələrini yenidən qurmaq səyinin nəticəsi kimi nəzərdən keçirilə bilər.

Posttravmatik böyümə müxtəlif kontekstlərdə, o cümlədən yaxın adamın vəfatı, qazanılmış fiziki əlillik, müharibə, yanğın, cinsi təcavüz, həyatı təhlükəsi olan xəstəlik və bir çox başqa hallarda müşahidə edilir. Tədqiqatlar göstərir ki, insanların 40-70 faizi travmadan sonra bəzi müsbət nəticələr barədə məlumat verir, 30-90 faizi isə posttravmatik böyümənin bəzi elementlərini təsvir edir (Tedeschi & Calhoun, 2004).

Qeyd etmək vacibdir ki, posttravmatik böyümə sahəsi böyüməni təşviq edən amil kimi əzabları müdafiə etmir. Əksinə, onu araşdırmaq və klinik şəraitdə baş verməsini asanlaşdırmaq məqsədi daşıyır (Tedeschi et al., 2018).

Posttravmatik böyümənin iki aparıcı modeli var. Modellərin hər ikisi posttravmatik böyümə ilə bağlı oxşar nəticələr təqdim etmələrinə baxmayaraq, onlar posttravmatik böyümənin yaranmasına gətirib çıxaran prosesləri qavrama və daha çox nəyə fokuslanmaları baxımından bir-birindən fərqlənir.

- *Transformasiya modeli* (Tedeschi et al., 2018) prosesi, nəticələrini və onun əsas hərəkətvericilərini araşdıran posttravmatik böyüməyə klinik yanaşmadır. Model iddia edir ki, insan travmatik bir hadisə yaşadığında bu onun dünyagörüşünün, yüksək səviyyəli dəyər və inanclarının əsas elementlərini parçalayır və çox vaxt əsas həyat məqsədlərini pozur. Bu həm də onların psixoloji ağrıları idarə etmək qabiliyyətinə mənfi təsir göstərir. Nəticədə yaranan sıxıntı yükü ruminasiya¹⁷ prosesini və distresi azaltmaq üçün nəzərdə tutulmuş öhdəsindən gəlmə davranışlarını işə salır. Ruminasiya əvvəlcə idarəolunmaz, inadkar, zərərli və arzuolunmaz "başındırma" şəklində ortaya çıxır. İlk öhdəsindən gəlmə strategiyaları tətbiq ediləndən sonra sıxıntı müəyyən qədər azalır, ruminasiya daha məqsədyönlü və fokuslanmış olur; bu zaman o, dərin koqnitiv emal kimi təsvir oluna bilər. Bu mərhələdə insan baş verən hadisəni və onun təsirini dərk etməyə, təhlil etməyə, yenidən dəyərləndirməyə və ona məna verməyə çalışır, eləcə də çıxış yolu tapmaq barədə düşünür. Modelə görə, bu, posttravmatik böyümənin meydana çıxdığı əsas prosesdir. O, insanların əsas inanclarında, şəxsiyyətlərində, həyat hekayələrində, həyat məqsədləri və davranışlarında köklü dəyişikliklərə, həmçinin müdrikliyin inkişafına gətirib çıxara bilər. Böyümə prosesini təşviq etmək üçün bu məqamda sosial dəstək olduqca vacibdir (təfərrüatlar aşağıda verilib).
- *Orqanizmlərin dəyərləndirilməsi nəzəriyyəsi* (Joseph & Linley, 2006) insanların təbii olaraq böyüməyə meyilli olduğunu iddia

edən, şəxsiyyət mərkəzli yanaşmadır. Model, əsasən, insanların həyatına dərinədən təsir edən travmatik bir hadisə ilə qarşılaşandan sonra onların öz əsas fərziyyələrini yenidən necə bərpa etmələrinə diqqət yetirir. Modelə görə, insanlar bu prosesdən keçərkən onlarda iki yanaşma meyli mövcud olur: ya yeni fərziyyələr qurulur (*accomodation* – uyğunlaşma), ya da köhnə dünyagörüşlərini dəyişdirirlər (*assimilation* – assimilyasiya). Bunlar insanın posttravmatik böyümə yaşayıb-yaşamayacağına təsir göstərə bilər.

- ✓ *Assimilyasiya.* Bu strategiya insanın travmatik hadisəni əsas fərziyyələrinə daxil etmək məqsədilə öz köhnə dünyagörüşlərini dəyişdirərək əvvəlki vəziyyətinə qayıtmaq cəhdi kimi xarakterizə edilir. Nəzəriyyə göstərir ki, parçalanmış vazanın hissələrinin yapışdırılması kimi, bu strategiya da insanı, çox güman ki, əvvəlkindən daha kövrək, dolayısı ilə psixi xəstəliklərə qarşı daha həssas, gələcəkdəki stres amillərinə qarşı mübarizədə daha zəif edəcək.
- ✓ *Uyğunlaşma.* Bu nümunə insanın yeni əsas fərziyyələr qurmaqla uyğunlaşma səylərini təsvir edir ki, bu da onun travmatik hadisəni yeni dünyagörüşünə daxil etməsinə imkan yaradır. Model parçalanmış vaza metaforundan istifadə edərək təklif edir ki, parçalanmış vazanı yapışdırmaq əvəzinə, parçalardan kolaj sənətində olduğu kimi yeni bir şey yaratmaq üçün istifadə etmək olar. Bu strategiyanın posttravmatik böyümə təcrübəsi yaratma, eləcə də eudaimonik rifahın və şəxsi inkişafın artmasına səbəb olma ehtimalı daha çoxdur. O həmçinin insanların psixoloji qabiliyyətlərini gücləndirir, onları psixi xəstəliklərə qarşı daha az həssas edir və gələcəkdə mövcud ola biləcək çətinliklərin öhdəsindən gəlmək üçün onları daha bacarıqlı edir.

Posttravmatik böyümənin ölçü vasitələri

Posttravmatik böyümə inventarı (PBI) (PTGI – Posttraumatic Growth Inventory) (Tedeschi & Calhoun, 1996) posttravmatik böyüməni ölçmək üçün ən çox istifadə edilən şkaladır. O, 21 maddədən ibarətdir və bir çox dillərə tərcümə olunub.

10 maddədən ibarət daha qısa miqyas (PTGI-SF) (Cann et al., 2010) da mövcuddur və bu yaxınlarda PBI-nin 25 maddədən ibarət genişləndirilmiş versiyası (PTGI-X) işlənilib-hazırlanıb (Tedeschi, Cann, Taku, Senol-Durak, & Calhoun, 2017). O, əsasən, daha geniş mədəni kontekstlərdə əlverişlidir.

POSTTRAVMATİK BÖYÜMƏNİN NƏTİCƏLƏRİ: BÖYÜMƏ SAHƏLƏRİ

Tədqiqatçılar insanların, adətən, yaşadıkları böyümə sahələrini beş kateqoriyaya bölürlər (Tedeschi et al., 2018).

- *Şəxsi güc.* Travma ilə üzləşmə və posttravmatik böyümə yaşadığından sonra insanlar, adətən, “özünəinam hissənin artması, güc və inam hissi, eləcə də özlərini “qurban” deyil, sağ qalan və ya qalib kimi qəbul etdikləri” haqqında məlumat verirlər (Tedeschi et al., 2018, səh. 27). Bu eyni zamanda daha güclü özünəəminlik və ya ustalıq hissi ilə özünü göstərə bilər. Bu anlayış o deməkdir ki, yəni bu qədər narahatlıqdan sağ çıxandan sonra insanın öhdəsindən gələ bilməyəcəyi heç bir şey yoxdur. Bu, bəzən insanların diqqəti yönəltdiyi məsələlərdə dəyişikliklərə gətirib çıxara bilər: onlar yeni bir təşəbbüsə başlaya və yaxud yeni sahə və ya bacarıq öyrənmək istəyə bilərlər.
- *Başqaları ilə əlaqə.* Bu böyümə sahəsi şəxsin münasibətlərində travmadan sonra yaranan müsbət dəyişiklikləri əhatə edir. Bu özündə daha şəfqətli olmağı və ya daha yaxşı empatiya bacarığına malik olmağı, eləcə də başqaları ilə daha dərin əlaqələr qurmaq kimi münasibətlərin keyfiyyətindəki dəyişiklikləri ehtiva edə bilər. O həm də şəxsin münasibətlərində və ya davranışlarında müsbət mənada dəyişikliklərin yaşanmasını, məsələn, səmimiyyətin artmasını, başqalarının köməyini qəbul etmək istəyini, ailə və dostlarla daha çox vaxt keçirmək üçün şüurlu şəkildə səy göstərməyi və minnətdarlıq, dəyər vermə və ya sevgini daha tez-tez ifadə etməyi əhatə edə bilər. Münasibətlərdəki dəyişikliklər bəzən yeni əlaqələr qurmaq və ya münasibətləri dayandırmaq qərarlarından ibarət ola bilər. Bura müəyyən insanlar və ya qruplarla yaxın olmaq və ya mənfi, konfliktli, yaxud dağıdıcı əlaqələrdən uzaqlaşmaq aid ola bilər. Bu özünü narahatedici və ya qeyri-səmimi münasibətlərdə daha güclü sərhədlər qoymağı öyrənməkdə də göstərə bilər.
- *Yeni imkanlar.* Bu sahə, adətən, insanların çətinliklərə qarşı ekzistensial mübarizəsindən sonra həyatları üçün yeni məqsədlər və ya imkanlar müəyyən etdikdə meydana çıxır. Bu özünü, əsasən, müvafiq hərəkətlər – həyatın peşə ilə əlaqəli, könüllü və ya digər aspektlərində yeni və ya fərqli bir yol seçmək vasitəsilə göstərir. Bir şəxs karyerasını və ya işini dəyişə, başqa yerə köçə, yeni maraqlar inkişaf etdirə, bir təşkilata və ya qrupa qoşula, yaxud yeni fəaliyyətlərlə

məşğul ola bilər. Dəyişikliklər özündə çox vaxt altruizm elementlərini ehtiva edir.

- *Həyata dəyər vermə.* Travma və sıxıntıdan sonra insanlar, adətən, həyata daha çox dəyər verdiklərini qeyd edirlər. Onlar əvvəllər adi hal kimi qəbul etdikləri şeyləri görə bilər, kiçik həzləri qiymətləndirə və "hədisədən sağ-salamat çıxmış" həyatın müsbət tərəflərini daha aydın şəkildə dərk edə bilərlər. Bəzi insanlar həyatı fərqli şəkildə – onun həssaslığını başa düşmək, onu qiymətli bir hədiyyə olaraq görmək və özlərinə verilən ikinci şansı dəyərləndirmək kimi gördüklərini bildirirlər. İnsanlar bildirirlər ki, böyük sarsıntılarla üzləşmək onların dəstək şəbəkələrinin vacibliyini, fasiləyə daha çox vaxt ayırmağı olduqlarını və ya həyata daha sadə yanaşmağı dərk etmələrinə imkan yaradıb.
- *Dini və ekzistensial dəyişikliklər.* Nəhayət, bu böyümə sahəsi travma ilə mübarizədən sonra dini və ya mənəvi inkişaf yaşayan həm dindar, həm də qeyri-dindar insanların təcrübələrini əks etdirir. Bu, dini və ya mənəvi inanclar, təcrübələr və ya icmalarla qarşılıqlı əlaqəni əhatə edə bilər. Çox vaxt bu, məna əldə etmək, müqəddəs bir ali güclə əlaqə qurmaq, mənəvi dinclik tapmaq, mənalı bir işə qoşulmaq və ya töhfə vermək üçün bir vasitə kimi edilir. O, inanc, fənilik və əxlaq kimi ekzistensial və ya fəlsəfi suallar üzərində düşünməyi də əhatə edə bilər.

Posttravmatik böyümə travmadan sonra müsbət transformasiyaya səbəb olur və bu, yeni fikirlər və bir sıra böyümə sahələri ilə nəticələnir. Onlar digər faydalarla, o cümlədən daha yüksək psixoloji rifah, həyat keyfiyyəti, həyat məmnuniyyəti, həyatda məna, özünəhərmət, pozitiv təsir, ümid, optimizm və müdrikliklə əlaqələndirilir. Posttravmatik böyümə eyni zamanda daha aşağı səviyyəli psixi xəstəliklərlə (depressiya və təşviş) və maddə asılılığının azalması ilə əlaqələndirilir (Hefferon, Greal, & Mutrie, 2009; Tedeschi et al., 2018).

POSTTRAVMATİK BÖYÜMƏNİN FASILİTATORLARI

Tədqiqatçılar posttravmatik böyümənin bir neçə əsas fasilitatorunun olduğunu qeyd edirlər (Tedeschi et al., 2018).

- *Demoqrafik xüsusiyyətlər və şəxsin travmadan əvvəlki xüsusiyyətləri.* Qadın cinsinə mənsub olma, yetkin yaş dövrü, yüksək sosial-iqtisadi status, ali təhsil, dindarlıq və etibarlı bağlılıq üslubu posttravmatik böyümənin baş verməsini asanlaşdırdığı halda, əksinə, zəif psixi

sağlamlıq, həmçinin ağır və ya xroniki stres amillərinə daha əvvəl məruz qalma bunun baş verməsinin qarşısını ala bilər.

- *Şəxsiyyət xüsusiyyətləri.* Optimizm, ümid, ekstraversiya, təcrübəyə açıqlıq, yaradıcılıq və pozitiv emosiyalar, eləcə də "məqsədli" ruminasiya qabiliyyəti posttravmatik böyüməni asanlaşdırır.
- *Sosial dəstək.* Sosial şəbəkələr və onların təklif edə biləcəyi dəstək posttravmatik böyüməyə bir neçə yolla kömək edə bilər. Sosial şəbəkələrin mövcudluğu barədə məlumatlılıq, dəstək qrupuna və ya rol modellərinə sahib olmaq, yeni əlaqələr qurmaq və emosional və instrumental dəstəyin təmin edilməsi ardıcıl olaraq posttravmatik böyüməyə töhfə verən amillər kimi göstərilir. Özünüifadə posttravmatik böyümənin əsas amili hesab olunur. O, sıxıntıları aradan qaldıra, idrak prosesini təşviq edə, şüursuz düşüncə və hissləri "mənə arifləndirə" və problem həllini təşviq edə bilər.

Posttravmatik böyüməyə dair müdaxilələr

Posttravmatik böyümə müdaxilələri sayca o qədər də çox deyil. Tedeski və həmkarları (2018) iddia edirdilər ki, bunun səbəbi posttravmatik böyümənin sürətlənməsinin, adətən, koqnitiv davranış terapiyası və ya *özündə* ekspozisiya terapiyasının istifadəsini ehtiva edən klinik travma terapiyası kontekstində baş verməsidir. Mənanın yenidən tapılmasını, koqnitiv və emosional emalını və fikirlərin formalaşmasını təşviq etməklə ekspressiv və nağıl terapiyaları posttravmatik böyüməyə təsir göstərmək məqsədilə effektiv şəkildə istifadə edilə bilər. Böyümə prosesini asanlaşdırma biləcək digər müdaxilələrə ifadəli yazı, şüurluluq və fiziki fəaliyyət daxildir.

Kalhun və Tedeski (2013) müharibə veteranlarının iştirakı ilə hazırlanan və həyata keçirilən qrup proqramı haqqında məlumat veriblər. Həmin proqrama travmaya reaksiya, sıxıntıni idarəetmə strategiyaları, özünüifadə, yeni həyat hekayəsi hazırlamaq və yenidən işlənmiş həyat prinsiplərini ifadə etmək üzrə psixoloji təhsil daxildir.

Qeyd etmək lazımdır ki, bəzi insanlar travmaya qarşı təbii reaksiya kimi posttravmatik böyümə yaşayırlar. Cozefin (2013) THRIVE modeli bu kontekstdə faydalıdır, çünki o bu istiqamətdə bir neçə *yol göstəricisi* olduğunu bildirir:

- Hesablama aparmaq;
- Ümid bəsləmək;
- Yenidən yazmaq;
- Dəyişikliyin müəyyən edilməsi;
- Dəyişikliyin qiymətləndirilməsi;
- Fəaliyyətdə dəyişikliklərin ifadə edilməsi.

NƏTİCƏ

Stres sağlamlığa və psixoloji rifaha əhəmiyyətli dərəcədə təsir göstərən çox geniş yayılmış bir prosesdir. O, əksər fizioloji sistemlərə təsir edir, bir sıra psixoloji və davranış reaksiyalarına səbəb olur və həm konstruktiv, həm də zərərli nəticələrə gətirib çıxara bilər. Tranzaksiya modeli stresin insan və ətrafındakı mühit arasındakı qarşılıqlı əlaqədən yarandığını, bununla da insanın mövcud resurslarla onlara qoyulan tələbləri ödəyə bilməyəcəyini qiymətləndirdiyini göstərir. Bununla belə, nəzərəçarpan məqam ondan ibarətdir ki, hadisələr və tələblər dolayı yolla stres yaradır; əslində isə insanın hadisələri şərh etməsi və onların tələblərə cavab vermək qabiliyyətini qiymətləndirməsi stres reaksiyanı gücləndirir.

Öhdəsindən gəlmə və stres anlayışları tərifləri baxımından bir-birinə bağlıdır. İnsanlar stresli bir hadisənin öhdəsindən gəldikdə stres amilini və ya stres reaksiyasını, yaxud hər ikisini idarə etməyi seçə bilərlər. Öhdəsindən gəlmə ilə bağlı konseptuallaşdırmalar bizə həyat tarazlığını (balansını) və rifahını bərpa etmək üçün insanların çətinliklərlə necə mübarizə apardıklarını öyrənməkdə kömək etdi. Buna görə də öhdəsindən gəlmə strategiyaları, xüsusilə də "öz-özünü yaradan" rifah müdaxilələri olduqca vacibdir.

Dözümlülük həyatı mübarizə resursu hesab olunur. Dözümlülük üzrə aparılan tədqiqatlar ardıcıl olaraq göstərir ki, hətta ən çətin və sıxıntılı şəraitlərdə belə insanların əksəriyyəti yaxşı funksionallıq nümayiş etdirə bilər. Dözümlülük insanlara bu potensialı nümayiş etdirməyə imkan verən proses və amillər haqqında müəyyən fikirlər verir. Dözümlülüyə qabiliyyətlər, xüsusiyyətlər və resurslar kimi bir sıra qoruyucu amillər daxildir. Onlar çətin şəraitdə effektiv danışıqlar və uyğunlaşma proseslərini asanlaşdırmaq üçün nəzərdə tutulur. Məhz bu səbəbdən dözümlülük rifahımız üçün çox faydalıdır: o bizə stres amilləri qarşısında möhkəm dayanmağa, çətin dövrlərdən sonra özünü bərpa etməyə və çətin sınaqlar sayəsində inkişaf edib böyüməyə imkan verir. Ən əsası isə, dözümlülük bacarıqları öyrənilə və inkişaf etdirilə bilər.

Nəhayət, travmatik hadisə ilə mübarizədən sonra böyümə fenomeni ilə bağlı hal-hazırda əsaslı dəlillər mövcuddur və bununla bağlı tədqiqatlar böyük bir həyat böhranından irəli gələn böyümə və müdrikliyin inkişafına kömək edə biləcək uyğunlaşma prosesinin ətraflı və nüanslı təhlilini təklif edir. Posttravmatik böyümə prosesi ən yaxşı şəkildə insanın öz həyat təcrübəsi və həyat yolu ilə əlaqədar təkrarlanan, uzunmüddətli bir özünü əks etdirmə prosesi kimi nəzərdən keçirilə bilər. O, ruminasiya ilə başlaya, sonra isə böyüməyə yönəlmiş düşüncəyə və

avtobiografik əsaslandırmaya çevrilə bilər. Nəticə isə daha dərin özünü-dərketmə, emosional rahatlıq, koqnitiv aydınlıq və travmatik hadisəni və ondan əldə edilən fikirləri şəxsin öz həyat hekayəsinə inteqrasiya etmək qabiliyyətidir. Böyümə insan varlığının əsas, ekzistensial aspektləri ilə mübarizə və daha yüksək səviyyəli sxemlərin yenidən qurulması prosesi nəticəsində baş verir.

Bu fəsildə təsvir olunan anlayışlar güclü mesaj verir. Ola bilsin ki, biz həyatın qışlarından, onların özü ilə bərabər gətirdiyi zülmət və fırtınalardan qaça, yaxud onları dəyişdirə bilməyək; onları tərcümeyi-halımızdan silə də bilmərik, amma, həqiqətən də, onlardan öyrənib böyüyə və həyatımızı yaxşılığa doğru dəyişə bilərik.

13

POZITIV PSIXOLOGIYA MÜDAXİLƏLƏRİ

Pozitiv psixologiya elmi, o cümlədən bu sahədə mövcud nəzəri iş və empirik tədqiqatlar ona dəlalət edir ki, biz pozitiv niyyətli fəaliyyətlərə, məsələn, minnətdarlıq ifadə etmə, xeyirxah əməllər, xarakterin güclü tərəflərindən istifadə, hədəf qoyma və fərqişndəlik sayəsində xoşbəxtlik, rifah, fəaliyyət göstəriciləri, dözümlülük və digər hallara müsbət təsir edə bilərik. Pozitiv psixologiya üzrə eksperimental tədqiqatlar bu elmin yaranma vaxtından bəri xeyli inkişaf edib və əsas "təməl daşları"ndan biri olaraq pozitiv psixologiyanın tətbiqi tərəfinin güclü empirik bünövrəsini yaradıb.

Kitabın əvvəlki fəsillərində qısa olaraq hər mövzuya aid pozitiv fəaliyyətlər təqdim olunub. Bu fəsil isə pozitiv psixologiya müdaxilələri üzrə araşdırma və nəzəriyyəyə ümumi baxışı təqdim edir. Fəsil pozitiv psixologiya müdaxilələrinin tərfi ilə başlayır və bir neçə tip fəaliyyətləri təsvir edir. Daha sonra fəsildə müdaxilələrin tətbiqi edilməsi və onların təsirini dəstəkləyən optimal şərtlər müzakirə olunur. Nəhayət, bu fəsildə nəticələrlə bağlı əsas məqamlar nəzərdən keçirilir.

Pozitiv psixologiya müdaxilələri nə deməkdir?

Sin və Lyubomirski (2009) pozitiv müdaxiləni (həmçinin "pozitiv tədbirlər") "pozitiv hissləri, davranışları və ya idrakı təşviq etmək məqsədi daşıyan davranış metodları və ya iradi fəaliyyətlər" (səh. 468) kimi xarakterizə edirlər.

Parks və Bisvas-Diner (2013) pozitiv fəaliyyətlərin aşağıdakı meyarlara cavab verməli olduğunu qeyd edirlər:

- Müdaxilənin əsas məqsədi pozitiv nəticəni dəstəkləmək olmalıdır (məsələn: xoşbəxtlik, rifah, həyatda məna görmək, ümid).
- Müdaxilələr zamanı pozitiv mexanizmdən istifadə edilməlidir (güclü tərəflərin, fərqişə varmaq qabiliyyətinin inkişafı, minnətdarlığın bildirilməsi).
- Müdaxilələr elmi əsaslı olmalıdır.
- Pozitiv müdaxilələr hədəf qrupunun ehtiyaclarını qarşılamaq məqsədilə optimal, məsuliyyətli və etik şəkildə tətbiq edilməli, eləcə də zərər verməməlidir.
- Fəaliyyətlərin fokusu qüsurların, çatışmazlıqların aradan qaldırılması və patologiyaların müalicəsi deyil, bunun əvəzinə pozitiv proses və nəticələrin təşviqi edilməsi üzərində olmalıdır.

POZITIV MÜDAXİLƏLƏRİN NÖVLƏRİ

İki növ pozitiv psixologiya müdaxiləsi var:

- Bir neçə mövzu, modul və ya sessiyadan və bir sıra uyğun fəaliyyət və çalışmalardan ibarət *kompleks proqramlar*. Məsələn, rifah terapiyası (Fava, 2016), həyat keyfiyyəti terapiyası (Frisch, 2006), şüurluluq əsaslı stres azaltma proqramı (ŞƏSA) (Kabat-Zinn, 2003), pozitiv psixoterapiya (Rashid & Seligman, 2018) və Penn dayanıqlıq proqramı (PDP) (Gillham et al., 2013). Bu proqramlar protokollaşdırılıb və adətən, təlim almış fasilitator və ya psixoterapevt tərəfindən tətbiq olunur. Yetkin şəxslər və uşaqlar üçün ayrıca proqramlar var və onların bəziləri qrup şəklində, digərləri isə fərdi qaydada həyata keçirilir. Bir neçə proqram onlayn olaraq həyata keçirilir.
- *Diskret fəaliyyətlər* ayrı-ayrı pozitiv hal və nəticələri, məsələn, xoşbəxtlik, rifah, fəaliyyətin məhsuldarlıq göstəriciləri, bağlılıq, nikbinlik, məlumatlılıq, münasibətlər və s. təşviq etmək üçün hazırlanıb. Onu da qeyd etmək lazımdır ki, texnikaların hamısı, sadəcə, xoşbəxtliyi artırmaq üçün nəzərdə tutulmayıb. Çalışmalar, əsasən, qısa, rahat tətbiq oluna biləndir və bir çoxunda xüsusi mühit və ləvazimata ehtiyac yoxdur. Bu çalışmalara daxildir: məqsəd qoyma, təşəkkür gündəliyinin yazılması, güclü tərəflərin müəyyənləşdirilməsi, yenidən çərçivələmə (*reframing*), xeyirxah əməllər və zövq alma. Bəziləri yalnız bir dəfə icra edilir, digərləri isə tətbiq və

nəticələri optimallaşdırmaq məqsədilə bir neçə dəfə təkrarlanmalıdır. Bu çalışmaların bir çoxu hazırda kitablarda, texnikalar üçün nəzərdə tutulan xüsusi kartlarda, saytlarda və telefon tətbiqlərində mövcuddur və onlardan müstəqil şəkildə istifadə oluna bilər, çox az adam isə bunun üçün psixoterapevt və ya kouçə müraciət edir.

KOMPLEKS PROQRAMLAR

Yetkin şəxslər üçün pozitiv psixologiya müdaxilələrinə aid sübutlara əsaslanan kompleks proqram nümunəsi təfərrüatları ilə birlikdə aşağıda verilib.

Xoşbəxtliyin əsasları proqramı

Xoşbəxtliyin əsasları proqramı (Fordyce, 1983) pozitiv psixologiya prinsiplərinin tətbiq olunduğu və inkişaf etdirildiyi ilk xoşbəxtlik proqramıdır. Proqram xoşbəxtliyi stimullaşdırmaq və qoruyub saxlamaq üçün düşünülmüş 14 təməl xoşbəxtlik prinsipinə əsaslanır. Prinsiplər 10-20 həftəlik dövr ərzində öyrədilir və tətbiq olunur. İştirakçılar bu prinsipləri gündəlik həyatlarında tətbiq edərək onlara alışmalıdırlar. 1970-ci illərin sonlarında – yarandığı vaxtdan etibarən proqram, əsasən, qrup şəklində və ya fərdi terapiya zamanı tətbiq olunub və onun iştirakçıların xoşbəxtlik və rifah səviyyəsinə ciddi təsir göstərdiyi müşahidə edilib. Bu 14 prinsip təbii olaraq xoşbəxt olan insanlarda müşahidə edilən xüsusiyyətlərə əsaslanır:

1. Daha fəal və daha çox məşğul ol.
2. Sosiallaşmaq üçün daha çox vaxt ayır.
3. Mənalı işdə çalışaraq daha məhsuldar ol.
4. Planlaşdır və mütəşəkkil ol.
5. Boş yerə tələş keçirmə.
6. Gözlənti və istəklərini azalt.
7. Pozitiv, nikbin düşüncə tərzini inkişaf etdir.
8. Bu günə fokuslan.
9. Sağlam şəxsiyyət olmaq üzərində çalış.
10. Sosiallaş.
11. Özün ol.
12. Heç nəyi ürəyinə salma.
13. Yaxın münasibətlər qur.
14. Xoşbəxtliyinin dəyərini bil.

Xoşbəxt həyat: rifaha səyahət

Rifaha səyahət proqramı (Cloninger, 2006) psixotəhsil proqramıdır. Bu proqram mental xəstəliklərdən bərpa olunan insanları hədəf alır və onların yenidən normal fəaliyyətə, rifah və xoşbəxtliyə qovuşmasına dəstək verir. Proqramda koqnitiv davranış terapiyası prinsipləri və fərqişndəlik praktikası birləşdirilir. Burada əsas mexanizm özünütənzimləmənin artırılmasıdır. Proqram psixoterapevtin yardımı ilə qrup və ya fərdi şəkildə həyata keçirilir və iştirakçılardan ideyalara inanmaq və öyrəndikləri texnikaları gündəlik həyatlarında tətbiq etmək tələb olunur. Aparılan araşdırmaya əsasən, bu proqram, həqiqətən, xoşbəxtliyi stimullaşdırmaq, rifahı yaxşılaşdırmaq və psixi xəstəlikləri azaltmaq iqtidarındadır.

Proqram 15 sessiyadan ibarətdir:

1. Səni nə xoşbəxt edir – sənə nəyin sevinc gətirdiyini tanıma.
2. Səni nə bədbəxt edir – düşüncədə mövcud tələləri anlama.
3. Xoşbəxtliyin yaşanması – zəka qarışıqlığını sakitləşdirmə.
4. Təbiətlə vəhdət – öz fiziki hissiyyatını oyandırma.
5. Məna tapmaq – öz mənəvi hissiyyatını oyandırma.
6. Özünütənzimləmədən “kənarda” – ruhunu bəsləmə.
7. Öz fikirlərini müşahidə və inkişaf etdirmə.
8. İnsani münasibətlərin müşahidəsi və inkişafı.
9. Yetkinlik və inteqrasiya diaqramı.
10. Varlığın haqda düşüncələr.
11. Stresi azaltmağı öyrənmə bilərsənmi?
12. Qorxularını sakitləşdirmə.
13. Həyatında olan güc “hərsləri”ni müşahidə etmək.
14. Sirlə hadisələr, seyr haqda düşüncələr.
15. Daim fərqişinə varmağı bacarmaq.

Rifah terapiyası

Fava (2016) kliniki depressiya və təşvişdən sağalan insanlar üçün residivlərin qarşısını almaq metodu kimi Rifah Terapiyasını yaratmışdır. Koqnitiv davranış terapiyasına və Riffin (1989) psixoloji rifah modelinə (baxın: 3-cü fəsil) əsaslanan bu metod daha yüksək rifaha nail olmaq üçün modelin bütün komponentlərini inkişaf etdirməyə yönəlib (məqsəd, müstəqillik, inkişaf, ustalıq, münasibətlər və özünəqəbul). Proqram fərdi və ya qrup şəklində təqdim oluna bilər, müstəqil məşqlərin olması mütləqdir. Geniş araşdırmalar onu göstərir ki, bu metod psixoloji rifahın bütün aspektlərini inkişaf etdirir və narahatlıq və depressiyanı aradan qaldıra bilər.

Rifah terapiyası səkkiz sessiya və üç mərhələdən ibarətdir:

1. Qıcıqlandırıcı hadisələr haqqında məlumatlılıq – rifah və rifaha təsir edən və sıxıntıya səbəb ola biləcək təcrübələr gündəliyini tutmaq.
2. Neqativ avtomatik fikirləri ayırd edə bilmək üçün bacarıqların inkişaf etdirilməsi. Bu, koqnitiv davranış terapiyası texnikaları ilə bağlıdır və fərqlinə vararaq şüurlu fəaliyyətlər vasitəsilə rifahı təşviq etmək məqsədi daşıyır.
3. Neqativ avtomatik fikirlərin rifaha necə təsir etməsi barədə məlumatlı olmaq, uyğunlaşmayan fikir qəliblərinə etiraz etməyi öyrənmək və hər sahədə optimal funksionallığa doğru irəliləmək.

Həyat keyfiyyəti terapiyası

Həyat keyfiyyəti terapiyası (Frisch, 2006) həyat keyfiyyətini “bizim ən vacib ehtiyac, məqsəd və arzularımızın yerinə yetirildiyi dərəcənin subyektiv dəyərləndirməsi” kimi müəyyənləşdirir (səh. 22). Proqram koqnitiv davranış terapiyası texnikaları və pozitiv psixologiya müdaxilələrini özündə birləşdirir. Proqram öncə kliniki xəstələr üçün hazırlanmışdı, lakin ondan bu gün qeyri-kliniki qruplarda da istifadə olunur. Terapiya 15-18 görüş keçirilməklə qrup şəklində və ya psixoterapevt dəstəyi ilə fərdi olaraq keçirilə bilər. Proqramın effektivliyini ölçən araşdırmada məlum olub ki, bu terapiya həyat keyfiyyətini artırır və psixi xəstəliklərin simptomlarına müsbət təsir göstərə bilər.

Proqram 16 həyat sahəsini əhatə edir: sağlamlıq, özünəhörmət, öyrənmə, dəyərlər, pul, iş, oyun, sevgi, yardım, uşaqlar, qohumlar, qonşular, yaradıcılıq, dostlar, ev və icma.

Proqram həmçinin CASIO¹⁸ həyatdan məmnunluq modelini terapiyanın xülasəsi kimi təbiiq edir:

- *Şərait*. İnsanın qarşılaşdığı vəziyyətlər;
- *Yanaşmalar*. İnsanın bu vəziyyətləri yozması;
- İnsanın müvəffəqiyyət və ya nailiyyət üçün özünün müəyyənləşdiyi standartlar;
- *Vaciblik*. Yaranmış vəziyyət insanın xoşbəxtliyi və rifahı üçün nə dərəcədə vacibdir;
- Həyatdan *ümumi məmnunluq*.

Pozitiv psixoterapiya

Pozitiv psixoterapiya (Seligman, 2018) insanların güclü tərəflərini inkişaf etdirmək, pozitiv emosiya və mənanı artırmaqla rifahı yüksəltmək və

psixopatologiyaları aradan qaldırmaq üçün yaradılıb. Bu, əsasən, sağlam olmayan insanlara hədəflənib və fərdi və ya qrup terapiyası kontekstində keçirilir.

Seliqmanın PERMA rifah modelinə (baxın: 3-cü fəsil) əsaslanan pozitiv psixoterapiya beş komponentdən ibarətdir: pozitiv emosiyalar, bağlılıq, münasibətlər, məna və nailiyyət. Proqram, əsasən, 14 sessiyadan ibarətdir, hər sessiyaya müzakirə üçün ana mövzu və bir, yaxud iki pozitiv çalışma daxildir, amma struktur müştərinin ehtiyaclarına əsasən uyğunlaşdırıla bilər. Proqram araşdırması həm rifahın yaxşılaşdırılması, həm də psixi xəstəliklərin azaldılması göstəriciləri üzrə müsbət nəticələrin əldə olunduğunu aşkarlayıb.

Əsas komponenti rifah olmaqla pozitiv psixoterapiya sessiyalarının qısa icmalısı aşağıda verilib:

1. Yönləndirmə;
2. Minnətdarlıq (pozitiv emosiyalar);
3. Xarakterin güclü tərəfləri (bağlılıq);
4. Xüsusi güclü tərəflər üzrə tədbirlər planı (nailiyyət);
5. Açıq, yoxsa qapalı xatirələr (məna);
6. Bağışlama bacarığı (münasibətlər);
7. Minnətdarlıq (pozitiv emosiya və münasibətlər) və terapevtik irəliləyiş (nailiyyət);
8. Qanecici, yoxsa maksimallaşdırıcı (pozitiv emosiyalar və məna);
9. Ümid və nikbinlik (pozitiv emosiyalar);
10. Posttravmatik böyümə (məna);
11. Yavaş olma və zövq alma (pozitiv emosiyalar və bağlılıq);
12. Pozitiv münasibətlər (münasibətlər);
13. Altruizm (məna);
14. Pozitiv irs (məna və nailiyyət).

Fərqindəlik əsaslı stres azaltma proqramı (FƏSAP)

FƏSAP 1970-ci illərin sonunda Kabat-Zinn (2003) tərəfindən yaradılıb və ilkin olaraq xroniki ağrıdan əziyyət çəkənlər üçün nəzərdə tutulub. Daha sonra proqram digər fiziki və psixoloji problemləri olan, o cümlədən stres keçirən insanlar üzərində sınaqdan keçirilib. Yarandığı gündən bəri dünya üzrə minlərlə insan FƏSAP kursunu keçib.

Fərqindəlik məqsədli olaraq mühakiməsiz hazırkı məqama diqqət ayırmaq deməkdir. Bu, özünütanımanın və aydınlığın yaranmasına, habelə hazırkı reallığın qəbul olunmasına imkan verir. Fərqindəlik həyata

bilərkədən bağlanmaq yolu və "avtomatik pilot" rejiminin söndürülməsidir. Bunun sayəsində biz qavrama və emosiyalarımıza daha az bağlanaraq ağılımızı müşahidə edə bilərik. Bu səviyyədə koqnitiv iştirak və emosional bitərəflik bizə sakit olmağa və çətinlik zamanı da nəzarəti qoruyub saxlamağa kömək edir.

FƏSAP, əsasən, qrup şəklində keçirilir və 8-10 həftəlik qrup görüşləri və bir neçə səsiz "mənəvi dinclik" məşqlərindən ibarətdir. Bəzi proqramlar onlayn və ya kitab vasitəsilə müstəqil olaraq keçirilir.

Proqram fərqişndəlik və stres üzrə psixo-təhsil məzmunlu material, həmçinin müxtəlif fərqişndəlik bacarıqları, o cümlədən formal meditasiya praktikaları, gündəlik həyat üçün qeyri-formal fərqişndəlik çalışmaları, yox və qrup müzakirələri üzrə təlim təqdim edir. İştirakçılardan hər gün bir neçə fərqişndəlik bacarığını inkişaf etdirən məşqləri yerinə yetirmək tələb olunur.

FƏSAP üzrə təxminən 50 illik araşdırma onu göstərir ki, təlim ağrı, stres, depressiya, təlaş, yuxu problemləri, halsızlıq və digər psixoloji rahatsızlıqların azaldılmasında, həmçinin fiziki və koqnitiv funksionallığın, o cümlədən immun funksiyası, diqqəti cəmləmə, özünənəzarət, yaradıcılıq, problem həlletmə və rifah, xoşbəxtlik, enerji və özünəhərmətin artırılmasında effektivdir.

Bu kimi təsirli nəticələrdən sonra xüsusi xəstələr qrupu üçün uyğunlaşdırılaraq eyni strukturlu çoxsaylı fərqişndəlik proqramları hazırlanıb. Bunlardan biri olan "Fərqişndəlik əsaslı koqnitiv terapiya" (FƏKT) proqramı ABŞ Milli Səhiyyə Sistemi (MHS) tərəfindən depressiyanı müalicə üsulu kimi təsdiq edilib (Segal & Teasdale, 2018). Proqram özündə fərqişndəlik və koqnitiv davranış terapiyası texnikalarını birləşdirir.

Penn dözümlülük proqramı (PDP)

PDP böyüklər və uşaqlar üçün təklif olunan profilaktik proqramdır. Onun əsas məqsədi dözümlülüğü dəstəkləmək və psixi xəstəliklərin yaranmasının qarşısını almaqdır (Gillham et al., 2013). Böyüklər üçün proqram, əsasən, təlim keçmiş fasilitatorun dəstəyi ilə qrup şəklində keçirilir.

Proqram koqnitiv davranış prinsipləri ilə yanaşı, bir neçə mövzunu, məsələn, emosional intellekt, özünənəzarət, problem həlletmə, qərarvermə, çeviklik, sosial tanıma, münasibət qurma bacarıqları, şəxsi effektivlik və pozitivlik mövzularını əhatə edir. Proqram həm psixo-təhsil materialından, həm də uyğun çalışmalardan ibarətdir. Proqramın koqnitiv komponenti iştirakçılara çətin vəziyyətlərdə qeyri-adaptiv yanaşmaların

fərqişndə olmağı, bu düşüncələri sorğulamağı və onları daha adaptiv düşüncələrlə əvəzləməyi öyrədir. İştirakçılara həmçinin müxtəlif problem həlletmə və öhdəsindən gəlmə strategiyalarının tətbiqi öyrədilir. Proqramda sosial dəstəyin vacibliyi qeyd olunur. Təlimdə bir çox sosial bacarıqlar öz yerini tapıb. Proqram ABŞ ordusu və bir çox başqa qurumlarda uğurla həyata keçirilib və dünyada ən geniş tətbiq olunan təhsil proqramlarından biri sayılır.

Proqramın effektivliyini dəyərləndirən araşdırmaların gəlidiyi nəticəyə görə, proqram dözümlülüğü, mental sağlamlığı, fəaliyyət göstəricilərini yaxşılaşdırmağa və stressi azaltmağa kömək edir. Oxşar nəticələr məktəb əsaslı dözümlülük proqramları üzrə də əldə olunub (Gillham et al., 2013).

Həyatda məna müdaxiləsi: PURE modeli

PURE modeli (Wong, 2010) insanlara həyatlarındakı mənanı təhlil edib düşünməkdə kömək edir. Model, əsasən, fərdi terapiya kontekstində şəriştəli psixoterapevtin rəhbərliyi altında keçirilir və dörd sahədən ibarətdir:

- *Məqsəd* həyatda mənanın motivasiya komponentidir. Bura daxildir: vəzifələr, istiqamət, stimullar, dəyərlər və istəklər. "Həyatımla nə etməliyəm?", "Əslində, həyatda nəyin mənası var?" kimi suallar vasitəsilə üzərində çalışıla bilər.
- *Anlama* mənanın koqnitiv komponentidir. Bura daxildir: vəziyyətləri anlama və öz şəxsi stimullar, dəyər və kimliyini dərk etmə. Cavab tapmaq üçün bu kimi suallardan istifadə oluna bilər: "Nə baş verdi?", "Bunun mənası nədir?", "Bu hadisədən nə məna çıxara bilərəm?", "Mən kiməm?"
- *Məsuliyyətli hərəkət* həyatda mənanın davranış komponentidir. Bura daxildir: adekvat hərəkətlər, əxlaqi cəhətdən düzgün olanı etmək, doğru həllər tapmaq və lazım olduqda düzəlişlər etmək. Məsuliyyətli hərəkəti stimullaşdırın suallar bunlar ola bilər: "Bu vəziyyətdə mənim məsuliyyətim nədir?", "Düzgün olan nədir?", "Hansı seçimlərim var?", "Hansı seçimləri etməliyəm?"
- *Zövq alma/dəyərləndirmə* Vonq modelində emosional və dəyərləndirmə komponenti sayılır. Bu ümumi olaraq həyatdan və ya hər hansı bir domen üzrə məmnunluğun ölçülməsini nəzərdə tutur. Müvafiq suallar: "Həyatımı necə yaşadığımdan məmnunam mı?", "Planlaşdırdığılarıma nail oldum mu?"

Pozitiv münasibət müdaxiləsi: sağlam münasibətlər evi modeli

Sağlam münasibətlər evi modeli Qottman və Silver (1999) tərəfindən cütlüklərə sağlam, yaxın və qalıcı münasibətlər qurmaqda yardım etmək üçün yaradılmış yeddi addımlı bir proqramdır. Aşağıda göstərilən ardıcılıqda həmin addımlarla ən dəqiq şəkildə tanış olmaq mümkündür.

1. *Sevgi xəritələri qurun.* Sevgi xəritəsi həyat yoldaşını – onun vərdişlərini, dəyər və keçmişini yaxından tanımağın yoludur. Açıq suallar verməklə partnyorumuzun daxili aləminin xəritəsini çəkmə bilirik.
2. *Sevgi və heyranlığı bəsləyin.* Hər gün adi anlarda belə sevgi və hörmətimizi ifadə etməyimiz neqativlik və gərginliyi azalda bilər.
3. *Bir-birinə üz çevirmək və ya qarşı-qarşıya durmaq əvəzinə, bir-birinə tərəf dönmək.* Adi söhbətlərdə bağlılıq, əlaqə istəklərinə pozitiv cavab, razılıq məqamlarını tapmaq və onları danışmaq sağlam münasibətlər üçün olduqca vacibdir.
4. *Partnyorlarımıza bizi təsir etmək imkanı vermək.* Müəlliflər cütlükləri partnyorlarının fikir və təkliflərini diqqətlə dinləməyə, onların baxışlarının üstünlüklərini etiraf etməyə və razı olmadıqları halda belə hörmət etməyə və pozitiv reaksiya verməyə dəvət edirlər.
5. *Həll oluna biləcək məsələlərə yanaşma.* Çətin söhbətləri başlamaq və ya şikayəti dilə gətirmək üçün yumşaq yanaşmadan istifadə etmək ustalıq tələb edir. Gərginlik artdığı halda isə barışmaq cəhdləri göstərmək və ya onları qəbul etmək də bir başqa vacib bacarıqdır.
6. *Çıxılmaz vəziyyətlərin öhdəsindən gəlmək.* Cütlüklərin həll olunmayan məsələlər üzərində davamlı çalışmaları təşviq olunur. Arzu və istəklərimiz barədə dialoq mümkün həll yollarını göstərə bilər. Fizioloji təskinlik uzaq perspektivdə münasibətlərdə pisləşməyə deyil, əksinə, inkişafa gətirib çıxara bilər.
7. *Ortaq mənalardan yaradın.* Bunu kiçik bağlılıq və dəstək ritualları qurmaqla, həmçinin ortaq məqsəd və dəyərləri müzakirə edərək və onlara doğru birgə addımlayaraq etmək mümkündür.

POZİTİV FƏALİYYƏTLƏR

Bonivellin (2017) ACTIONS modeli məqsəd və əsas mexanizminə görə işbatlanmış fərqli əsas fəaliyyətləri yeddi kateqoriyaya bölür:

- *Fəal müdaxilələr.* Bu fəaliyyətlərə, əsasən, aiddir: fiziki fəaliyyətlər, məsələn, yoq, aerobik çalışmaları, rəqs, tay-çi və qrup gəzintiləri.

- *Sakitləşdirici fəaliyyətlər.* Bu kateqoriyaya, əsasən, fərqişndəlik və digər meditativ praktikalara bağlı sakitləşdirici çalışmaları aiddir, məsələn, hazırkı an fərqişndəliyi, fərqişndəlik meditasiyası, dua, mü-hakiməsiz qəbuletmə və nəfəs çalışmaları.
- *Düşündürücü çalışmaları.* Bu kateqoriyada olan fəaliyyətlər düşün-cə və mənaləndirmə proseslərini təşviq edir, çalışma zamanı həyat tə-c-rübələrini yazmaq və ya müzakirə etmək tələb olunur. Çalışmalara aiddir: fayda görmək, ifadəli yazı, inkişaf düşün-cə tərzini qurmaq, yaradıcılıq çalışmaları, pozitiv təcrübələri təkrar yaşamaq, koqnitiv refreyminq və təşəkkür gündəliyi yazmaq.
- *Kimlik müdaxilələri.* Bu kateqoriyada olan fəaliyyətlərə, əsasən, öz-fərqişndəliyi artırmaq, kimlik müəyyən-ləşdirməsini dəstəkləmək və özünüinkişafı gücləndirmək məqsədi daşıyan psixi məşqlər aid-dir. Məsələn, xasiyyətin güclü tərəflərinin müəyyən-ləşdirilməsi və istifadəsi, mümkün ən yaxşı kimlik çalışması, dəyərlərin aydın-ləş-dirilməsi, iş qurma və müdriklik.
- *Optimallaşdırıcı çalışmaları.* Bu kateqoriyaya davranış və hərəkət-lərin optimallaşdırılmasına yönəlik çalışmaları daxildir, məsələn, məqsədlərin qoyulması və izlənməsi, ümidin yaradılması, nikbin düşün-cənin yaşanması, dözümlü-lüyün inkişafı, özünün psixoloji kapitalından istifadə, həyat səyahəti çalışması, məmnuniyyət, axın, cəsarət və səbir göstərmə.
- *Bəsləyici müdaxilələr.* Bu fəaliyyətlər özünə qayğı, istirahət və zövq alma-nı dəstəkləyir və bu kimi çalışmalardan ibarətdir: zövq verən fəaliyyətlərdə iştirak etmək üçün "mənim" vaxtım fəaliyyəti, sadə şeylərdən həzz alma, yumordan istifadə, təbiətə qovuşma, özünə mərhəmət praktikası.
- *Sosial fəaliyyətlər.* Münasibətlər və sosial həyata bağlı bu kateqori-ya bir sıra çalışmalardan ibarətdir: sosiallaşma, təşəkkür məktubu, xeyirxah əməllər, bağışlama praktikası, kapitalizasiya, fəal dinləmə, empatiya və mərhəmət praktikası.

Uilli Bləkelvin "Pozitiv psixologiya müdaxilələrinə dair məlumat ki-tabı"nda (Parks & Schueller, 2014) pozitiv psixoloji müdaxilələrlə bağlı genişmiqyaslı tədqiqatların icmalı təqdim olunur, "Necə xoşbəxt olmalı?" (Lyubomirsky, 2011) isə onun necə həyata keçirilməsinə bələdçilik edir. Müdaxilə nümunələri haqqında geniş məlumatlar aşağıda təqdim olu-nur, bütün müdaxilələr elmi dəlillərə əsaslanır.

Minnetdarlıq müdaxilələri

Emmons və Şelton (2002) minnetdarlıq hissini belə tərif verib: "Təəccüb, minnetdarlıq və həyatı dəyərləndirmə hissi. Bu hiss digərlərinə, eyni zamanda qeyri-şəxsi (təbiət) və ya qeyri-insani mənbələrə (Allah, heyvanlar) qarşı ifadə oluna bilər". Minnetdarlıq müdaxilələri iştirakçılardan müxtəlif üsullarla təşəkkür bildirmələrini tələb edən xoşbəxtlik və rifah stimullaşdırıcı çalışmalarıdır.

Minnetdarlıq müdaxilələrinin bir neçə versiyası üzərində empirik araşdırma aparılıb və effektivliyi göstərilib (Lomas, Froh, Emmons, Mishra, & Bono, 2014b):

- *Minnetdarlıq gündəliyi/nemətlərin sayılması.* Bu çalışmada iştirakçılar hazırda həyatlarında mövcud olan və özlərini minnetdar hiss etdikləri üç dəyərli şey barədə düşünməyə və onları gündəlikdə yazmağa dəvət olunurlar. Bu, həyatlarındakı hər hansı bir insan, hadisə və ya nailiyyət ola bilər. Bunlar həyatı dəyişdirən hadisələr olmamalı idi: iştirakçılardan adi gündəlik şeylərə, məsələn, bağçada gülün açması, iş yoldaşının xeyirxahlığı, sevdiyin birisi ilə yaşanan özəl məqamın fərqi və s. varmaq istənilir. Bu çalışma hər dəfə yeniliklər qeyd olunmaqla bir neçə həftə ərzində hər həftə təkrarlandığı halda ən yaxşı nəticələri verir.
- *Üç yaxşı hal.* Bu fəaliyyətdə iştirakçılardan bir həftə ərzində hər gün onlarla həmin həftə içində baş vermiş üç yaxşı halı qeyd etmələri və bu pozitiv hadisələrin səbəbləri haqda düşünmələri istənilir.
- *Minnetdarlıq məktubu/ziyarəti.* Bu fəaliyyətdə iştirakçılardan onlara bir vaxtlar yaxşılıq etmiş insana minnetdarlıq məktubu yazmaları istənilir. Məktubda həmin insanın nə etdiyi və onların həyatına necə təsir göstərdiyi açıqlanmalıdır. Məktub şəxsən və ya poçt vasitəsilə göndərilə bilər, lakin araşdırmaya əsasən, pozitiv effektə nail olmaq üçün məktubun göndərilməsi şərt deyil.

Xeyirxah əməllər

Xoşbəxtlik artıran bu müdaxilədə iştirakçılardan hər gün digər insanlara qarşı beş xeyirxah əməl etmələri istənilir (Lyubomirsky et al., 2005a). Əməllər böyük və ya kiçik ola, habelə yaxşılıq edilən digər şəxs bu əməldən xəbərsiz qala bilər. Çalışmanın effektivliyini ölçən araşdırmaya əsasən, bura çoxsaylı əməllər daxildir: kiçik hədiyyələrin alınması, ev işlərində yardım, qan donorluğu, ehtiyacı olan dostu ziyarət, iş yoldaşına məsləhət vermək. Alınan nəticələrə görə, beş əməlin hamısının bir gündə yerinə yetirilməsi olduqca effektivdir, həftəyə bölünməsi isə o qədər də effektiv deyil.

Mümkün ən yaxşı kimlik

Bu qısa, lakin çox güclü isbatlanmış fəaliyyət nikbinlik və xoşbəxtliyi stimullaşdırmaq üçün hazırlanıb. Bu çalışmada iştirakçılara aşağıdakı təlimatlar verilir:

"Gələcək həyatın haqqında düşün. Təsəvvür et ki, hər şey mümkün ən yaxşı yolla baş verib. Sən səylə çalışdın və bütün həyat məqsədlərinə nail oldun. Bütün həyat arzularının reallaşması kimi bu haqda düşün. İndi isə təsəvvür etdiklərini qələmə al".

(King, 2001, səh. 801)

Kapitalizasiya

Ailəməz və ya dostlarımızla xoş xəbər və ya hadisələri bölüşəndə onların reaksiyası necə olur? Qeybl, Qonzaqa və Straxman (2006) iddia edirlər ki, insanların necə reaksiya vermələri əhəmiyyətlidir və bu, sevincimizi artırır və ya azalda bilər. Bəzi insanlar xoş xəbərlərimizi duyuncu entuziasitik, həvəslə reaksiya verdiyi halda, digərlərinin çox zəif reaksiyası ilə qarşılaşa bilərik. Bəzən isə insanlar, sadəcə, "mənə maraqlı deyil" deyib keçə bilərlər. Kapitalizasiya (həmçinin fəal-konstruktiv cavab da adlandırılır) o zaman baş verir ki, biz pozitiv xəbərlərimizə həyəcanlı, məmnunedici cavablar almış olaq. Göründüyü kimi, bunlar bizim aldığımız zövqü artırır, bu da öz növbəsində münasibətlərimizi inkişaf etdirir və biz özümüzü xoşbəxtliyimizə sevinənlərə daha yaxın hiss edirik (Reis et al., 2010).

Empatiya: perspektivdən baxış

Empatiya digər insanın emosional durumunu anlama və paylaşma bacarığı kimi təsvir olunur. Perspektivdən baxış empatiyanı artırmaq üçün geniş tətbiq olunan müdaxilədir (Davis & Begovic, 2014). Bu, iki yolla baş verə bilər:

- *Birbaşa perspektivdən baxış* rol oynaması vasitəsilə baş verir. Bu halda bir insan digərinin rolunu oynayır və onun düşündüyü vəziyyətlə qarşılaşdırılır. Rol oynama bir çox formalarda çoxsaylı mühit və vəziyyətlərdə baş verə bilər, məsələn, xəstələrin təcrübəsini daha yaxşı anlamaları üçün tibb fakültəsi tələbələrinin iştirakı ilə tətbiq oluna bilər.
- *Dolaylı perspektivdən baxış* tətbiq olunduqda isə iştirakçıdan konkret vəziyyətlə qarşılaşan bir insanın yaşadığı təcrübə, fikir və emosiyalarını *təsəvvür etmək* istənilir, məsələn, stigmatizasiyaya məruz qalan bir qrup üzvünün yerində özünü təsəvvür etmək kimi.

Perspektivdən baxış üzrə araşdırmaların nəticələrinə əsasən, bu cür yanaşma empatiya, şəfqət, yardımlaşma davranışı və bağışlama istəyinə müsbət təsir göstərir.

Bağışlama

Bağışlama çox vaxt münasibət fəaliyyəti kimi nəzərdən keçirilir və barışıqla bağlıdır. Lakin müdaxilə çərçivəsində bağışlama, əsasən, təcavüzə məruz qalmış insanın hadisə və təcavüzkarla bağlı yaşadığı neqativ emosiyalarını qəbul edə və onlardan azad ola bilməsini nəzərdə tutan daxili proses kimi anlaşılar (Worthington, Wade, & Hoyt, 2014). Bəzi vaxtlar bu, təcavüzkarla münasibətlərin dəyişməsinə gətirib çıxara bilər, lakin bunun həmişə belə olması şərt deyil. Ədəbiyyatda əsas diqqət emosional bağışlamaya ayrılır, çünki ittihamçılıq və bununla bağlı yaşanan ağır sağlamlığa mənfi təsir göstərir.

REACH¹⁹ modeli bağışlamaya dair sübut əsaslı yanaşmadır (Worthington et al., 2014). Model, əsasən, terapiya çərçivəsində tətbiq edilir və insanın aşağıdakı mərhələləri keçməsi tələb olunur:

- Hadisəni *xatırla*.
- *Empatiya* qur. Təcavüzkarla qarşı empatiya qur.
- *Altruistik* əməl. Empatiya və bağışlamayı alicənab əməl kimi formalaşdır.
- Bağışlamağa *söz* ver.
- Sözü *sadiq* qal.

Onu da qeyd etməyə dəyər ki, bağışlamaq həmişə məqsədəuyğun olmaya (məsələn, mütəmadi olaraq şiddət göstərən həyat yoldaşı) və bəzi hallarda təcavüzün böyüməsinə gətirib çıxara bilər (Sinclair, Hart, & Lomas, 2020).

Zövq almaq

Zövq almaq bacarığı pozitiv təcrübələri görmək və onları dəyərləndirmək bacarığıdır (Bryant & Veroff, 2017). Zövq verən fəaliyyətlər xoşbəxtliyi artıran çalışmalar sayılır. Bu çalışmalarda iştirakçıdan şüurlu olaraq keçmiş, indiki və gələcək hadisələri xatırlaması və düşünməsi, hadisə ilə bağlı təcrübə, fikir və emosiyalarını yenidən oynamağı istənilir. Məqsəd pozitiv hadisədən alınmış həzzi canlandırmaq, gücləndirmək və uzatmaqdır. Zövq alma mental çalışma kimi də, yazılı və ya digərləri ilə hadisə təfərrüatlarını paylaşaraq müzakirə şəklində, həmçinin fotorəsm müşayiəti ilə də icra edilə bilər.

İfadəli yazı

İfadəli yazı üzrə erkən araşdırmalar 1980-ci illərin sonlarında başlayıb. Özünü açıqlamanın üstünlüklərini araşdıran bu təcrübə çalışmalarda insanlardan 3-4 gün ərzində hər gün maksimum 30 dəqiqə yaşadıkları emosional sarsıntı haqda yazmaları istənilib.

Bu kimi müdaxilələr üzrə araşdırmanın nəticələri davamlı olaraq onu göstərdi ki, iştirakçılar yazmaqdan faydalanaraq fiziki sağlamlıqlarında ciddi dəyişikliklər müşahidə edirlər. Bu cür diqqətəlayiq nəticələrdən sonra ifadəli yazı bir çox xəstəliklərin, o cümlədən QİÇS, xərçəng və diabet kimi xəstəliklərin psixoloji müalicəsi zamanı tətbiq olunmağa başlandı (Pennebaker & Chung, 2011).

Daha sonra tədqiqatçılar pozitiv təcrübələr yazıldığı halda eyni nəticələrin alınıb-alınmayacağı ilə maraqlandılar. Mümkün ən yaxşı kimlik, həyat məqsədləri, pozitiv təcrübələr və neqativ təcrübələrin pozitiv nəticələri haqda yazı yazılmasını tədqiq edən tədqiqatlar onu göstərdi ki, bu kimi çalışmalar, həqiqətən, əhvali-ruhiyyəni qaldırmağa və ümumi rifahı artırmağa qadirdir (Burton & King, 2009).

POZITIV FƏALİYYƏT PRAKTİKASININ OPTİMALLAŞDIRILMASI

Son illərdə tədqiqatçılar pozitiv fəaliyyətlərin maksimal effekt verməsi üçün tətbiq olunacaq bir neçə ən optimal şərti müəyyən ediblər (Layous & Lyubomirsky, 2014). Bunlar aşağıda qısa şəkildə verilib:

- *Fəaliyyətlərin xüsusiyyətləri: vaxt, miqdar, çeşid və tətbiq vasitələri*

Tədqiqatçılar iddia edirlər ki, pozitiv fəaliyyətlərin *necə* həyata keçirilməsi əhəmiyyətli məsələdir və bu onların təsirini artırır və ya azalda bilər. Göründüyü kimi, müdaxilələrin bir neçə xüsusiyyəti, o cümlədən zamanı, miqdarı və çeşidi onların effektivliyinə təsir göstərir. Məsələn, bir tədqiqatda göstərilib ki, altı həftə ərzində həftədə bir dəfə sahib olduqları nemətləri sayan iştirakçılar eyni müddət ərzində həftədə üç dəfə çalışmanı yerinə yetirən iştirakçılara nisbətən rifahları baxımından daha çox fayda qazanıblar (Lyubomirsky et al., 2005a). Müəlliflər həmçinin onu qeyd edirlər ki, daha tez-tez çalışmanı yerinə yetirən iştirakçılara çalışma darıxdırıcı gəlib və bu onların faydalanmasına təsir edib.

Fəaliyyətin müddəti onun nəticələrinə də təsir göstərə bilər. Layos və Lyubomirski (2014) qeyd edirlər ki, fəaliyyətin müddəti

və təsiri arasında əyrixətli münasibət var: həddən artıq qısa olan fəaliyyətlərin effekti davamlı olmaya bilər, eyni zamanda əgər fəaliyyət uzun müddət ərzində dəyişikliksiz yerinə yetirilərsə, insanlara yorula və fəaliyyətin təsiri azala bilər. Ona görə də müəlliflər bir fəaliyyət yerinə bir neçə fəaliyyətin dəyişkən kimi tətbiq edilməsinin daha effektiv ola biləcəyini söyləyirlər. Bu üsul hedonik adaptasiya effektinin qarşısını almağa da yardım edir.

Fəaliyyətlər müxtəlif üsullarla təşkil oluna, yəni fərdi, ailə terapiyası və ya kouçinqin bir hissəsi kimi təklif oluna, ya da qrup terapiyası, yaxud təlimi cəhətdən keçirilə bilər. Fəaliyyətlər həmçinin kitab, internet saytı və ya telefon tətbiqi vasitəsilə müstəqil şəkildə keçirilə bilər. Kitablار, internet və ya telefonlar vasitəsilə pozitiv psixologiya müdaxilələrinin əhatəsi genişlənsə də, “özünə-kömək müdaxilələri, bir qayda olaraq, daha zəif effektiv nəticələrdir, halbuki daha intensiv üz-üzə müdaxilələr orta-güclü effekti təmin edə bilər” (Bolier & Abello, 2014).

• *Şəxsin xüsusiyyətləri: motivasiya, inanc və səy*

Pozitiv psixologiya müdaxilələri illər ərzində müxtəlif qruplara: sağlam insanlara, fiziki, yaxud psixoloji cəhətdən xəstə olanlara, böyüklərə, uşaqlara və müxtəlif mədəni kontekstlərdə yaşayanlara tətbiq edilib. Pozitiv fəaliyyətlərin uğurlu tətbiqinə və nəticələrinə bir neçə mühüm amil: insanın bu fəaliyyətlə məşğul olmaq motivasiyası, istədiyi hədəfə nail olacağına inanması və göstərdiyi səylərin sayı təsir edir. Bu amilləri özündə cəmləyən insanlar öz fəaliyyətlərini daha səmərəli hesab edirlər. Eksperimental tədqiqat üçün xüsusi əhəmiyyət kəsb edən digər bir amil isə bundan ibarət idi: iştirakçılar bu fəaliyyətləri könüllü olaraq seçib yerinə yetirməli, həmçinin bu seçimdə onları nəyin cəlb etdiyi və məqsədləri barədə məlumat verməli idilər.

Xoşbəxtliyə nail olmaq: xəbərdarlıq

Tədqiqatçılar xəbərdarlıq edirlər ki, xoşbəxtlik gətirəcək fəaliyyətlərə başlayanda daha da xoşbəxt olmaq üçün göstərilən yüksək motivasiya, əslində, səylərin təsirini azalda bilər. Bu səbəbdən onlar iştirakçılara diqqəti daha çox yaşadıkları hisslərin özünə və tapşırığın şərtlərinə yönəltməyi tövsiyə edirlər.

Pozitiv fəaliyyətlərin həyata keçirilməsinə təsir edə biləcək digər iddialar şəxsin xüsusiyyəti ilə bağlı mədəniyyət, yaş

və ilkin rifah səviyyəsidir. Pozitiv müdaxilələrin səmərəli olması üçün onlar mədəniyyət nöqtəyi-nəzərindən uyğun olmalıdır. Tədqiqatçılar iştirakçıların yaşı baxımından onu qeyd edirlər ki, yetkin yaşlı iştirakçılar gənclərlə müqayisədə pozitiv müdaxilədən daha çox fayda əldə edirlər.

İştirakçıların rifahına gəlinə, əksər fəaliyyətlər sağlam insanlar üçün nəzərdə tutulub. Beləliklə, psixi xəstəliyin olması və ya rifahın aşağı səviyyəsi bir sıra fəaliyyətləri həyata keçirməkdə çətinlik yarada bilər, çünki bu texnikalar onları yerinə yetirən insanlardan çox emosional say tələb edir. Bu səbəbdən rifah səviyyəsi aşağı olan şəxslərə müdaxilə texnikalarının tətbiqi zamanı prosesin təlim keçmiş mütəxəssis tərəfindən müşayiət olunması tövsiyə edilir. Bu nəticələri nəzərə alaraq, Layos və Lyubomirski (2014) belə qənaətə gəldilər ki, onların effektiv olmasından ötrü pozitiv müdaxilələri həyata keçirmək və ya çatdırmaq üçün həm “iradə”, həm də “düzgün yol” lazımdır.

• *Sosial dəstək*

Sosial dəstək və ya onun olmaması pozitiv müdaxilələrin uğurlu tətbiqinə və onların nəticələrinə təsir göstərə bilər. “Alcoholics Anonymous” və “Weight Watchers” kimi təşkilatlar tərəfindən aparılan qrup işi sosial qrupların potensialı və onların davranış dəyişikliklərini təşviq etmək imkanları haqqında kifayət qədər sübutlar təqdim edir. Dəstəyin necə təklif olunduğu və qəbul edildiyi də əhəmiyyətlidir. Tədqiqatçılar qeyd edirlər ki, alqaldıcı, şikayətçi və ya yersiz təkid kimi dəstəklər müdaxilələrin effektivliyini azalda bilər.

Şəxs-fəaliyyət uyğunluğu

İnsanların hər biri müəyyən pozitiv fəaliyyətlərə üstünlük verir və bütün fəaliyyətlər hamıya uyğun gəlmir, yaxud hər kəs üçün işləmir. Pozitiv fəaliyyət modeli (baxın: 2-ci fəsil) hesab edir ki, insanların özlərinin bəyənilən seçdikləri və həyat tərzlərinə uyğun gələn fəaliyyətlər daha faydalıdır (Layous & Lyubomirsky, 2014). Şəxs-fəaliyyət uyğunluğu məsələsi ətrafında aparılan araşdırmalar göstərir ki, müəyyən fəaliyyətlərə üstünlük verən insanlar seçdikləri müdaxilə texnikalarına daha çox riayət edir, daha diqqətlə məşğul olurlar, onları daha uzun müddət yerinə yetirirlər, nəticədə onlar xoşbəxtlik və ya digər arzuolunan nəticələrdə, rifahda daha çox artım görürlər. Müdaxilə texnikalarına üstünlük vermək özünü bir neçə şəkildə göstərə bilər: iştirakçılar bu tapşırıqlar zamanı digərlərinə nisbətən daha çox həzz ala, onlara dəyər verə və daha çox faydalandıqlarını hiss edə, eləcə də onları daha rahat və ya asan icra edə bilirlər.

Şəxs-fəaliyyət uyğunluğu diaqnostikası

Uyğunluq anketi (Lyubomirsky, 2011) iştirakçılara ən uyğun olan müdaxilə texnikalarını seçməkdə kömək etmək üçün hazırlanıb. Bu, 12 müdaxilədən ibarətdir: minnətdarlıq, pozitivlik, həddən artıq düşünməkdən və sosial müqayisədən uzaqlaşmaq, xeyirxahlıq, pozitiv münasibətlər, mübarizə strategiyaları, bağışlama, qarşılıqlı əlaqədə olma, eləcə də axın, həzz almaq, məqsədə çatmaq, dini və mənəvi təcrübələr və fiziki fəaliyyətlər.

İştirakçılardan istənilən budur ki, onlar icra etdikləri hər bir fəaliyyətin səbəbini – təbii şəkildə olduğuna görə, həzz verdiyinə görə, əhəmiyyətli olduğuna görə, yoxsa günahkarlıq hissi, situasiyanın tələbindən yaranan zərurətə görə etdiklərini bildirsinslər. Anket tərəfindən verilən xal iştirakçılara ən uyğun olan fəaliyyətləri ayırd etməyə imkan verir.

POZITIV MÜDAXİLƏLƏRİN FAYDALARI

Əvvəlki bölümlərdə gördük ki, bəzi pozitiv psixologiya müdaxilələri bir təlimçi tərəfindən asanlaşdırıla, habelə bir neçə mövzu, texnika və evdə məşğələlərdən ibarət mürəkkəb təlim proqramlarının bir hissəsi kimi həyata keçirilə bilər. Bu proqramlar iştirakçıları müəyyən müddət ərzində düşünlümsü davranış dəyişikliyi yaranmasına və öyrəşmə prosesinə cəlb edir. Buna görə də bu proqramlara dair tədqiqatlarda iştirakçıların rifahına, xoşbəxtliyinə, möhkəmliyinə, münasibətlərinə və digər hallara yönəlmiş fəaliyyətlərin mütəmadi olaraq orta dərəcədə və ya güclü təsir göstərməsi barədəki hesabat təəccüb doğurmur.

Bəs pozitiv müdaxilələr müstəqil texnikalar kimi psixo-təhsil məzmun, bacarıqların formalaşması və ya öyrəşmə prosesi olmadan necə təsir edir və adətən, bu mürəkkəb proqramın təklif edə biləcəyi mütəxəssisin peşəkar dəstəyi olmadan həyata keçirildikdə hansı real effekti gözləmək olar? Daha əvvəl gördüyümüz kimi, bu müdaxilə texnikalarının bəziləri, həqiqətən, çox sadədir. Onlar kifayət qədər qısamir, adətən, az say tələb edir və qısa müddət, bir neçə dəfə tətbiq edilməsi kifayətdir. Bu cür müdaxilələrin rifahı, xoşbəxtliyə, münasibətlərə, sağlamlığa, öhdəsindən gəlmə bacarığının inkişafına və ya digər arzuolunan nəticələrə dramatik və ya əbədi təsir göstərməsi gözlənilməməlidir, elə deyilmi? Lakin təəccüblüdür ki, bu müdaxilələrin əksəriyyəti mütəmadi olaraq orta dərəcədə effektivdir, bir neçəsi zəif, bir neçəsi isə güclü təsir göstərir, bəziləri də uzun müddət səmərəlidir.

Müxtəlif müdaxilələr və onların orta təsirini əks etdirən nəticələrin orta statistik effektivliyini müəyyənləşdirən yekun faizlər üzrə araşdırma son

vaxtlar ətrafı analiz edilir. Pozitiv müdaxilələrin nəticələrini sınaqdan keçirən 51 tədqiqatın ilkin analizlərində (Sin & Lyubomirsky, 2009) müəlliflər bu müdaxilələrin, həqiqətən, rifahı əhəmiyyətli dərəcədə yaxşılaşdırma və depressiyanı yüngülləşdirə biləcəyi qənaətinə gəliblər. Müdaxilələrin effektivliyi, əsasən, yumşaq hesab edilib, bir neçəsi aşağı və ya yüksək təsir göstərib.

Son tədqiqatlarda da fərqli istiqamət və daha məhdud tətbiq edilən (Bolier et al., 2013; Donaldson, Lee, & Donaldson, 2019; Meyers, van Woerkom, & Bakker, 2013; Weiss, Westerhof, & Bohlmeijer, 2016) analizlərdə oxşar nəticələrin və kifayət qədər bənzər təsir göstəricilərinin olması (bəzi dəyişikliklər olsa da) qeyd edilib. Lakin son dövrlərdəki iki araşdırma ziddiyyətli nəticələr göstərib: Uayt, Utel və Holder (2019) müdaxilələrin rifah və depressiyaya təsirinin əvvəlki nəşrlərdə qeyd ediləndən daha az olduğunu (statistik cəhətdən əhəmiyyətli olsa da), Köydemir, Sökmez və Şütz (2020) isə əvvəlki göstəricilərlə oxşar olduğunu bildirdilər. Hesabat əvvəlki nəticələrlə daha uyğun görünür. Nəzərdən keçirilən 68 araşdırma-da müdaxilələrin rifahı, əsasən, orta dərəcədə, bir neçəsinin isə daha zəif və ya daha güclü təsir göstərdiyi bildirilir.

Səmərəlilik məsələsi ilə bağlı nəzərə alınmalı olan vacib məqam eksperimental tədqiqatın necə aparılması ilə bağlıdır. Şeldon və Lyubomirski (2019) eksperimental tədqiqatların məqsədyönlü müdaxilələrin təsirini qiymətləndirmək üçün effektiv vasitə olmadığına diqqət çəkirlər. Bunun səbəbi tədqiqatçıların xoşbəxtliyi artıran müdaxilələri iştirakçılara laboratoriya şəraitində təklif etmələridir. İştirakçılar nə təklif edildiyindən xəbərsiz ola bilərlər. Onlar qısa və ya uzunmüddətli faydalar əldə etmək üçün tələb olunan say və ya öhdəlikləri yerinə yetirməyə həvəsli olmaya bilərlər. Təklif olunan qeyri-təbii şəraitə görə insanların pozitiv müdaxilələr sayəsində davranış dəyişikliyinə başlamaq qərarı seçilən real həyatı situasiyalardan fərqlənir, buna görə də bu fəaliyyətlərin həyata keçirilməsində daha yüksək motivasiya və öhdəlik nümayiş etdirilir. Lakin, təəssüf ki, real həyat şəraiti eksperimental tədqiqatların aparılması üçün tələb olunan şərtlərə asanlıqla uyğun gəlmir.

Layos və Lyubomirski (2014) hesab edirlər ki, pozitiv müdaxilələrin əsas effekti insanların öyrəndikləri texnikaları tətbiq etməsindədir. Yəni insanlar pozitiv müdaxilələri tətbiq etdikcə bilik və təcrübə qazanırlar. Belə ki, onlar bu bilik və təcrübədən sonralar öz rifah səviyyələrini və ya digər vəziyyətlərini yaxşılaşdırmaq üçün istifadə edə biləcəklər. Stres yaşamadığınız halda stresi aradan qaldıran üsullardan istifadə etmək lazım gəlməyə bilər. Lakin stres hiss etdikdə bu texnikaları bilmək və onlardan istifadə etməyi bacarmaq gərgin situasiyanı nəzərdə saxlamağa kömək edəcək.

NƏTİCƏ

Bu fəsildə nəzərdən keçirilən pozitiv müdaxilələrin və onların nəticələrinin elmi tədqiqi güclü bir mesaj verir: biz sağlamlıq, münasibətlər, əməkdaşlıq və maliyyə də daxil olmaqla bir çox sahələrdə xoşbəxtliyimizə, rifahımıza, uğurumuza və məhsuldarlığımıza müəyyən dərəcədə nəzarət edirik. Həyatımızın bu aspektlərinə (məsələn: genetik faktorlar və şərait) təsir edən başqa faktorlar olsa da, bizim rifahımız üçün öz müqəddəratımızı təyin etməyə qabil, avtonom və güclü olmağımızın, eləcə də düşünmək və həyata keçirmək üçün seçdiklərimizin əhəmiyyətini bilməyimiz vacib amildir (Lyubomirsky et al., 2005a).

Tədqiqatçılar tərəfindən ortaya qoyulmuş saysız-hesabsız pozitiv müdaxilələr vasitəsilə çatdırılan ikinci mesaj ondan ibarətdir ki, bu texnikalar onları həyata keçirmək üçün tələb olunan vaxt, motivasiya və səy baxımından çox fərqlənir. "Minnətdarlıq jurnalı" və ya "zövq alma" kimi bəzi texnikalar üçün bir neçə dəqiqə və çox az səylər tələb oluna bilər. İnsanlar bu cür kiçik müdaxilələrin yarada biləcəyi fərqi görəndə adətən təəccüblənirlər. Fərqi təcrübəsi və ya dözümlülüynün inkişaf etdirilməsi kimi digər texnikalar əvvəlcə təməl kursu keçməyi, ardınca isə vaxt, səy və qətiyyət tələb edən ardıcıl gündəlik məşqlər etməyi tələb edir. Lakin bütün texnikaların səmərəli olması üçün niyyət, həvəs və motivasiya mütləqdir və kənardan heç bir təzyiq göstərilməməlidir.

Pozitiv müdaxilələrlə bağlı son araşdırmaların verdiyi üçüncü mesaj ondan ibarətdir ki, hər müdaxilə hər kəsə eyni dərəcədə uyğun gəlmir. Bu fəsildə nəzərdən keçirilən müdaxilələr şəxsiyyətimizə və həyat tərzimizə uyğunluğu baxımından diqqətlə nəzərdən keçirilməlidir.

QEYDLƏR

1. *Etos* – hər hansı sosial qrupun həyat tərz, mədəniyyətinin oriyentasiyası, orada qəbul edilən dəyərlər iyerarxiyası
2. "Zümrüd şəhərinin səhrabəzi" nağılı
3. *Ekstrapolyasiya* – əvvəlki dövrün nəticələrinə əsasən gələcək haqqında mühakimə yürütmək
4. *WEIRD*
5. *Transsidental* – mövcud həddi keçmək
6. Broaden-and-Build Theory
7. *ECI* – Emotional Competence Inventory
8. *Optimistik yanlışma* (ing: the optimism bias) – insanın optimist olduğu üçün neqativ hadisə ilə qarşılaşma ehtimalının az olmasına inanması
9. *Evrastika* – (lat: *euplōw*, "açmaq") həqiqətin müvafiq köməkçi suallar vasitəsilə aşkar edilməsini nəzərdə tutan tədqiqat və ya təlim üsulları, elm
10. *Pozitiv təşkilatı iqlim* – işçinin özünü məmnun və rahat hiss etdiyi iş mühiti
11. *Təşkilatı iflic* – mənasız fəaliyyət, yaxud qərarlıqlıq içində itib-batmış şirkətləri təsvir edən termin
12. "Velcro concept"
13. *İmpulsiv alış-veriş* – əvvəlcədən planlaşdırılmayan və emosiyaların təsiri altında həyata keçirilən alış-veriş
14. Fight-flight-freeze
15. *Apatiya* – meylin, marağın, həvəsin olmaması; laqeydlilik
16. *Qavranılmış nəzarət* – insanın öz davranışları, daxili vəziyyəti, insanlar və s. üzərində nəzarətinin olduğuna inam hissi
17. *Ruminasiya* – düşüncələrin beyində təkrar-təkrar dönüb dolaşması
18. *CASIO* – ingilis dilində açıqlamanın baş hərflərindən qurulan akronim (*Circumstances, Attitudes, Standards, Importance, Overall satisfaction*)
19. *REACH* – ingilis dilində tərkib sözlərin baş hərflərindən qurulan akronim: *REACH* (*Recall, Empathise, Altruistic act, Commit to forgive, Hold on to that forgiveness*)

İSTİNADLAR

- Adler, A. (2013). *The science of living*. Psychology Revivals Routledge.
- Aguinis, H., Joo, H., & Gottfredson, R. K. (2013). What monetary rewards can and cannot do: How to show employees the money. *Business Horizons*, 56(2), 241–249.
- Argyle, M. (2013). *The psychology of happiness*. Routledge.
- Argyle, M. & Henderson, M. (1984). The rules of friendship. *Journal of Social and Personal Relationships*, 1, 211–237.
- Aron, A., Lewandowski, G. W. Jr., Mashek, D., & Aron, E. N. (2013). The self-expansion model of motivation and cognition in close relationships. In J. A. Simpson & L. Campbell (Eds.), *The Oxford handbook of close relationships* (pp. 90–115). Oxford University Press.
- Arriaga, X. B., Kumashiro, M., Finkel, E. J., VanderDrift, L. E., & Luchies, L. B. (2014). Filling the void: Bolstering attachment security in committed relationships. *Social Psychological and Personality Science*, 5, 398–406.
- Barber, N. (2003). Divorce and reduced economic and emotional interdependence: A cross-national study. *Journal of Divorce and Remarriage*, 39, 113–124.
- Barker, E. (1946). *Aristotle: Politics*. Cambridge University Press.
- Bar-On, R. (2004). The Bar-On emotional quotient inventory (EQ-i): Rationale, description, and summary of psychometric properties. In G. Geher (Ed.), *The measurement of emotional intelligence: Common ground and controversy* (pp. 115–145). Nova Science.

- Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional social intelligence (ESI). *Psicothema*, 18, 13–25.
- Barry, R. A., Bunde, M., Brock, R. L., & Lawrence, E. (2009). Validity and utility of a multidimensional model of received support in intimate relationships. *Journal of Family Psychology*, 23, 48–57.
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7, 147–178.
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Finkenauer, C., & Vohs, K. D. (2001). Bad is stronger than good. *Review of General Psychology*, 5, 323–370.
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., & Tice, D. M. (1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource?. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1252–1265.
- Baumeister, R. F. & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497–529.
- Baumeister, R. F., Schmeichel, B. J., & Vohs, K. D. (2007). Self-regulation and the executive function: The self as controlling agent. In A. W. Kruglanski & E. T. Higgins (Eds.), *Social psychology: Handbook of basic principles* (pp. 516–539). Guilford.
- Baumeister, R. F. & Vohs, K. D. (2016). Strength model of self-regulation as limited resource: Assessment, controversies, update. In M. O. James & P. Z. Mark (Eds.), *Advances in experimental social psychology* (pp. 67–127). Academic Press.
- Beck, J. (2011). *Cognitive behavior therapy. Basics and beyond*. Guilford.
- Becker, D. & Maracek, J. (2008). Positive psychology: History in the remaking?. *Theory and Psychology*, 18(5), 591–604.
- Becker, E. (1973). *The denial of death*. Free Press.
- Ben-Shahar, T. (2009). *The pursuit of perfect: How to stop chasing perfection and start living a richer, happier life*. McGraw Hill.
- Berscheid, E. (1999). The greening of relationship science. *American Psychologist*, 54, 260–266.
- Berscheid, E. & Walster, E. (1974). A little bit about love. In T. Huston (Ed.), *Foundations of interpersonal attraction* (pp. 355–381). Academic Press.
- Biswas-Diener, R., Linley, P. A., Govindji, R., & Woolfson, L. (2011). Positive psychology as a force for social change. In K. M. Sheldon, T. B. Kashdan, & M. F. Steger (Eds.), *Designing positive psychology: Taking stock and moving forward* (pp. 410–420). Oxford University Press.
- Biswas-Diener, R., Vittersø, J., & Diener, E. (2005). Most people are pretty happy, but there is cultural variation: The Inughuit, the Amish, and the Maasai. *Journal of Happiness Studies*, 6(3), 205–226.
- Black, K. & Lobo, M. (2008). A conceptual review of family resilience factors. *Journal of Family Nursing*, 14(1), 33–55.
- Blanchflower, D. G. & Oswald, A. J. (2008). Is well-being U-shaped over the life cycle? *Social Science & Medicine*, 66(8), 1733–1749.
- Bolier, L. & Abello, K. M. (2014). State of the art and future directions. In A. C. Parks & S. Schueller (Eds.), *The Wiley Blackwell handbook of positive psychological interventions* (pp. 286–309). Wiley.
- Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G., Riper, H., Smit, F., & Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: A meta-analysis of randomized controlled studies. *Bmc Public Health*, 13, 119.
- Bonanno, G. A., Westphal, M., & Mancini, A. D. (2011). Resilience to loss and potential trauma. *Annual Review of Clinical Psychology*, 7, 511–535.
- Boniwell, I. (2017). *Positive actions: Evidence based positive psychology intervention cards*. Paris: positron.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss*. Basic Books.
- Boyatzis, R. E., Goleman, D., & Rhee, K. (2000). Clustering competence in emotional intelligence: Insights from the Emotional Competency Inventory (ECI). In R. Bar-On & J. D. A. Parker (Eds.), *Handbook of emotional intelligence* (pp. 343–362). Jossey-Bass.
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46–76). Guilford.
- Brickman, P., Coates, D., & Janoff-Bulman, R. (1978). Lottery winners and accident victims: Is happiness relative?. *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 917–927.
- Bridges, W. (2004). *Transitions: Making sense of life's changes*. Hachette.
- Brock, R. L. & Lawrence, E. (2009). Too much of a good thing: Underprovision versus overprovision of partner support. *Journal of Family Psychology*, 23, 181–192.
- Bryant, F. B. & Veroff, J. (2017). *Savoring: A new model of positive experience*. Psychology Press.
- Burnett, S. (2011). *The happiness agenda: A modern obsession*. Springer.

- Burton, C. M. & King, L. A. (2009). The health benefits of writing about positive experiences: The role of broadened cognition. *Psychology and Health*, 24(8), 867–879.
- Butler, J. & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profil: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1–48.
- Calhoun, L. G. & Tedeschi, R. G. (2013). *Posttraumatic growth in clinical practice*. Routledge.
- Canary, D. J. & Lakey, S. (2013). *Strategic conflict*. Routledge.
- Cann, A., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., Taku, K., Vishnevsky, T., Triplett, K. N., & Danhauer, S. C. (2010). A short form of the Posttraumatic Growth Inventory. *Anxiety, Stress, & Coping*, 23(2), 127–137.
- Cantril, H. (1965). *The pattern of human concerns*. Rutgers University Press.
- Carver, C. S. & Scheier, M. F. (2001). *On the self-regulation of behavior*. Cambridge University Press.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 879–889.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267–283.
- Carver, S. R. & Scheier, M. F. (2009). Optimism. In S. J. Lopez (Ed.), *The encyclopedia of positive psychology* (pp. 656–663). Blackwell.
- Catalino, L. I., Algoe, S. B., & Fredrickson, B. L. (2014). Prioritizing positivity: An effective approach to pursuing happiness?. *Emotion*, 14(6), 1155–1161.
- Cherniss, C. (2010). Emotional intelligence: Toward clarification of a concept. *Industrial and Organizational Psychology*, 3(2), 110–126.
- Cloninger, C. R. (2006). The science of well-being: An integrated approach to mental health and its disorders. *World Psychiatry*, 5(2), 71–76.
- Cohen, S. (1988). Perceived stress in a probability sample of the United States. In S. Spacapan & S. Oskamp (Eds.), *The Claremont symposium on applied social psychology. The social psychology of health* (pp. 31–67). Sage.
- Cohen, S., Doyle, W. J., Skoner, D. P., Rabin, B. S., & Gwaltney, J. M. (1997). Social ties and susceptibility to the common cold. *Journal of American Medical Association*, 277, 1940–1944.
- Cohen, S., Doyle, W. J., Turner, R. B., Alper, C. M., & Skoner, D. P. (2003). Emotional style and susceptibility to the common cold. *Psychosomatic Medicine*, 65, 652–657.
- Collins, W. A. & Madsen, S. D. (2006). Personal relationships in adolescence and early adulthood. In D. Perlman & A. Vangelisti (Eds.), *Handbook of personal relationships* (pp. 191–209). Cambridge University Press.
- Connor, K. M. & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor–Davidson Resilience Scale (CDRISC). *Depression and Anxiety*, 18, 76–82.
- Coyne, J. C. & Tennen, H. (2010). Positive psychology in cancer care: Bad science, exaggerated claims, and unproven medicine. *Annals of Behavioral Medicine*, 39(1), 16–26.
- Cropanzano, R. & Wright, T. A. (2001). When a “happy” worker is really a “productive” worker: A review and further refinement of the happy-productive worker thesis. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 53(3), 182.
- Cross, M. P., Hofschneider, L., Grimm, M., & Pressman, S. D. (2018). Subjective well-being and physical health. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being*. DEF Publishers.
- Crumbaugh, J. C. & Maholick, L. T. (1964). An experimental study in existentialism: The psychometric approach to Frankl's concept of noogenic neurosis. *Journal of Clinical Psychology*, 20(2), 200–207.
- Csikszentmihalyi, M. (2014). *Flow and the foundations of positive psychology: The collected works of Mihaly Csikszentmihalyi*. Springer.
- Csikszentmihalyi, M. & Csikszentmihalyi, I. (1988). *Optimal experience. Psychological studies of flow in consciousness*. New York: Cambridge University Press.
- Csikszentmihalyi, M. & Nakamura, J. (2011). Positive psychology: Where did it come from, where is it going?. In K. M. Sheldon, T. B. Kashdan, & M. F. Steger (Eds.), *Designing positive psychology* (pp. 3–8). Oxford University Press.
- Damasio, A. & Dolan, R. J. (1999). The feeling of what happens. *Nature*, 401(6756), 847.
- Danner, D. D., Snowdon, D. A., & Friesen, W. V. (2001). Positive emotions in early life and longevity: Findings from the nun study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 804–813.

- Davis, M. H. & Begovic, E. (2014). Empathy-related interventions. In A. C. Parks & S. Schueller (Eds.), *The Wiley Blackwell handbook of positive psychological interventions* (pp. 111–134). Wiley.
- de Jong Gierveld, J., van Tilburg, T., & Dykstra, P. A. (2006). Loneliness and social isolation. In A. Vangelisti & D. Perlman (Eds.), *Cambridge handbook of personal relationships* (pp. 485–500). Cambridge university press.
- Dell'Osso, B., Altamura, A. C., Allen, A., Marazziti, D., & Hollander, E. (2006). Epidemiologic and clinical updates on impulse control disorders: A critical review. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 256(8), 464–475.
- Demir, M. & Weitekamp, L. A. (2007). I am so happy 'cause today I found my friend: Friendship and personality as predictors of happiness. *Journal of Happiness Studies*, 8(2), 181–211.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34–43.
- Diener, E. (2003). What is positive about positive psychology: The curmudgeon and Pollyanna. *Psychological Inquiry*, 14, 115–120.
- Diener, E. & Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological Science*, 7, 181–185.
- Diener, E., Diener, C., Choi, H., & Oishi, S. (2018b). Revisiting “Most People Are Happy”—And discovering when they are not. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 166–170.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffen, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71–75.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2018a). Advances and open questions in the science of subjective well-being. *Collabra: Psychology*, 4(1), 15–19.
- Diener, E. & Oishi, S. (2000). Money and happiness: Income and subjective well-being across nations. In E. Diener & E. M. Suh (Eds.), *Culture and subjective well-being* (pp. 185–218). MIT Press.
- Diener, E., Seligman, M. E., Choi, H., & Oishi, S. (2018c). Happiest people revisited. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 176–184.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276.
- Diener, E., Suh, E. M., Smith, H., & Shao, L. (1995). National differences in reported subjective well-being: Why do they occur?. *Social Indicators Research*, 34, 7–32.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New wellbeing measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97, 143–156.
- Dittmar, H., Bond, R., Hurst, M., & Kasser, T. (2014). The relationship between materialism and personal well-being: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 107(5), 879–924.
- Donaldson, S. I., Dollwet, M., & Rao, M. A. (2015). Happiness, excellence, and optimal human functioning revisited: Examining the peer-reviewed literature linked to positive psychology. *The Journal of Positive Psychology*, 10(3), 185–195.
- Donaldson, S. I., Lee, J. Y., & Donaldson, S. I. (2019). Evaluating positive psychology interventions at work: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 4(3), 113–134.
- Doran, G. T. (1981). There's a S.M.A.R.T. way to write management's goals and objectives. *Management Review*, 70(11), 35–36.
- Drigotas, S. M. (2002). The Michelangelo phenomenon and personal well-being. *Journal of Personality*, 70(1), 59–77.
- Drigotas, S. M. & Rusbult, C. E. (1992). Should I stay or should I go? A dependence model of breakups. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62(1), 62–87.
- DuBois, C. M., Lopez, O. V., Beale, E. E., Healy, B. C., Boehm, J. K., & Huffman, J. C. (2015). Relationships between positive psychological constructs and health outcomes in patients with cardiovascular disease: A systematic review. *International Journal of Cardiology*, 195, 265–280.
- Duckworth, A. L. (2016). *Grit: The power of passion and perseverance*. New York: Scribner.
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087–1101.
- Dunn, E. & Norton, M. (2013). *Happy money: The science of happier spending*. Simon & Schuster.
- Durkheim, E. (1963). *Suicide*. Original work published 1897 Free Press.

- Easterlin, R. A. (1974). Does economic growth improve the human lot? Some empirical evidence. In P. A. David & W. R. Melvin (Eds.), *Nations and households in economic growth* (pp. 98–125). Stanford University Press.
- Easterlin, R. A. (2005). Building a better theory of well-being. In L. Bruni & P. L. Porta (Eds.), *Economics and happiness: Framing the analysis* (pp. 29–64). Oxford University Press.
- Ekman, P. (2003). *Emotions revealed*. Times Books.
- Eldridge, K. A. & Baucom, B. (2012). Demand-withdraw communication in couples: Recent developments and future directions. In P. Noller & G. C. Karantzas (Eds.), *The Wiley-Blackwell handbook of couple and family relationships* (pp. 144–158). Wiley.
- Elliot, A. J. (2006). The hierarchical model of approach-avoidance motivation. *Motivation and Emotion*, 30(2), 111–116.
- Elliot, A. J. & Murayama, K. (2008). On the measurement of achievement goals: Critique, illustration, and application. *Journal of Educational Psychology*, 100(3), 613–628.
- Elwert, F. & Christakis, N. A. (2008). The effect of widowhood on mortality by the causes of death of both spouses. *American Journal of Public Health*, 98, 2092–2098.
- Emmons, R. A. (2003). Personal goals, life meaning, and virtue: Wellsprings of a positive life. In C. L. M. Keyes & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (pp. 105–128). APA.
- Emmons, R. A. & Shelton, C. M. (2002). Gratitude and the science of positive psychology. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 459–471). Oxford University Press.
- Erbert, L. A. (2000). Conflict and dialectics: Perceptions of dialectical contradictions in marital conflict. *Journal of Social and Personal Relationships*, 17, 638–659.
- Estrada, C. A., Isen, A. M., & Young, M. J. (1997). Positive affect facilitates integration of information and decreases anchoring in reasoning among physicians. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 72, 117–135.
- Everly, G. S. & Lating, J. M. (2019). *A clinical guide to the treatment of the human stress response*. Springer.
- Fava, G. A. (2016). *Well-being therapy: Treatment manual and clinical applications*. Karger.
- Fehr, B. (1996). *Friendship processes*. Sage.
- Fehr, B. & Sprecher, S. (2013). Compassionate love: What we know so far. In M. Hojjat & D. Cramer (Eds.), *Positive psychology of love* (pp. 106–120). Oxford University Press.
- Feldman, D. B. & Snyder, C. R. (2005). Hope and the meaningful life: Theoretical and empirical associations between goal-directed thinking and life meaning. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(3), 401–421.
- Fletcher, G. J., Simpson, J. A., Campbell, L., & Overall, N. C. (2013). *The science of intimate relationships*. Wiley-Blackwell.
- Fletcher, G. J. O., Tither, J. M., O'Loughlin, C., Friesen, M., & Overall, N. (2004). Warm and homely or cold and beautiful? Sex differences in trading off traits in mate selection. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30, 659–672.
- Folkman, S. & Lazarus, R. S. (1988). *Ways of coping questionnaire: Research edition*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J., & DeLongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(3), 571–579.
- Fordyce, M. W. (1983). A program to increase happiness: Further studies. *Journal of Counseling Psychology*, 30(4), 483–498.
- Forgeard, M. J. C. & Seligman, M. E. P. (2012). Seeing the glass half full: A review of the causes and consequences of optimism. *Pratiques Psychologiques*, 18(2), 107–120.
- Frankl, V. (1963). *Man's search for meaning*. Pocket Books.
- Frankl, V. (1986). *The doctor and the soul: From psychotherapy to logotherapy*. Vintage Books.
- Fredrickson, B. (2010). *Positivity*. Oneworld Publications.
- Fredrickson, B. L. (2013a). *Love 2.0: Finding happiness and health in moments of connection*. Penguin.
- Fredrickson, B. L. (2013b). Positive emotions broaden and build. In *Advances in experimental social psychology* (Vol. 47, pp. 1–53). Academic Press.
- Fredrickson, B. L. & Cohn, M. A. (2008). Positive emotions. In M. Lewis, J. Haviland-Jones, & L. F. Barrett (Eds.), *Handbook of emotions* (3rd ed. ed., pp. 777–796). New York: Guilford.
- Fredrickson, B. L. & Joiner, T. (2018). Reflections on positive emotions and upward spirals. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 194–199.

- Fredrickson, B. L. & Losada, M. F. (2005). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American Psychologist*, 60(7), 678–686.
- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crises? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 365–376.
- Freud, S. (1966). *The ego and the mechanisms of defense*. International Universities Press.
- Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J. H., & Martinussen, M. (2003). A new rating scale for adult resilience: What are the central protective resources behind health adjustment?. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 12, 65–76.
- Friese, M., Loschelder, D. D., Gieseler, K., Frankenbach, J., & Inzlicht, M. (2019). Is ego depletion real? An analysis of arguments. *Personality and Social Psychology Review*, 23(2), 107–131.
- Frijda, N. H. (1986). *The emotions*. Cambridge University Press.
- Frisch, M. B. (2006). *Quality of life therapy: Applying a life satisfaction approach to positive psychology and cognitive therapy*. Wiley.
- Fromm, E. (1955). *The sane society*. Rinehart.
- Gable, S. L., Gonzaga, G. C., & Strachman, A. (2006). Will you be there for me when things go right? Supportive responses to positive event disclosures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(5), 904–917.
- Gable, S. L. & Gosnell, C. L. (2011). The positive side of close relationships. In K. M. Sheldon, T. B. Kashdan, & M. F. Steger (Eds.), *Designing positive psychology* (pp. 265–279). Oxford University Press.
- Gable, S. L. & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology?. *Review of General Psychology*, 9, 103–110.
- Gardner, J. & Oswald, A. (2007). Money and mental wellbeing: A longitudinal study of medium-sized lottery wins. *Journal of Health Economics*, 26, 49–60.
- Gee, L. K., Jones, J., & Burke, M. (2017a). Social networks and labor markets: How strong ties relate to job finding on facebook's social network. *Journal of Labor Economics*, 35(2), 485–518.
- Gee, L. K., Jones, J. J., Fariss, C. J., Burke, M., & Fowler, J. H. (2017b). The paradox of weak ties in 55 countries. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 133, 362–372.
- Gerber, J. P., Wheeler, L., & Suls, J. (2018). A social comparison theory meta-analysis 60+ years on. *Psychological Bulletin*, 144(2), 177–197.
- Gillham, J. (2000). *The science of optimism and hope*. Templeton.
- Gillham, J. E., Abenavoli, R. M., Brunwasser, S. M., Linkins, M., Reivich, K. J., & Seligman, M. E. P. (2013). Resilience education. In S. A. David, I. Boniwell, & A. C. Ayers (Eds.), *The Oxford handbook of happiness* (pp. 609–630). Oxford University Press.
- Gillham, J. E., Shatté, A. J., Reivich, K. J., & Seligman, M. E. P. (2001). Optimism, pessimism, and explanatory style. In E. C. Chang (Ed.), *Optimism & pessimism: Implications for theory, research, and practice* (pp. 53–75). APA.
- Girme, Y. U., Overall, N. C., & Simpson, J. A. (2013). When visibility matters: Short-term versus long-term costs and benefits of visible and invisible support. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39, 1441–1454.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam.
- Goleman, D. (2001). An EI-based theory of performance. In C. Cerniss & D. Goleman (Eds.), *The emotionally intelligent workplace* (pp. 27–44). Jossey Bass.
- Gollwitzer, P. M. (1990). Action phases and mind-sets. In E. T. Higgins & R. M. Sorrentino (Eds.), *Handbook of motivation and cognition* (pp. 53–92). Guilford.
- Gollwitzer, P. M. & Sheeran, P. (2006). Implementation intentions and goal achievement: A meta-analysis of effects and processes. *Advances in Experimental Social Psychology*, 38, 69–119.
- Goodman, F., Disabato, D., Kashdan, T., & Kauffman, S. (2017). Measuring well-being: A comparison of subjective wellbeing and PERMA. *The Journal of Positive Psychology*, 1–12.
- Goodwin, S. A., Fiske, S. T., Rosen, L. D., & Rosenthal, A. M. (2002). The eye of the beholder: Romantic goals and impression biases. *Journal of Experimental Social Psychology*, 38, 232–241.
- Gorchoff, S. M., John, O. P., & Helson, R. (2008). Contextualizing change in marital satisfaction during middle age: An 18 year longitudinal study. *Psychological Science*, 19(11), 1194–1200.
- Gottfredson, M. R. & Hirschi, T. (1990). *A general theory of crime*. Stanford University Press.
- Gottman, J. M. (1994). *Why marriages succeed or fail*. Simon & Schuster.
- Gottman, J. M. (1999). *The marriage clinic*. Norton.

- Gottman, J. M. (2014). *Principia amoris: The new science of love*. Routledge.
- Gottman, J. M., Coan, J., Carrere, S., & Swanson, C. (1998). Predicting marital happiness and stability from newlywed interactions. *Journal of Marriage and the Family*, 60, 5–22.
- Gottman, J. M. & Levenson, R. W. (1992). Marital processes predictive of later dissolution: Behavior, physiology, and health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 221–233.
- Gottman, J. M. & Silver, N. (1999). *The seven principles for making marriage work*. Crown.
- Gouin, J., Carter, S. C., Pournajafi-Nazarloo, H., Glaser, R., Malarkey, W. B., Loving, T. J., ... Kiecolt-Glaser, J. (2010). Marital behavior, oxytocin, vasopressin, and wound healing. *Psychoneuroendocrinology*, 35, 1082–1090.
- Granovetter, M. S. (1973). The strength of weak ties. *American Journal of Sociology*, 78(6), 1360–1380.
- Grover, S. & Helliwell, J. F. (2019). How's life at home? New evidence on marriage and the set point for happiness. *Journal of Happiness Studies*, 20(2), 373–390.
- Gruber, J., Mauss, I. B., & Tamir, M. (2011). A dark side of happiness? How, when, and why happiness is not always good. *Perspectives on Psychological Science*, 6(3), 222–233.
- Hackney, C. H. & Sanders, G. S. (2003). Religiosity and mental health: A meta-analysis of recent studies. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 42, 43–55.
- Hall, J. A. (2012). Friendship standards: The dimensions of ideal expectations. *Journal of Social and Personal Relationships*, 29, 884–907.
- Harker, L. & Keltner, D. (2001). Expressions of positive emotion in women's college yearbook pictures and their relationship to personality and life outcomes across adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 112–124.
- Harkin, B., Webb, T. L., Chang, B. P., Prestwich, A., Conner, M., Kellar, I., ... Sheeran, P. (2016). Does monitoring goal progress promote goal attainment? A meta-analysis of the experimental evidence. *Psychological Bulletin*, 142(2), 198–229.
- Hart, K. E. & Sasso, T. (2011). Mapping the contours of contemporary positive psychology. *Canadian Psychology*, 52(2), 82–92.
- Hart, R., Ivztan, I., & Hart, D. (2013). Mind the gap in mindfulness research: A comparative account of the leading schools of thought. *Review of General Psychology*, 17(4), 453–466.

- Hatfield, E., Cacioppo, J. T., & Rapson, R. L. (1992). Primitive emotional contagion. In M. S. Clark (Ed.), *Emotion and social behavior* (pp. 151–177). Sage.
- Hatfield, E. & Sprecher, S. (1986). Measuring passionate love in intimate relationships. *Journal of Adolescence*, 9, 383–410.
- Haushofer, J. & Fehr, E. (2014). On the psychology of poverty. *Science*, 344(6186), 862–867.
- Hawkley, L. C. & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218–227.
- Hawkley, L. C. & Cacioppo, J. T. (2013). Social connectedness and health. In C. Hazan & M. I. Campa (Eds.), *Human bonding: The science of affectional ties* (pp. 343–364). Guilford.
- Hazan, C. & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511–524.
- Hefferon, K., Grealy, M., & Mutrie, N. (2009). Post-traumatic growth and life threatening physical illness: A systematic review of the qualitative literature. *British Journal of Health Psychology*, 14(2), 343–378.
- Heintzelman, S. J. & King, L. A. (2014). Life is pretty meaningful. *American Psychologist*, 69, 561–574.
- Held, B. S. (2002). The tyranny of the positive attitude in America: Observation and speculation. *Journal of Clinical Psychology*, 58(9), 965–991.
- Held, B. S. (2004). The negative side of positive psychology. *Journal of Humanistic Psychology*, 44, 9–46.
- Held, B. S. (2005). The “virtues” of positive psychology. *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*, 25(1), 1–34.
- Hendrick, S. & Hendrick, C. (1992). *Liking, loving and relating*. Brooks-Cole.
- Hendriks, T., Warren, M. A., Schotanus-Dijkstra, M., Hassankhan, A., Graafma, T., Bohlmeijer, E., & de Jong, J. (2019). How WEIRD are positive psychology interventions? A bibliometric analysis of randomized controlled trials on the science of well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 14(4), 489–501.
- Hill, P. L. & Turiano, N. A. (2014). Purpose in life as a predictor of mortality across adulthood. *Psychological Science*, 25(7), 1482–1486.

- Hinde, R. A. (1979). *Towards understanding relationships*. Academic Press.
- Hinde, R. A. (1997). *Relationships: A dialectical perspective*. Psychology Press.
- Hofmann, S. G. & Kashdan, T. B. (2010). The affective style questionnaire: Development and psychometric properties. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 32(2), 255–263.
- Hofmann, W. & Van Dillen, L. (2012). Desire: The new hot spot in self-control research. *Current Directions in Psychological Science*, 21, 317–322.
- Hollenbeck, J. R., Klein, H. J., O'Leary, A. M., & Wright, P. M. (1989). Investigation of the construct validity of a self-report measure of goal commitment. *Journal of Applied Psychology*, 74, 951–956.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: A meta-analytic review. *Perspectives on Psychological Science*, 10, 227–237.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. (2010). Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review. *PLoS Medicine*, 7(7), e1000316.
- Holt-Lunstad, J. & Uchino, B. N. (2015). Social support and health. In K. Glanz, B. K. Rimer, & K. Viswanath (Eds.), *Health behavior: Theory, research, and practice* (pp. 183–204). Wiley.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology*, 1(2), 137–164.
- Huppert, F. A. (2014). The state of well-being science: Concepts, measures, interventions, and policies. In F. A. Huppert & C. L. Cooper (Eds.), *Interventions and policies to enhance well-being* (pp. 2–49). Wiley-Blackwell.
- Huppert, F. A. & So, T. T. C. (2013). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. *Social Indicators Research*, 110(3), 837–861.
- Huta, V. (2013). Pursuing eudaimonia versus hedonia: Distinctions, similarities, and relationships. In A. S. Waterman (Ed.), *The best within us: Positive psychology perspectives on eudaimonia* (pp. 139–158). APA Books.
- Huta, V. (2016). Eudaimonic and hedonic orientations: Theoretical considerations and research findings. In J. Vittersø (Ed.), *Handbook of eudaimonic well-being* (pp. 215–231). Springer.
- Huta, V. & Waterman, A. S. (2014). Eudaimonia and its distinction from hedonia: Developing a classification and terminology for understanding conceptual and operational definitions. *Journal of Happiness Studies*, 15, 1425–1456.
- Ivtzan, I., Lomas, T., Hefferon, K., & Worth, P. (2015). *Second wave positive psychology*. Routledge.
- Izard, C. E. (2009). Emotion theory and research: Highlights, unanswered questions, and emerging issues. *Annual Review of Psychology*, 60, 1–25.
- James, W. (1890/1950). *The principles of psychology*. Dover.
- Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions*. Free Press.
- Janoff-Bulman, R. (2004). Posttraumatic growth: Three explanatory models. *Psychological Inquiry*, 15(1), 30–34.
- Johnson, K. J., Waugh, C. E., & Fredrickson, B. L. (2010). Smile to see the forest: Facially expressed positive emotions broaden cognition. *Cognition and Emotion*, 24(2), 299–321.
- Joseph, S. (2013). *What doesn't kill us*. Basic Books.
- Joseph, S. & Linley, P. A. (2006). Growth following adversity: Theoretical perspectives and implications for clinical practice. *Clinical Psychology Review*, 26(8), 1041–1053.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology*, 10(2), 144–156.
- Kahneman, D. (2011). *Thinking fast and slow*. Straus and Giroux.
- Kahneman, D., Krueger, A. B., Schkade, D. A., Schwarz, N., & Stone, A. A. (2004). A survey method for characterizing daily life experience: The day reconstruction method. *Science*, 306, 1776–1780.
- Kahneman, D. & Tversky, A. (1996). On the reality of cognitive illusions. *Psychological Review*, 103(3), 582–591.
- Karasu, T. B. (1992). *Wisdom in the practice of psychotherapy*. Basic Books.
- Kashdan, T. B. & Steger, M. F. (2011). Challenges, pitfalls and aspirations for positive psychology. In K. M. Sheldon, T. B. Kashdan, & M. F. Steger (Eds.), *Designing positive psychology* (pp. 3–8). Oxford University Press.
- Kelley, H. H. (1983). Love and commitment. In H. H. Kelley, E. Berscheid, A. Christensen, J. H. Harvey, T. L. Huston, G. Levinger, ... D. P. Peterson (Eds.), *Close relationships* (pp. 265–314). Freeman.
- Keltner, D., Sauter, D., Tracy, J., & Cowen, A. (2019). Emotional expression: Advances in basic emotion theory. *Journal of Nonverbal Behavior*, 1–28.

- Keyes, C. L. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3), 539–548.
- Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61, 121–140.
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Research*, 43, 207–222.
- Keyes, C. L. M. (2003). Complete mental health: An agenda for the 21st century. In C. L. M. Keyes & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (pp. 293–290). APA.
- Keyes, C. L. M. & Shapiro, A. D. (2004). Social well-being in the United States: A descriptive epidemiology. In O. G. Brim, C. D. Ryff, & R. C. Kessler (Eds.), *How healthy are we? A national study of well-being at midlife* (pp. 350–372). University of Chicago Press.
- Kim, H., Doiron, K., Warren, M., & Donaldson, S. (2018). The international landscape of positive psychology research: A systematic review. *International Journal of Wellbeing*, 8(1), 50–70.
- King, L. A. (2001). The health benefits of writing about life goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 798–807.
- King, L. A., Heintzelman, S. J., & Ward, S. J. (2016). Beyond the search for meaning: A contemporary science of the experience of meaning in life. *Current Directions in Psychological Science*, 25(4), 211–216.
- Koestner, R., Powers, T. A., Carbonneau, N., Milyavskaya, M., & Chua, S. N. (2012). Distinguishing autonomous and directive forms of goal support: Their effects on goal progress, relationship quality, and subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38, 1609–1620.
- Koltko-Rivera, M. E. (2006). Rediscovering the later version of Maslow's hierarchy of needs: Self-transcendence and opportunities for theory, research, and unification. *Review of General Psychology*, 10(4), 302–317.
- Koydemir, S., Sökmez, A. B., & Schütz, A. (2020). A meta-analysis of the effectiveness of randomized controlled positive psychological interventions on subjective and psychological well-being. *Applied Research in Quality of Life*, 1–41.
- Kubler-Ross, E. & Kessler, D. (2014). *On grief and grieving*. Simon and Schuster.
- Lahey, B. (2013). Perceived social support and happiness: The role of personality and relational processes. In S. A. David, I. Boniwell, & A. C. Ayers (Eds.), *The Oxford handbook of happiness* (pp. 847–859). Oxford University Press.
- Landry, A. T., Kindlein, J., Trépanier, S. G., Forest, J., Zigarmi, D., Houson, D., & Brodbeck, F. C. (2016). Why individuals want money is what matters: Using self-determination theory to explain the differential relationship between motives for making money and employee psychological health. *Motivation and Emotion*, 40(2), 226–242.
- Larsen, J. T., McGraw, A. P., & Cacioppo, J. T. (2001). Can people feel happy and sad at the same time?. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(4), 684–696.
- Latham, G. P., Ganegoda, D. B., & Locke, E. A. (2011). A state theory, but related to traits. In T. Chamorro-Premuzic, S. von Stumm, & A. Furnham (Eds.), *The Wiley-Blackwell handbook of individual differences* (pp. 579–587). Wiley-Blackwell.
- Lauer, R. H., Lauer, J. C., & Kerr, S. T. (1990). The long-term marriage: Perceptions of stability and satisfaction. *International Journal of Aging and Human Development*, 31, 189–195.
- Laurenceau, J., Rivera, L. M., Schaffer, A. R., & Pietromonaco, P. R. (2004). Intimacy as an interpersonal process: Current status and future directions. In D. J. Mashek & A. Aron (Eds.), *Handbook of closeness and intimacy* (pp. 81–101). Erlbaum.
- Lawless, N. M. & Lucas, R. E. (2011). Predictors of regional well-being: A county level analysis. *Social Indicators Research*, 101, 341–357.
- Layous, K. & Lyubomirsky, S. (2014). The how, why, what, when, and who of happiness. In J. Gruber & J. T. Moskowitz (Eds.), *Positive emotion: Integrating the light sides and dark sides* (pp. 473–495). Oxford University Press.
- Layous, K., Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2015). The prospects, practices, and prescriptions for the pursuit of happiness. In P. A. Linley & S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice* (pp. 183–206). Wiley.
- Lazarus, R. S. (2003). Does the positive psychology movement have legs?. *Psychological Inquiry*, 14, 93–109.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.

- Lepore, S. J. & Revenson, T. A. (2006). Resilience and posttraumatic growth: Recovery, resistance, and reconfiguration. In L. G. Calhoun & R. G. Tedeschi (Eds.), *Handbook of posttraumatic growth: Research & practice* (pp. 24–46). Lawrence Erlbaum.
- Lewis, M. K. (2002). *Multicultural health psychology*. Allyn and Bacon.
- Linley, P. A. & Joseph, S. (2004a). Toward a theoretical foundation for positive psychology in practice. In P. A. Linley & S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice* (pp. 713–731). Wiley.
- Linley, P. A. & Joseph, S. (2004b). Applied positive psychology: A new perspective for professional practice. In P. A. Linley & S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice* (pp. 3–12). Wiley.
- Linley, P. A., Joseph, S., Harrington, S., & Wood, A. M. (2006). Positive psychology: Past, present, and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology*, 1(1), 3–16.
- Leppin, A. L., Bora, P. R., Tilburt, J. C., Gionfriddo, M. R., Zeballos-Palacios, C., Dulohery, M. M., ... Montori, V. M. (2014). The efficacy of resiliency training programs: a systematic review and meta-analysis of randomized trials. *PloS one*, 9(10), e111420.
- Locke, E. A. & Latham, G. P. (2013). Goal-setting theory: The current state. In E. A. Locke & G. P. Latham (Eds.), *New developments in goal setting and task performance* (pp. 623–630). Routledge.
- Lomas, T., Froh, J. J., Emmons, R. A., Mishra, A., & Bono, G. (2014b). Gratitude interventions. In A. C. Parks & S. Schueller (Eds.), *The Wiley Blackwell handbook of positive psychological interventions* (pp. 3–19). Wiley.
- Lomas, T., Hefferon, K., & Ivtzan, I. (2014a). *Applied positive psychology: Integrated positive practice*. Sage.
- Lomas, T. & Ivtzan, I. (2016). Professionalising positive psychology: Developing guidelines for training and regulation. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 96–112.
- Long, K. & Bonanno, G. A. (2018). An integrative temporal framework for psychological resilience. In J. G. Noll & I. Shalev (Eds.), *The biology of early life stress* (pp. 121–146). Springer.
- Lovaglio, D. & Kahneman, D. (2003). Delusions of success: How optimism undermines executives' decisions. *Harvard Business Review*, 56–63.
- Lovaglio, W. R. (2015). *Stress and health*. Sage Publications.
- Lucas, R. E. (2007). Long-term disability is associated with lasting changes in subjective well-being: Evidence from two nationally representative longitudinal studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 717–730.
- Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y., & Diener, E. (2003). Reexamining adaptation and the set point model of happiness: Reactions to changes in marital status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 527–539.
- Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y., & Diener, E. (2004). Unemployment alters the set point for life satisfaction. *Psychological Science*, 15, 8–13.
- Luhmann, M., Hofmann, W., Eid, M., & Lucas, R. E. (2012). Subjective well-being and adaptation to life events: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102, 592–615.
- Lyengar, S. S. & Lepper, M. R. (2000). When choice is demotivating: Can one desire too much of a good thing? *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(6), 995–1006.
- Lykken, D. & Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science*, 7, 186–189.
- Lyubomirsky, S. (2011). *The how of happiness*. Penguin.
- Lyubomirsky, S. (2014). *The myths of happiness*. Penguin.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005b). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, 803–855.
- Lyubomirsky, S. & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46, 137–155.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005a). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111–131.
- Macaskill, A. (2016). Review of positive psychology applications in clinical medical populations. *Healthcare*, 4(3), 66. Multidisciplinary Digital Publishing Institute.
- MacDonald, M. J., Wong, P. T., & Gingras, D. T. (2012). Meaning-in-life measures and development of a brief version of the Personal Meaning Profile. In P. T. Wong (Ed.) *The human quest for meaning: Theories, research, and applications* (pp. 357–382). Routledge.
- Maddux, J. E. (2005). Stopping the “madness”: Positive psychology and the deconstruction of the illness ideology and the DSM. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 13–25). Oxford University Press.

- Maslow, A. H. (1987). *Motivation and personality*. Pearson Education.
- Masten, A. S. (2015). *Ordinary magic: Resilience in development*. Guilford.
- Mattingly, V. & Kraiger, K. (2019). Can emotional intelligence be trained? A meta-analytical investigation. *Human Resource Management Review*, 29(2), 140–155.
- Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (1999). Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, 27, 267–298.
- Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R., & Sitarenios, G. (2003). Measuring emotional intelligence with the MSCEIT V2.0. *Emotion*, 3, 97–105.
- McCarthy, V. L., Ling, J., & Carini, R. M. (2013). The role of self-transcendence: A missing variable in the pursuit of successful aging?. *Research in Gerontological Nursing*, 3(6), 178–186.
- McEwen, B. S. (2005). Stressed or stressed out: What is the difference?. *Journal of Psychiatry and Neuroscience*, 30(5), 315–318.
- McKee-Ryan, F., Song, Z., Wanberg, C. R., & Kinicki, A. J. (2005). Psychological and physical well-being during unemployment: A meta-analytic study. *Journal of Applied Psychology*, 90(1), 53–76.
- McMahan, E. A. & Estes, D. (2011). Hedonic versus eudaimonic conceptions of well-being: Evidence of differential associations with experienced well-being. *Social Indicators Research*, 103, 93–108.
- McMain, S., Newman, M. G., Segal, Z. V., & DeRubeis, R. J. (2015). Cognitive behavioral therapy: Current status and future research directions. *Psychotherapy Research*, 25(3), 321–329.
- Meyers, M. C., van Woerkom, M., & Bakker, A. B. (2013). The added value of the positive: A literature review of positive psychology interventions in organizations. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 22(5), 618–632.
- Michalos, A. C. (2008). Education, happiness and wellbeing. *Social Indicators Research*, 87, 347–366.
- Mikucka, M. (2016). The life satisfaction advantage of being married and gender specialization. *Journal of Marriage and Family*, 78(3), 759–779.
- Mill, J. S. & Bentham, J. (1987). *Utilitarianism and other essays*. Penguin.
- Miller, A. (2008). A critique of positive psychology—Or ‘the new science of happiness’. *Journal of Philosophy of Education*, 42(3–4), 591–608.
- Miller, R. (2015). *Intimate relationships*. McGraw-Hill Education.
- Miller, R. S. & Lefcourt, H. M. (1982). The assessment of social intimacy. *Journal of Personality Assessment*, 46(5), 514–518.
- Milyavskaya, M. & Werner, K. M. (2018). Goal pursuit: Current state of affairs and directions for future research. *Canadian Psychology*, 59(2), 163–184.
- Mischel, W., Ayduk, O., Berman, M. G., Casey, B. J., Gotlib, I. H., Jonides, J., ... Shoda, Y. (2010). Willpower over the life span: Decomposing self-regulation. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 6(2), 252–256.
- Mischel, W., Shoda, Y., & Rodriguez, M. I. (1989). Delay of gratification in children. *Science*, 244(4907), 933–938.
- Nakamura, J. & Csikszentmihalyi, M. (2002). The concept of flow. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 89–105). Oxford University Press.
- Nelson, S. K., Kushlev, K., & Lyubomirsky, S. (2014). The pains and pleasures of parenting: When, why, and how is parenthood associated with more or less well-being?. *Psychological Bulletin*, 140(3), 846–895.
- Nes, R. B. & Roysamb, E. (2015). The heritability of subjective well-being: Review and meta-analysis. In M. Pluess (Ed.), *The genetics of psychological well-being* (pp. 75–96). Oxford University Press.
- Niemiec, R. M. (2017). *Character strengths interventions*. Hogrefe.
- Norem, J. K. (2001). Defensive pessimism, optimism, and pessimism. In E. C. Chang (Ed.), *Optimism and pessimism* (pp. 77–100). APA.
- Norem, J. K. & Cantor, N. (2005). Anticipatory and post hoc cushioning strategies: Optimism and defensive pessimism in “risky” situations. *Cognitive Therapy and Research*, 10(3), 347–362.
- Norem, J. K. & Chang, E. C. (2002). The positive psychology of negative thinking. *Journal of Clinical Psychology*, 58(9), 993–1001.
- North, R. J., Holahan, C. J., Moos, R. H., & Cronkite, R. C. (2008). Family support, family income, and happiness: A 10-year perspective. *Journal of Family Psychology*, 22, 475–483.
- Oatley, K. & Johnson-Laird, P. N. (2014). Cognitive approaches to emotions. *Trends in Cognitive Sciences*, 18(3), 134–140.
- OECD. (2017). *How's life? Measuring well-being*. OECD.
- Oishi, S. & Kurtz, J. L. (2011). The positive psychology of positive emotions: An avuncular view. In K. M. Sheldon, T. B. Kashdan, & M. F. Steger (Eds.), *Designing positive psychology* (pp. 101–114). Oxford University Press.

- ONS. (2016). *Marriages in England and Wales*. ONS.
- ONS. (2019). *Measuring national well-being in the UK*. ONS.
- Palmer, B. W. (Ed.) (2015). *Positive psychiatry: A clinical handbook*. American Psychiatric Pub.
- Papp, L. M., Cummings, E. M., & Goetze-Morey, M. C. (2009). For richer, for poorer: Money as a topic of marital conflict in the home. *Family Relations*, 58(1), 91–103.
- Papp, L. M., Danielewicz, J., & Cayemberg, C. (2012). "Are we Facebook official?" Implications of dating partners' Facebook use and profiles for intimate relationship satisfaction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15, 85–90.
- Parks, A. C. & Biswas-Diener, R. (2013). Positive interventions: Past, present and future. In T. B. Kashdan & J. V. Ciarrochi (Eds.), *Mindfulness, acceptance, and positive psychology* (pp. 140–165). New Harbinger Publications.
- Parks, A. C. & Schueller, S. (2014). *The Wiley Blackwell handbook of positive psychological interventions*. Wiley-Blackwell.
- Pavot, W. (2018). The cornerstone of research on subjective well-being: Valid assessment methodology. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being*. DEF Publishers.
- Pavot, W. & Diener, E. (2004). Findings on subjective well-being: Applications to public policy, clinical interventions, and education. In P. A. Linley & S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice* (pp. 679–692). Wiley.
- Pawelski, J. O. (2016). Defining the 'positive' in positive psychology: Part II. A normative analysis. *The Journal of Positive Psychology*, 11(4), 357–365.
- Pennebaker, J. W. & Chung, C. K. (2011). Expressive writing: Connections to physical and mental health. In H. S. Friedman (Ed.), *Oxford handbook of health psychology* (pp. 417–437). Oxford University Press.
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55, 44–55.
- Peterson, C. (2005). Forward. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. xxiii–xxiv). Oxford University Press.
- Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. Oxford University Press.
- Peterson, C. & Park, N. (2003). Positive psychology as the evenhanded positive psychologist views it. *Psychological Inquiry*, 14(2), 143–147.
- Peterson, C. & Park, N. (2009). Classifying and measuring strengths of character. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Oxford handbook of positive psychology* (pp. 25–34). Oxford University Press.
- Peterson, C., Schulman, P., Castellon, C., & Seligman, M. E. P. (1992). CAVE: Content analysis of verbatim explanations. In C. P. Smith (Ed.), *Motivation and personality: Handbook of thematic content analysis* (pp. 383–392). Cambridge University Press.
- Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (1984). Causal explanations as a risk factor for depression: Theory and evidence. *Psychological Review*, 91, 347–374.
- Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues*. APA.
- Peterson, C., Semmel, A., von Baeyer, C., Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., & Seligman, M. E. P. (1982). The attributional style questionnaire. *Cognitive Therapy and Research*, 6, 287–299.
- Peterson, D. R. (2002). Conflict. In H. H. Kelley, E. Berscheid, A. Christensen, J. H. Harvey, T. L. Huston, G. Levinger, E. McClinton, L. A. Peplau & D. R. Peterson, (Eds.), *Close relationships* (pp. 265–314). Percheron.
- Petrides, K. V. (2009). *Technical manual for the Trait Emotional Intelligence Questionnaires (TEIQue)*. London Psychometric Laboratory.
- Petrides, K. V., Pita, R., & Kokkinaki, F. (2007). The location of trait emotional intelligence in personality factor space. *British Journal of Psychology*, 98, 273–289.
- Pietromonaco, P. R. & Collins, N. L. (2017). Interpersonal mechanisms linking close relationships to health. *American Psychologist*, 72(6), 531–542.
- Plutchik, R. (2001). The nature of emotions: Human emotions have deep evolutionary roots, a fact that may explain their complexity and provide tools for clinical practice. *American Scientist*, 89(4), 344–350.
- Prager, K. J. & Roberts, L. J. (2004). Deep intimate connection: Self and intimacy in couple relationships. In D. J. Mashek & A. Aron (Eds.), *Handbook of closeness and intimacy* (pp. 43–60). Erlbaum.
- Prochaska, J. & DiClemente, C. (1992). The transtheoretical approach. In J. C. Norcross & M. R. Goldfield (Eds.), *Handbook of psychotherapy integration* (pp. 147–171). Basic Books.
- Prochaska, J. O., Redding, C. A., & Evers, K. E. (2015). The transtheoretical model and stages of change. In K. Glantz, B. K.

- Rimer, & K. Viswanath (Eds.), *Health behavior: Theory, research, and practice* (pp. 125–148). Josey Bass.
- Rashid, T. & Seligman, M. P. (2018). *Positive psychotherapy: Clinician manual*. Oxford University Press.
- Rath, T. & Harter, J. (2010). *Wellbeing: The five essential elements*. Simon and Schuster.
- Reis, H. T. (1998). Gender differences in intimacy and related behaviors: Context and process. In D. J. Canary & K. Dindia (Eds.), *Sex differences and similarities in communication* (pp. 203–234). Erlbaum.
- Reis, H. T. (2012). A history of relationship research in social psychology. In A. W. Kruglanski & W. Stroebe (Eds.), *Handbook of the history of social psychology* (pp. 363–382). Psychology Press.
- Reis, H. T. & Gable, S. L. (2003). Toward a positive psychology of relationships. In C. L. M. Keyes & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (pp. 129–159). APA.
- Reis, H. T., Smith, S. M., Carmichael, C. L., Caprariello, P. A., Tsai, F. F., Rodrigues, A., & Maniaci, M. R. (2010). Are you happy for me? How sharing positive events with others provides personal and interpersonal benefits. *Journal of Personality and Social Psychology*, 99(2), 311–329.
- Reivich, K. J., Seligman, M. E., & McBride, S. (2011). Master resilience training in the US Army. *American Psychologist*, 66(1), 25–34.
- Richins, M. L. & Dawson, S. (1992). A consumer values orientation for materialism and its measurement: Scale development and validation. *Journal of Consumer Research*, 19(3), 303–316.
- Riley, J. R. & Masten, A. S. (2005). Resilience in context. In R. Peters, R. B. Leadbeater, & R. McMahon (Eds.), *Resilience in children, families, and communities* (pp. 13–25). Springer.
- Rogers, C. R. (1963). The concept of the fully functioning person. *Psychotherapy: Theory, Research, and Practice*, 1, 17–26.
- Romal, J. B. & Kaplan, B. J. (1995). Difference in self-control among spenders and savers. *Psychology—A Quarterly Journal of Human Behavior*, 32, 8–17.
- Romas, J. A. & Sharma, M. (2017). *Practical stress management*. Academic Press.
- Røysamb, E. & Nes, R. B. (2018). The genetics of wellbeing. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being*. DEF Publishers.
- Rozanski, A., Bavishi, C., Kubzansky, L. D., & Cohen, R. (2019). Association of optimism with cardiovascular events and all-cause mortality: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Network Open*, 2(9), e1912200–e1912200.
- Ruberton, P. M., Gladstone, J., & Lyubomirsky, S. (2016). How your bank balance buys happiness: The importance of “cash on hand” to life satisfaction. *Emotion*, 16(5), 575–580.
- Ruini, C. (2017). *Positive psychology in the clinical domains*. Springer.
- Rusk, R. D. & Waters, L. E. (2013). Tracing the size, reach, impact, and breadth of positive psychology. *The Journal of Positive Psychology*, 8(3), 207–221.
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale: Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20–40.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory*. Guilford Publications.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069–1081.
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28.
- Ryff, C. D. (2018). Eudaimonic well-being: Highlights from 25 years of inquiry. In K. Shigemasu, S. Kuwano, T. Sato, & T. Matsuzawa (Eds.), *Diversity in harmony—insights from psychology* (pp. 375–395). Wiley.
- Ryff, C. D. & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65(1), 14–23.
- Salovey, P. & Mayer, J. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185–211.
- Satici, S. A. & Uysal, R. (2015). Well-being and problematic Facebook use. *Computers in Human Behavior*, 49, 185–190.
- Sbarra, D. A. & Nietert, P. J. (2009). Divorce and death: Forty years of the Charleston Heart Study. *Psychological Science*, 20, 107–113.
- Scheier, M. F. & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219–247.

- Scheier, M. F. & Carver, C. S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research*, 16, 201–228.
- Scheier, M. F. & Carver, C. S. (2018). Dispositional optimism and physical health: A long look back, a quick look forward. *American Psychologist*, 73(9), 1082–1094.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism: A re-evaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 1063–1078.
- Schkade, D. A. & Kahneman, D. (1998). Does living in California make people happy? A focusing illusion in judgments of life satisfaction. *Psychological Science*, 9(5), 340–346.
- Schueler, S. M. & Seligman, M. E. (2011). Optimism and pessimism. In K. S. Dobson & D. J. Dozois (Eds.), *Risk factors in depression* (pp. 171–194). Elsevier.
- Segal, Z. V. & Teasdale, J. (2018). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. Guilford.
- Seligman, M. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 13(4), 333–335.
- Seligman, M. E. (2006). *Learned optimism*. Vintage.
- Seligman, M. E., Parks, A. C., & Steen, T. (2004). A balanced psychology and a full life. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, 359(1449), 1379–1381.
- Seligman, M. E. P. (1999). The president's address. *American Psychologist*, 54, 559–562.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness*. Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2005). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 3–9). Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish*. Free Press.
- Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55, 5–14.
- Selye, H. (1993). History of the stress concept. In L. Goldberger & S. Breznitz (Eds.), *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects* (pp. 7–17). Free Press.
- Sharot, T. (2011). *The optimism bias*. Alfred Knopf.
- Sharot, T., Korn, C. W., & Dolan, R. J. (2011). How unrealistic optimism is maintained in the face of reality. *Nature Neuroscience*, 1475–1479.
- Sharot, T., Riccardi, A. M., Raio, C. M., & Phelps, E. A. (2007). Neural mechanisms mediating optimism bias. *Nature*, 450(1), 102–106.
- Shaver, P. R. & Mikulincer, M. (2013). Patterns of relating and of thinking about relationships: Conceptualizing and measuring individual differences in the adult attachment system. In C. Hazan & M. I. Campa (Eds.), *Human bonding* (pp. 251–280). Guilford.
- Sheldon, K. M. & Elliot, A. J. (1999). Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: The self-concordance model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(3), 482–497.
- Sheldon, K. M., Elliot, A. J., Kim, Y., & Kasser, T. (2001). What is satisfying about satisfying events? Testing 10 candidate psychological needs. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(2), 325–339.
- Sheldon, K. M. & Lyubomirsky, S. (2019). Revisiting the sustainable happiness model and pie chart: Can happiness be successfully pursued? *The Journal of Positive Psychology*, 1–10.
- Sherman, D. K. & Cohen, G. L. (2006). The psychology of self-defense: Self-affirmation theory. *Advances in Experimental Social Psychology*, 38, 183–242.
- Sin, N. L. & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 467–487.
- Sinclair, E., Hart, R., & Lomas, T. (2020). Can positivity be counterproductive when suffering domestic abuse?: A narrative review. *International Journal of Wellbeing*, 10(1), 26–53.
- Skinner, E. A. & Zimmer-Gembeck, M. J. (2007). The development of coping. *Annual Review of Psychology*, 58, 119–144.
- Snyder, C. R. (1994). *The psychology of hope*. Free Press.
- Snyder, C. R., Irving, L., & Anderson, J. R. (1991). Hope and health: Measuring the will and the ways. In C. R. Snyder & D. R. Forsyth (Eds.), *Handbook of social and clinical psychology: The health perspective* (pp. 285–305). Pergamon.
- Snyder, C. R., Lopez, S. J., & Pedrotti, J. T. (2011). *Positive psychology*. Sage.
- Snyder, C. R., Rand, K. L., & Sigmon, D. R. (2005). Hope theory. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 257–276). Oxford University Press.

- Solomon, R. C. (2008). The philosophy of emotions. In M. Lewis, J. Haviland-Jones, & L. F. Barrett (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 3–15). Guilford.
- Spector, P. E. & Johnson, H. M. (2006). Improving the definition, measurement, and application of emotional intelligence. In K. R. Murphy (Ed.), *A critique of emotional intelligence* (pp. 325–344). Lawrence Erlbaum.
- Sprecher, S. & Metts, S. (2013). Logging on, hooking up: The changing nature of romantic relationship initiation and romantic relating. In C. Hazan & M. I. Campa (Eds.), *Human bonding: The science of affectional ties* (pp. 197–225). Guilford.
- Steger, M. F. (2012). Making meaning in life. *Psychological Inquiry*, 23(4), 381–385.
- Steger, M. F. (2017). Meaning in life and wellbeing. In M. Slade, L. Oades, & A. Jarden (Eds.), *Wellbeing, recovery and mental health* (pp. 75–85). Cambridge University Press.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80–93.
- Steptoe, A. (2019). Happiness and health. *Annual Review of Public Health*, 40, 339–359.
- Steptoe, A., Deaton, A., & Stone, A. A. (2015). Subjective wellbeing, health, and ageing. *The Lancet*, 385(9968), 640–648.
- Sternberg, R. J. (1987). *The triangle of love: Intimacy, passion, commitment*. Basic Books.
- Sternberg, R. J. (2006). A duplex theory of love. In R. J. Sternberg & K. Weis (Eds.), *The new psychology of love* (pp. 184–199). Yale University Press.
- Stutzer, A. & Frey, B. S. (2008). Stress that doesn't pay: The commuting paradox. *Scandinavian Journal of Economics*, 110, 339–366.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72, 271–322.
- Tay, L., Li, M., Myers, D., & Diener, E. (2014). Religiosity and subjective well-being: An international perspective. In C. Kim-Prieto (Ed.), *Religion and spirituality across cultures* (pp. 163–175). Springer.
- Tay, L., Zyphur, M., & Batz, C. L. (2018). Income and subjective well-being: Review, synthesis, and future research. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being*. DEF Publishers.
- Taylor, E. (2001). Positive psychology and humanistic psychology: A reply to Seligman. *Journal of Humanistic Psychology*, 41(1), 13–29.
- Taylor, S. E. (1989). *Positive illusions*. Basic Books.
- Taylor, S. E. & Brown, J. D. (1988). Illusions and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103(2), 193–210.
- Taylor, S. E. & Brown, J. D. (1994). Positive illusions and well-being revisited: Separating fact from fiction. *Psychological Bulletin*, 116(1), 21–27.
- Tedeschi, R. G. & Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9, 455–471.
- Tedeschi, R. G. & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18.
- Tedeschi, R. G., Cann, A., Taku, K., Senol-Durak, E., & Calhoun, L. G. (2017). The posttraumatic growth inventory: A revision integrating existential and spiritual change. *Journal of Traumatic Stress*, 30(1), 11–18.
- Tedeschi, R. G., Shakespeare-Finch, J., Taku, K., & Calhoun, L. G. (2018). *Posttraumatic growth*. Routledge.
- Tokunaga, R. S. (2011). Friend me or you'll strain us: Understanding negative events that occur over social networking sites. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14, 425–432.
- Tran, S., Simpson, J. A., & Fletcher, G. J. O. (2008). The role of ideal standards in relationship initiation processes. In S. Sprecher, A. Wenzel, & J. Harvey (Eds.), *Handbook of relationship initiation* (pp. 487–498). Psychology Press.
- Valkenburg, P. M. & Peter, J. (2009). The effects of instant messaging on the quality of adolescents' existing friendships: A longitudinal study. *Journal of Communication*, 59, 79–97.
- Van Lange, P. A. M. & Rusbult, C. E. (2012). Interdependence theory. In P. Van Lange, A. Kruglanski, & E. T. Higgins (Eds.), *Handbook of theories of social psychology* (pp. 251–272). Sage.
- Van Zalk, M. H. W., Branje, S. J. T., Denissen, J., Van Aken, M. A. G., & Meeus, W. H. J. (2011). Who benefits from chatting, and why? The roles of extraversion and supportiveness in online chatting and emotional adjustment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37, 1202–1215.

- Vohs, K. D., Mead, N. L., & Goode, M. R. (2008). Merely activating the concept of money changes personal and interpersonal behavior. *Current Directions in Psychological Science*, 17(3), 208–212.
- Walsh, F. (2012). The new normal: Diversity and complexity in 21st-century families. In F. Walsh (Ed.), *Normal family processes: Growing diversity and complexity* (pp. 3–24). Guilford.
- Walsh, L. C., Boehm, J. K., & Lyubomirsky, S. (2018). Does happiness promote career success? Revisiting the evidence. *Journal of Career Assessment*, 26(2), 199–219.
- Ward, S. J. & King, L. A. (2016). Poor but happy? Income, happiness, and experienced and expected meaning in life. *Social Psychological and Personality Science*, 7(5), 463–470.
- Warr, P. (2007). *Work, happiness, and unhappiness*. Lawrence Erlbaum.
- Warren, M. A., Donaldson, S. I., & Lee, J. Y. (2017). Applying positive psychology to advance relationship science. In M. A. Warren & S. I. Donaldson (Eds.), *Toward a positive psychology of relationships* (pp. 9–34). Praeger.
- Waterman, A. S. (1990). The relevance of Aristotle's conception of eudaimonia for the psychological study of happiness. *Theoretical & Philosophical Psychology*, 10(1), 39–44.
- Waterman, A. S. (2013). The humanistic psychology–positive psychology divide: Contrasts in philosophical foundations. *American Psychologist*, 68(3), 124–133.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063–1070.
- Weiss, L. A., Westerhof, G. J., & Bohlmeijer, E. T. (2016). Can we increase psychological well-being? The effects of interventions on psychological well-being: A meta-analysis of randomized controlled trials. *PloS One*, 11, 6.
- Werner, E. E. (1993). Risk, resilience, and recovery: Perspectives from the Kauai longitudinal study. *Development and Psychopathology*, 5(4), 503–515.
- White, C. A., Uttl, B., & Holder, M. D. (2019). Meta-analyses of positive psychology interventions: The effects are much smaller than previously reported. *PloS One*, 14, 5.
- World Health Organisation. (2001). *The world health report—Mental health*. WHO.
- Wilson, T. D. & Gilbert, D. T. (2005). Affective forecasting: Knowing what to want. *Current Directions in Psychological Science*, 14(3), 131–134.
- Wolfiger, N. H. (2005). *Understanding the divorce cycle*. Cambridge University Press.
- Wong, P. T. (2010). What is existential positive psychology?. *International Journal of Existential Psychology and Psychotherapy*, 3(1), 1–10.
- Wong, P. T. (2012a). Toward a dual-systems model of what makes life worth living. In P. Wong (Ed.), *The human quest for meaning* (pp. 3–23). Routledge.
- Wong, P. T. (2012b). From logotherapy to meaning-centered counseling and therapy. In P. Wong (Ed.), *The human quest for meaning* (pp. 619–647). Routledge.
- Wong, P. T. P. (1998). Implicit theories of meaningful life and the development of the personal meaning profile. In P. T. P. Wong & P. S. Fry (Eds.), *The human quest for meaning*. Lawrence Erlbaum.
- Wong, P. T. P. (2011). Positive psychology 2.0: Towards a balanced interactive model of the good life. *Canadian Psychology*, 52(2), 69–81.
- Worthington Jr, E. L., Wade, N. G., & Hoyt, W. T. (2014). Positive psychological interventions for promoting forgiveness: History, present status, and future prospects. In A. C. Parks & S. Schueller (Eds.), *The Wiley Blackwell handbook of positive psychological interventions* (pp. 20–41). Wiley.
- Wright, P. H. (1982). Men's friendships, women's friendships and the alleged inferiority of the latter. *Sex Roles*, 8, 1–20.
- Yalom, I. (1980). *Existential psychotherapy*. Basic Books.
- Youngman, H. (1998). *Take my wife, please!: Henny Youngman's giant book of jokes*. Citadel.
- Zautra, A. J., Hall, J. S., & Murray, K. E. (2010). Resilience: A new definition of health for people and communities. In J. W. Reich, A. J. Zautra, & J. S. Hall (Eds.), *Handbook of adult resilience* (pp. 3–34). Guilford.
- Zuckerman, M., Li, C., & Diener, E. (2017). Societal conditions and the gender differences in well-being: Testing a 3-stage model. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 43, 329–336.

İNDEKS

- Abello, K. M. 218
 açıq düşüncə tərzii 138
 açıqlıq 63, 134, 201
 ACTIONS modeli 212
 ailələr 167; cütlük konfliktləri 161,
 163; dözümlülük 194; FOD təsnifatı
 139; öhdəsindən gəlmə strategiyası
 187, 189; stres 181; adaptiv
 öhdəsindən gəlmə strategiyaları 28,
 134, 189, 195
 adaptativ olmayan öhdəsindən gəlmə
 strategiyası 189–190
 Adler, A. 165
 affektiv proqnozlaşdırma 39
 affektiv üslublar 70
 aidlik 55, 134, 144–145, 166
 ailələr 135, 165–167, 170–171
 akkreditasiya 13–15
 alış-veriş 41, 64
 allostatik yük 176, 184
 Alper, C. M. 72
 altruizm 4, 8
 həyatda məna 132; məna oriyentasiyası
 57; mərhəmətli sevgi 153; pozitiv
 psixoterapiya 208–209; REACH
 modeli 216; xoşbəxt insanlar 30–31
 Amerika Psixoloqlar Assosiasiyası (APA) 2
 Anderson, C. R. 92
 anlama 130
 Aristotel 9, 46–47, 144–145
 Aron, A. 158
 Aron, E. N. 158
 Arqayl, M. 168
 assimilyasiya 198
 atribusiya üslubu 84, 85–86, 93, 95
 autentik xoşbəxtlik modeli 53–55
 avtonom məqsədlər 106, 112
 avtonomluq
 ailələr 166; avtonomluq dəstəyi
 104; boşanmış və ya dul qadın 65;
 evlilik 159; həyatda məna 133;
 məqsədlər 99–100; öz müqəddəratını
 müəyyən etmə nəzəriyyəsi 50–51,
 98; psixi sağlamlıq kontinuumu 59;
 psixoloji rifah 49; xoşbəxt insanlar 28
 axın 7, 28, 122–128, 212–213; aktiv
 həyat 54; ölçmə 124–125; pozitiv
 psixologiyanın tərfi 4; şəxs-fəaliyyət
 uyğunluğu 220; tərfi 122–123
 ayrılma 187, 189
 Aytzen, I. 5, 13, 14
 Ayzen, A. M. 29
 bacarıqların inkişaf etdirilməsi 126
 bağlılıq nəzəriyyəsi 149–152
 bağlılıq
 cütlüklərarası münasibətlər 160;
 dözümlülük 194–195; məqsədlərə
 bağlılıq 102; münasibətlər 148,
 152–154

bağlılıqdan qaçan üslub 149, 150
 Bar-On, R. 80
 Bartalomeyu, K. 149–150
 Baumeyster, R. F. 75–76, 113, 114, 115, 116, 117, 121, 145
 baxış bucağı 138
 Bekker, E. 131
 Ben-Şahar, T. 98
 Bentam, Ceremi 9
 Bərsayd, E. 142, 144, 155–156
 bilik 138, 147–148
 bioloji əks-əlaqə 186
 bir mədəniyyətə köklənmə 21
 Bisvas-Diner, R. 13, 14, 205
 Blek, K. 166
 Boliyer, L. 218
 Bond, R. 42
 Bonivell, I. 212
 boşanma 64, 156, 162
 artım 157, 166; maddi çətinliklər 40;
 sağlamlığa təsirləri 174, 177; uşaqlara
 təsiri 172
 Boulbi, C. 145
 Börk, M. 169
 Bratslavski, E. 75, 116
 Braun, C. D. 88
 Brennan, K. A. 151
 Brices, V. 109–110
 Brikman, P. 41

 CASIO modeli 208
 CAVE. *Bax*: Şifahi izahların məzmun
 təhlili
 CBT. *Bax*: koqnitiv davranış terapiyası
 CD-RISC. *Bax*: Konnor-Davidson
 düzümlülük şkalası
 Ceyms, V. 9
 cəlbətmə 155–156
 cəsarət 138
 cəsarət 4, 138
 Cii, L. K. 169
 Coiner, T. 72
 Cons, J. J. 169

Conson-Lerd, P. N. 68
 Conson, H. M. 77
 COPE şkalası 189
 Corcellis, Y. 43, 156
 Cozef, S. 13, 19, 202

 Çiksentmihayi, M. 3, 4, 5, 122–127

 daimi narahat bağlılıq üslubu 150–151
 Dakvort, A. L. 120
 davranış dəyişiklikləri 8, 108–112
 daxili məqsədlər 107, 108, 112
 daxili motivasiya 102–103, 107, 127
 davamlı xoşbəxtlik modeli 32–35
 dayanıqlılıq 8, 28
 DeLongiz, A. 185
 demoqrafik amillər 42, 65, 201
 Denner, D. D. 27
 depressiya
 düzümlülük 195; ənənə spiralları 75;
 gender fərqləri 65; güc 141; həyatda
 məna 134; iş 63; keçid modeli 109;
 materializm 41; məqsədlər 104, 107;
 müdaxilələr 12; münasibətlər 171–
 172; neqativ emosiyalar 27–28, 68,
 71; öhdəsindən gəlmə strategiyaları
 189; öyrənilmiş çarəsizlik 85;
 özünə nəzarət 114; pessimizm 94;
 posttravmatik böyümə 200; pozitiv
 müdaxilələrin faydaları 220; pul
 uğrunda mübarizə 41; rifah terapiyası
 207–208; stres 184; şüurluluğa
 əsaslanan stres azaltma 209; tənhəlik
 173; valideyn dəstəyinin olmaması
 172
 Desi, E. L. 50, 99, 105
 dəyərlər 7
 dəyişiklik 108–112, 159, 220
 dəyişikliyin mərhələləri 110–112
 Diener, C. 25
 Diener, E. 14, 24–26, 31, 41, 43, 44, 156
 DiKlemente, C. 110
 dil 6

din
 ailələr 167; həyatda məna 132, 133,
 134; posttravmatik böyümə 200, 201;
 rifah 63; şəxs-fəaliyyət uyğunluğu 220;
 xoşbəxtlik 28, 44;
 diqqət 122, 125, 127–128
 diskret fəaliyyətlər 205–206, 212–220
 distres 182
 Ditmar, H. 41
 Donaldson, S. 21
 Dolan, R. C. 84
 dostlar 38–39, 135, 160, 167–168,
 170–171, 175, 208; *həmçinin bax*
 münasibətlər; sosial dəstək
 Doyle, V. J. 72
 düzümlülük 8, 178, 189–196, 202–203
 ailələr 166–167; emosional intellekt
 78; güclü tərəflər 141; həyatda
 məna 134; inkişaf 61; müdaxilələr
 195, 203, 210, 212–213, 220, 222;
 münasibətlər 142, 170–171, 177;
 öhdəsindən gəlmə strategiyaları
 189; optimizm 86, 93, 95; pozitiv
 emosiyalar 71; rifah 63; stres 179,
 181; xoşbəxt adamlar 28
 Driqodez, S. M. 145
 Duaren, K. 21
 dul qalma 34, 65, 171
 Dürkheym, E. 171
 dürüstlük 132, 133, 139
 dürüstlük 138

 ECI *bax* Emosional Səriştə İnventarı
 təhsili 8; düzümlülük 194; güc 141;
 optimizm 94; posttravmatik böyümə
 201; xoşbəxtlik 42
 ehtiras 20, 152–153, 155, 156
 ehtiyaclar piramidası 48
 ehtiyatlılıq 139
 Ekmen, P. 68
 ekspozisiya terapiyası 201
 ekstraversiya 32, 63, 134, 201
 Elliot, A. J. 51

Emmens, R. A. 137, 213
 emosional intellekt 77–81, 194, 210
 Emosional İntellektin Xüsusiyyət
 Modeli 81
 Emosional Kəmiyyət İnventarı (EQ-i) 80
 emosional sabitlik 61, 101, 120
 emosional savadlılıq 69–70
 Emosional Səriştə İnventarı (ECI) 81
 emosional valentlik 68
 Emosional-Sosial İntellekt Modeli 81
 emosionalılıq 81
 emosiyalar 20, 68–71
 ölçmə 77; subyektiv rifah 24;
 xoşbəxtlik 26, 36; həmçinin bax
 təsir; neqativ emosiyalar; pozitiv
 emosiyalar
 emosiyaların tənzimlənməsi 63, 71, 80,
 82, 114, 194
 emosiyaya fokuslanan strategiyalar 187,
 189
 empatiya
 emosional intellekt 78, 80; məqsədlər
 104; mərhəmətli sevgi 149;
 müdaxilələr 205, 207; münasibət
 müdaxilələri 157; özünü tənzimləmə
 117; pozitiv emosiyalar 67; psixoloji
 rifah 49; REACH modeli 208
 Epikür 9
 EQ-i *bax* Emosional Kəmiyyət
 İnventarı
 eqo, tükənmə 126
 eqonun tükənməsi 114–115, 116
 Erbert, L. A. 158
 ESM *bax* Təcrübə Nümunə Metodu
 Esterlin paradoksu 42
 Estrada, C. A. 29
 etibarlılıq 138
 Eudaimonik Fəaliyyət Modeli 36
 eudaimonik rifah 47–52, 62, 66, 127,
 198
 eudaimonik xoşbəxtlik 57
 eudaimoniya 9, 46–47, 49, 53, 57
 eustres (faydalı stres) 182

evlilik 156–158
azalma 165; konflikt və ünsiyyət 159, 162; maddi çətinliklər 40; rifah 64, 171–172; sağlamlığa təsir 175, 176; xoşbəxtlik 38
evristika 89–90

adalar 139
afetmə
müdaxilələr 65, 164, 213, 215–216; özünütənzimləmə 120; pozitiv psixologiyanın tərfi 4; pozitiv psixoterapiya 208; şəxs-fəaliyyət uyğunluğu 220; VIA klassifikasiya 139

əhvali-ruhiyyə 8, 70, 81, 181
əks-əlaqə 123
əməkdaşlıq 30–31
ərdəmlik 136–137
əyləncə 74
əzab-əziyyət 191–193
əzm 120–121, 196
əzm 28, 57, 73, 120–121, 138

Fariss, C. C. 168
Fauler, C. H. 168
Fava, G. A. 207
fəaliyyət meyilləri 68, 74
Fəaliyyət mərhələlərinin Rubikon modeli 100–101
fəaliyyət
axın 123, 124, 126; dözümlülük 196; emosional intellekt 78; əzm 120–121; güclü tərəflər 141–142; məqsədlər 99, 106; müdaxilələr 203, 205; optimizm 89–90, 94; özünütənzimləmə 117–118; Penn dözümlülük proqramı 210
fəaliyyətdə olan dəyərlər (FD) təsnifatı 137–140, 141
FƏKT bax Fərqindəlik Əsaslı Koqnitiv Terapiya
fəlsəfə 9

fərqindəlik 7, 8, 201, 209; ACTIONS modeli 212; dözümlülük 195; müdaxilələr 13, 65, 203, 222; rifah səyahət proqramı 207
Fərqindəlik Əsaslı Koqnitiv Terapiya (FƏKT) (MBCT) 209
Fərqindəlik Əsaslı Stres Azaltma Proqramı (MBSR) 186, 205, 209
Finkenauer, C. 76
fiziki rifah 57
fiziki tapşırıq 186, 189, 201, 212, 220
Folkmen, S. 179, 185
Fredrikson, B. L. 67, 71–77, 82, 152–153
Frenkl, V. 129, 131, 133
Freyd, Z. 83
Freyzer, P. 133
Frisen, V. V. 27
Fromm, E. 83

Gellapın rifahla bağlı qlobal anketi 53, 57–58
gender fərqləri
boşanmanın sağlamlığa təsiri 176; dostluqlar 168; posttravmatik böyümə 201; rifah 63, 64, 65; sevgi və romantik davranışlar 155, 156; sosial dəstək 176; xoşbəxtlik 42
genetika 32–33, 45
genişləndir və inşa et nəzəriyyəsi 67, 72–77
gəlir 30, 31, 40–41, 42, 64;
həmçinin bax pul
Gilbert, D. T. 39
gözüllüyün qiymətləndirilməsi 139
gözüllüyün və mükəmməliyin qiymətləndirilməsi 139
gözüllülər 87, 88, 89, 91, 101
güc modeli 113, 114–115
güclü tərəflər 7, 8, 65, 136–141, 203, 212
güvən 29, 73, 145, 146, 148

Hakley, L. C. 172, 173
Happert, F. A. 60–61, 65
Harker, L. 73
Hart, K. E. 17, 18
Harter, J. 38–39, 57–58, 64
Hazan, C. 150
Haydt, J. 4, 22
hedonik adaptasiya 33–35, 36–37, 41, 43, 45, 163
hedonik rifah 23–24, 63, 66;
həmçinin bax subyektiv rifah
hedonik xoşbəxtlik 56
hedoniya 9, 47–48, 54
Hefferon, K. 4
Held, B. S. 18–19
Henderson, M. 168
Hendrik, C. 154–155
Hendrik, S. 154–155
Hendriks, T. 21
həkimlər 29–30
həlliönümlü terapiya 186
həssaslıq 148
həyat məmnuniyyəti 8, 24, 41
CASIO modeli 208; çiçəklənmə 61; dözümlülük 195–196; məqsədlər 98; posttravmatik böyümə 200; psixi sağlamlıq kontinuumu 59; xoşbəxtlik müdaxilələri 36;
həyat məmnuniyyəti şkalası (HMŞ) 25
həyat məqsədi *həmçinin bax* həyatda məqsəd
Həyat Oriyentasiyası Testi (LOT) 91
həyat şərtləri 33, 45
həyat keyfiyyəti terapiyası 205, 208
həyata dəyər vermə 200
həyata keçirmə istəyi 103, 112
həyatda məna 130, 134
çiçəklənmə 62–63; dözümlülük 193–195; emosional intellektin şəxsiyyətlik modeli 81; Fərqindəlik Əsaslı Stres Azaltma Proqramı 209–210; güclü tərəflər 141; münasibətlər 142, 171–172, 177;

ölçü vasitələrinin 11; optimizm 94, 95; özünütənzimləmə 119–120, 121; posttravmatik böyümə 193–194; pozitiv psixologiyanın missiyası 5;
həmçinin bax, subyektiv rifah
həyatda məqsəd 49, 55, 130, 133
güclü tərəflər 141; hədəflər 99; münasibətlər 170–171; psixi sağlamlıq kontinuumu 59;
həmçinin bax, məna
həyati vacib
güclü tərəflər 141; hədəflər 107; həyatda məna 134; inkişaf 61; münasibətlər 142
həyatın idarə edilməsi strategiyaları 63
həzzi gecikdirmə 118–119
Hinde, R. A. 143–144
Hirski, T. 119–120
hisslər 70; *həmçinin bax* emosiyalar
HM bax, həyatdan məmnunluq
bax, həyatdan məmnunluq şkalası
Holder, M. D. 221
holistik ideologiya 6
hörmət 132
Hörst, M. 42
humanist psixologiya 9–10, 47
humanizm 138
Huta, V. 61
hüzur 68, 74

icmanın rifahı 58
idarə olunan məqsədlər 106
identiklik 63, 109, 212
idrak prosesləri 90, 183
ifadəli yazı 201, 212, 216–217
ikili kontinuum modeli 61
ilham 74
inam
emosional intellekt 81; güc 140; keçid modeli 109–110; optimizm 87, 94, 95; posttravmatik böyümə 196; ümid 92; xoşbəxt insanlar 28; xoşbəxtlik və məna oriyentasiyası modelləri 57

- inkışaf 6, 61
ailələr 166; həyatda məna 135;
münasibətlər 142, 157; pozitiv
emosiyalar 71; psixi sağlamlıq
kontinuumu 59; rifah 47
- inşaetmə effekti 73
- insan təbiəti 6
- intimlik 145, 147–148, 153–154, 171
ailələr 167; çəkinmək 151; cütlük
konfliktləri 160; həyatın mənası 132,
133; mərhəmətli sevgi 154; psixoloji
rifah 50
- iradə gücü 114–115, 117
- irəliləyişin qiymətləndirilməsi 103–
104, 112
- İrving, L. 92
- iş məmnuniyyəti 43, 141
- iş
axın 127; cütlük konfliktləri
160–161; dözümlülük 195; güclü
tərəflər 140–141; həyat keyfiyyəti
terapiyası 208; məqsədə nail olma
100; optimizm 93; rifah 62–63;
stres 183–185; xoşbəxtlik 28–30,
31, 43–44
- işsizlik 35, 43, 64
- istəklər 103
- istəklərə nəzarət 119
- izahedici üslub 85–86, 91
- İzard, C. E. 68
- Janoff-Bulman, R. 41, 196–197
- Kabat-Zinn, J. 201
- Kaçioppo, C. T. 20, 172–173
- Kaler, M. 133
- Kaneman, D. 39, 41, 89–90
- Kantril özünü-tənqid etmə şkalası 25
- kapitalizasiya 213, 215
- Kaplan, B. J. 118
- Karasu, T. B. 71
- Karini, R. M. 48
- Karuzo, D. R. 78–79
- Karver, C. S. 86–87, 91, 94, 99
karyera rifahı 58
- Kaşdan, T. B. 20
- Kasser, T. 41, 51
- keçid modeli 109–110
- Kelley, H. H. 146
- Keltner, D. 69–70, 73
- Kerr, S. T. 164
- Keyz, C. L. M. 52, 59–62
- Kəlhuun, L. G. 197, 198
- Kəvuen, A. 68–69
- Kim, H. 21
- Kim, Y. 51
- Kinicki, A. J. 43
- Kinq, L. A. 26, 214
- Klark, A. E. 43, 157
- Klark, C. L. 151
- klinik psixologiya 12
- Kohn, S. 72
- Kohn, M. A. 71–72, 75–76, 82
- Kollins, V. A. 146
- komanda işi 139
- kompleks proqramlar 205, 206–212,
220
- konflikt 158, 159–164, 176
- konkret məqsədlər 105
- Konnor-Devidson dözümlülük şkalası
(CD-RISC) 191
- konsentrasiya 125
- konsultativ psixologiya 12
- Koqnitiv Davranış Terapiyası (CBT) 19
Fərqişadlıq Əsaslı Koqnitiv Terapiya
(FƏKT) 210; həyat keyfiyyəti
terapiyası 208; optimizm 86;
posttravmatik böyümə 201; rifah
terapiyası 207, 208; rifah səyahət
proqramı 207; stresin idarə edilməsi
186
- Korn, C. W. 84
- Kouts, D. 41
- Köydemir, S. 221
- Koyn, C. C. 19, 20–21
- Krüqer, A. B. 39
- Kurtz, J. L. 76
- Landri, A. T. 108
- laqeyd bağlılıq üslubu 151
- Larsen, J. T. 20
- Latham, G. P. 102
- Lauer, J. C. 164
- Lauer, R. H. 164
- Layous, K. 34, 217, 219, 221
- Lazarus, R. S. 16, 17–18, 20, 179, 185
- Lepper, H. S. 26
- Leppin, A. L. 195
- Levandovski, G. V. 157
- Levenson, R. W. 158
- ləğvetmə effekti 75
- Li, M. 45
- liderlik 8, 139
- Linli, P. A. 13, 14–15, 19
- Linq, J. 48
- Liri, M. R. 145
- Lobo, M. 166–167
- Lomas, T. 4, 13, 15
- loqoterapiya 129
- Losada, M. F. 77
- LOT bax həyat oriyentasiyası testi
- lotoreya tədqiqatları 41
- Lovallo, D. 89
- Lukas, R. E. 24, 43, 44, 156
- Lukken, D. 45
- Lyubomirski, S. 26, 32–35, 36, 44–45,
203, 217, 219, 221
- maddi rifah 57; *həmçinin bax* pul
- Madeks, J. E. 6
- Makkarti, V. L. 48
- Makki-Rayen, F. 43
- Makqray, A. P. 20
- maraq 138
- maraq 74
- marşmallov eksperimenti 118–119
- Maşek, D. 157
- Maslou, A. H.
aidlik tələbatı 145; ehtiyaclar
piramidası 48; həyatın mənası 133;
- humanist psixologiya 10, 48; pozitiv
psixologiyanın tərfi 4; psixologiyanın
tənqidi 3, 16;
- Masten, A. S. 190
- materializm 40, 41–42, 107–108
- Mayer, J. 78–79
- Mayers, D. 44
- Mədsn, S. D. 146
- mDES bax Modifikasiya edilmiş
diferensial emosiyalar şkalası 129–135
Autentik xoşbəxtlik modeli 54–55;
dözümlülük 194; güclü tərəflər 141;
inkışaf 61; məna oriyentasiyası 57;
məna fəkuslanan öhdəsindən
gəlmə 189, 190; münasibətlər 170–
171; optimizm 94; PERMA modeli
55; posttravmatik böyümə 200;
pozitiv psixoterapiya 208; PURE
modeli 210–211; rifah səyahət
proqramı 207; valideynlər 64
- media 11, 17–18
- mədəniyyət 44, 219
- məmnuniyyət 4
- məmnunluq 4, 74
- mənəvi xoşbəxtlik 56
- mənəviyyət 4
dözümlülük 194; fəaliyyətdə olan
dəyərlər (FOD) təsnifatı 139;
hədəflər 107; həyatda məna 55, 132,
135; posttravmatik böyümə 200;
rifah 63; şəxs-fəaliyyət uyğunluğu
220; xoşbəxt insanlar 28; xoşbəxtlik
və məna oriyentasiyası modelləri 57;
- mənimsəmə
axın 54, 124, 126, 127, 128;
dözümlülük 195–196; həyatın
mənası 134; posttravmatik böyümə
199; psixi sağlamlıq kontinuumu 59;
psixoloji rifah 50
- məqsədlər 97–112
axın 123; dəyişiklik 1108–112;
dözümlülük 195; əzm 121; həyatda
məna 54, 134, 135; məqsədə

- nail olma 100–104; müdaxilələr 100, 203, 204, 212; nailiyyətlər 99–100; ölçmə 105; optimizm 87, 94; özünütənzimləmə 117; PERMA modeli 56; psixi sağlamlıq kontinuumu 59; rifah 49, 98–99; şəxs-fəaliyyət uyğunluğu 220; şüurlu fəaliyyətlər 35; ümid 92; xoşbəxt insanlar 28; xoşbəxtlik müdaxilələri 36; xüsusiyyətlər 105–107
- mərhəmətli sevgi 153
- məşğulluq *bax* işə bağlılıq
- aktiv həyat 54; axın 126; güc 141; inkişaf 61; iş 63–64; müdaxilələr 205; öhdəsindən gəlmə strategiyaları 187; optimizm 87; PERMA modeli 55; pozitiv psixoterapiya 208; şəxs-fəaliyyət uyğunluğu 220
- Mikelangelo fenomeni 158
- Mikyulinser, M. 151
- Mill, Con Stüart 9
- Miller sosial yaxınlıq şkalası (MSYŞ) 96, 149
- Miller, A. 17
- Miller, R. 148, 155, 157
- Milyavskaya, M. 100
- mimika 71
- minnətdarlıq 7, 8, 74
- fəaliyyətdə olan dəyərlər (FOD) təsnifatı 139; müdaxilələr 13, 164, 203, 213–214, 222; posttravmatik böyümə 199; pozitiv psixoterapiya 208; şəxs-fəaliyyət uyğunluğu 220; şüurlu fəaliyyətlər 35
- Mişel, V. 118
- modifikasiya edilmiş diferensial emosiyalar şkalası (mDES) 77
- motivasiya 8
- axın 126, 127; dözümlülük 196; hədəf 99, 101–102, 107; həyatın mənası 134; müdaxilələr 218; optimizm 87, 88, 89–90, 94; özünütənzimləmə 115; ümid 92;
- müccirəd məqsədlər 108
- müdafiəçi pessimizm 91
- müdaxilələr 12–13, 195–213
- axın 127; diskret fəaliyyətlər 205–206, 212–220; dözümlülük 195; emosional intellekt 81; faydaları 220–222; güclü tərəflər 141; hədəfçöymə 100; kompleks proqramlar 205, 206–212, 220; münasibətlər 164–165; nə deməkdir 203; optimizm 86; özünütənzimləmə 117; posttravmatik böyümə 201–202; rifah 65–66; stresin idarəedilməsi 186; xoşbəxtlik 35, 36–37;
- müdrəklik 4, 7, 138, 200
- mühakimə 138
- mühitin mənimsənilməsi 50, 59, 134; *hamçinin bax* mənimsəmə
- mükəmməllik, qiymətləndirilməsi 139
- mümkün ən yaxşı kimlik 215
- münasibətlər 142–17
- aidlik ehtiyacı 144–146; ailələr 165–167; altruizm 8; bağlılıq nəzəriyyəsi 149–152; dostluqlar 167–168; dözümlülük 194; emosional intellekt 78, 80; güc 170–177; güclü tərəflər 141; həyatda məna 132, 133, 135; inkişaf 61; intimlik 147–149; məqsədlər 107; müdaxilələr 164–165, 205, 211–212, 220; optimizm 95; özünütənzimləmə 120; PERMA modeli 55–56; posttravmatik böyümə 199–200; pozitiv psixologiya 208; psixi sağlamlıq kontinuumu 59; psixoloji rifah 50; rifah 64–65; şəxs-fəaliyyət uyğunluğu 220; ünsiyyət 159–165; xoşbəxtlik 30, 38–39; zəif əlaqələr 168–170; bax, sevgi, evlilik, sosial dəstək rahatlaşma texnikaları 186, 189, 222
- Mureyven, M. 116

- nağıl terapiyası 201
- nail olma 132
- nailiyyət 100–102, 132, 133
- nailiyyət motivasiyası 57
- nailiyyətlər 55, 56, 209
- narahatlıq
- dözümlülük 195; gender fərqləri 65; keçid modeli 112; materializm 41; məqsədlər 104, 106, 107; müdaxilələr 12; neqativ emosiyalar 27–28; öhdəsindən gəlmə strategiyaları 189; özünənəzarət 119; posttravmatik böyümə 200; pul uğrunda mübarizə 40; rifah terapiyası 207–208; stres 184; şüurluluğa əsaslanan stres azaltma 209; tənhalıq 173; valideyn dəstəyinin olmaması 172
- Nelson, S. K. 64
- neqativ emosiyalar 27–28, 67, 69, 72, 76, 84
- neqativ təsir 24, 70, 134, 161
- nevrotik 28, 32, 134, 173
- neyron şəbəkələri 90
- nəzarət nəzəriyyəsi 99
- Niemik, R. M. 140, 141
- Norem, J. K. 91
- norma 167–168
- Oatley, K. 68
- Oiş, S. 24, 41, 76, 133
- optimal təcrübə 47
- optimizm 7, 8, 83–91, 93–96
- dözümlülük 194, 195–196; emosional intellekt 81; genetik amillər 32; güclü tərəflər 141; həyatın mənası 134; inkişaf 61; məqsəd 99; müdaxilələr 13, 65, 205, 212–213; öyrənmə 85–86; Penn dözümlülük proqramı 210; posttravmatik böyümə 200, 201; pozitiv psixologiya nədir 4; pozitiv psixoterapiya 208; qaraz 87–88, 89–90; rifah 63; şəxs-fəaliyyət uyğunluğu 220; stres 181; şüurlu fəaliyyətlər 35; tərif 84; xarakter 86–87, 92, 93; xoşbəxt insanlar 28
- orqanizmlərin dəyərləndirilməsi nəzəriyyəsi 198
- öhdəsindən gəlmə 28, 178, 185–189, 202; dözümlülük 194, 195; həyatda məna 134; münasibətlər 142; optimizm 995; Penn dözümlülük proqramı 210; rifah 63; şəxs-fəaliyyət uyğunluğu 220; stres 179, 181, 183
- öhdəsindən gəlmə üsulları anketi 189
- ölüm 135, 176–177
- önəmli 130
- öyrənilmiş çarəsizlik 86
- öyrənmə sevgisi 138
- öz həddlərini aşma 48–49, 132, 133, 134
- öz müqəddəratını təyin etmə nəzəriyyəsi (ÖTN) 50–51, 98, 101, 106–107
- özünə qayğı 173, 174, 189, 213
- özünəkömək müdaxilələri 11, 17
- özünənəzarət 101, 134
- özünəqiymət (dəyər): inkişaf 61
- dözümlülük 194; Fərqişəlik Əsaslı Stres Azaltma Proqramı 208; güclü tərəflər 141; həyat keyfiyyəti terapiyası 208; həyatda məna 134; iş stressi 184–185; məqsədlərə nail olma 101; optimizm 94; özünənəzarət 120; posttravmatik böyümə 200; sosial dəstək 167; xoşbəxt adamlar 28; tənhalıq 173
- özünü təmin edən 8
- aktiv həyat 55; dözümlülük 194, 195–196; hədəflər 102; keçidlər modeli 110; məqsədə nail olma 104, 105; optimizm 94; Penn dözümlülük proqramı 210; posttravmatik böyümə 199; rifah 63; stres 181; xoşbəxt adamlar 28; xoşbəxtlik və məna oriyentasiya modeli 57

özünüaktuallaşdırma 9–10, 48, 49
 hədəflər 107; həyatda məna 133, 134; Mikelancelo fenomeni 158
 özünügenişlənmə effekti 157
 özünüifadə
 posttravmatik böyümə 201, 202;
 münasibətlər 147, 149, 168, 171, 175
 özünüqəbuletmə 50, 59, 132, 133, 134
 özünüidarə 113–120, 121, 185
 həyatda məna 38; dözümlülük
 proqramı 210; emosional intellekt
 80, 82; xoşbəxt adamlar 28
 özünütanıma 80, 131–132, 135, 203, 212
 özünütənzimləmə 8, 113–120, 121
 dözümlülük 194, 195, 196; fəaliyyət-
 də olan dəyərlər (FOD) təsnifatı 139;
 emosional intellekt 78; hədəflər 99;
 tənhalıq 173; məna oriyentasiyası 57;
 pozitiv emosiyalar 76

PANAS. *Bax*: Pozitiv və Neqativ Təsir
 Cədvəli
 Papp, L. M. 160
 parçalanmış fərziyyələr nəzəriyyəsi
 196–197
 Park, N. 16–17, 18, 137
 Parks, A. C. 205
 Pavelski, J. O. 6–7
 Pavot, W. 26
 PDP. *Bax*: Penn Dözümlülük Proqramı
 Penn Dözümlülük Proqramı (PDP)
 195, 205, 210
 PERMA modeli 55–56, 99, 126, 208
 pessimizm 84, 87, 90, 94–95;
 atribusiyə üslubu 85–86; müdafiə 91;
 tənhalıq 173
 Peterson, C. 16–17, 18, 21, 55;
 xarakterin güclü tərəfləri 136–137;
 optimizm 85, 86, 93
 Peterson, D. R. 160–161
 Petrides, K. V. 81

PNT. *Bax*: Pozitiv və neqativ təcrübələr
 şkalası
 posttravmatik böyümə 8, 178, 196–203;
 dözümlülük 192; öhdəsindən gəlmə
 strategiyaları 189; pozitiv emosiyalar
 76; pozitiv psixoterapiya 208; stres 179
 pozitiv effekt 24, 59, 70, 200
 pozitiv emosiyalar 8, 67–82
 Autentik Xoşbəxtlik modeli 53;
 dözümlülük 194, 195; funksiya
 71–72; "Genişləndir və inşa et"
 nəzəriyyəsi 72–77; hedoniya
 47; həkimlər 29–30; inkişaf 61;
 öhdəsindən gəlmə strategiyaları 187;
 optimizm 94; özünütənzimləmə 120;
 posttravmatik böyümə 201; pozitiv
 psixoterapiya 208
 pozitiv fəaliyyət modeli 36
 pozitiv illüziyalar 88–89
 pozitiv müdaxilələrin uğurlu tətbiqi
 219
 pozitiv psixologiya
 sorğu və tənqidlər 16–21, 22;
 gələcək 14–15; böyümənin 1;
 tarixin 2–3, 21–22; missiyanın
 5; sahələri 5; ikinci dalğanın 12;
 müəyyənləşdirilməsi 4–5; kökləri
 9–10; təsir və nailiyyətlər 10–14
 pozitiv psixoterapiya 205, 208
 pozitiv və neqativ təsir cədvəli
 (PANAS) 25, 77
 pozitiv və neqativ təcrübə şkalası
 (SPANES) 25, 77
 pozitivlik nisbəti 77
 pozitivlik prioriteti 37
 pozitivlik tənəliyi 17
 PR bax, psixoloji rifah
 Preyqr, K. J. 147
 problemə fokuslanan strategiyalar 187
 Proçaska, J. O. 110
 prososial davranış 40, 68
 psixi güc 8
 psixi pozuntular 119

psixi sağlamlıq 5
 dözümlülük 190, 195; güclü
 tərəflər 141–142; müdaxilələr 219;
 münasibətlər 170–172; neqativ
 emosiyalar 27–28; ödənməyən
 tələbatlar 146; optimizm 83–84;
 Penn dözümlülük proqramı 210;
 posttravmatik böyümə 200; pozitiv
 47; psixi sağlamlıq kontinuumu 53,
 59–62; rifahə səyahət proqramı 207;
 stresin nəticələri 183
 psixiatriya 12–13
 psixoloji rifah (PR) 48–49, 50, 63, 65, 99
 psixoloji sərmayə 8, 212–213
 PSS-10 *bax*, qavranılan stress şkalası
 pul 64, 102
 cütlük konfliktləri 160; həyat
 keyfiyyəti terapiyası 208; izləmə
 114; məqsədlər 108; xoşbəxtlik 30,
 40–41; özünənəzarət 118
 PURE modeli 132, 210–211

qabiliyyət modeli 78–79
 qaçma davranışları 68
 qaçma strategiyaları 188
 qarşılıqlı asılılıq 147–148
 qarşılıqlı asılılıq nəzəriyyəsi 156–157
 qarşılıqlılıq 148
 qavranılan stress şkalası (PSS-10) 183
 qayğı 148, 153–154
 Qeybl, S. L. 4, 22, 158, 215
 qorar vermə
 ailələr 165, 167; genişləndir və
 inşa et nəzəriyyəsi 73; məqsədə
 nail olma 101; xoşbəxt insanlar 28;
 özünütənzimləmə 114; stresin təsiri
 184; Penn dözümlülük proqramı 210
 Qərb cəmiyyəti 21
 qiymətləndirmələr 180–181, 182, 185,
 194, 202
 qıcıqlanma (və ya oyanma) 69, 154–
 155, 183
 qohumluq 50–51, 98, 135

Qollvitz, P. M. 103, 104
 Qolman, D. 80
 Qonzaqa, G. C. 215
 qoruyucu amillər 191, 203
 qorxulu bağlılıq üslubu 151
 Qosnell, C. L. 158
 Qotman, J. M. 159, 162–165, 211
 Qottfredson, M. R. 119–120
 Qovinci, R. 13
 Qranovetter, M. S. 168
 Qruen, R. J. 185
 qrup müdaxilələri 65, 81, 219
 qurbanın günahlandırılması 19
 qürur 74
 Ras Ras, T. 38–39, 58, 64
 Rasbult, C. E. 145
 Rask, R. D. 8, 10
 Rayt, P. H. 168
 REACH modeli 216
 resurslar 74, 75, 181–182, 194
 rifah terapiyası 205, 207–208
 rifahə səyahət proqramı 36, 207
 Riff, C. D. 64–65, 99, 207–208
 Riley, J. R. 190
 Roberts, L. J. 147
 Rocers, Karl 9–10, 47, 49
 Rodriqes, M. I. 118
 Romal, J. B. 118
 RSA *bax*, yetkin insanlar üçün
 dözümlülük şkalası
 Ryan, R. M. 50, 99, 105

sağlamlıq psixologiyası 13
 sağlamlıq
 dözümlülük 195; emosional
 intellekt 78; güclü cəhətlər 141;
 həyat keyfiyyəti terapiyası 208;
 həyatda məna 134; ifadəli yazı
 217; münasibətlər 142, 174–177;
 ödənilməyən tələbatlar 146;
 optimizm 93–94; rifah 62–63;
 stresin nəticələri 183, 184; tənhalıq

173; xoşbəxtlik 27, 31, 43, 72;
həmçinin bax psixi sağlamlıq
 Salovey, P. 78–79
 Sasso, T. 17, 18
 Sauter, D. 68–69
 Selye, H. 182
 Sequerstrom, S. C. 86–87
 sevgi 74, 152–155
 həyat keyfiyyəti terapiyası 208;
 fəaliyyətdə olan dəyərlər (FOD)
 təsnifatı 138; pozitiv psixologiya nə
 deməkdir 4; psixoloji rifah 50; sevgi
 xəritəsi 211
 sənaye 138
 səriştəlilik modeli şkalası 80
 səriştəlilik
 inkişaf 61; xoşbəxtlik və məna ori-
 yentasiyası modeli 57; xoşbəxt insan-
 lar 28; öz müqəddəratını müəyyənə-
 mə nəzəriyyəsi (ÖMMN) 50–51, 98
 sas əlaqələri evi 164
 Silver, N. 164–165, 211
 Sin, N. L. 203
 Seliqman, Martin 2–3
 Autentik Xoşbəxtlik modeli 53–55;
 insan təbiəti 6; optimizm 85–86, 87;
 PERMA modeli 55–56, 209; pozitiv
 psixologiyanın missiyası 5; pozitiv
 psixologiya nədir 4; xarakter gücü
 136–137
 Skoner, D. P. 72
 SMART hədəflər 105–106
 Snyder, C. R. 92
 Snoudon, D. A. 27
 Sökmez, A. B. 221
 Sonq, Z. 43
 sosial aktualaşdırma 52, 60
 sosial dəstək 167
 ailələr 166; hədəflər 104; müdaxilələr
 219; öhdəsindən gəlmə strategiyaları
 189; optimizm 95; Penn dözümlülük
 proqramı 210; posttravmatik
 böyümə 201; rifah 63; sağlamlığa

təsirlər 174, 175–176; stres 181;
 sosial həyat 30–31
 sosial intellekt 80, 138
 sosial integrasiya 52, 60
 sosial media 168–170
 sosial müqayisə 35, 36–37, 42, 169,
 187, 220
 sosial nəzarət 174–175
 sosial tanıma 52, 60
 sosial rifah 57
 sosial rifah modeli 51, 52
 sosial tanıma 79, 210
 sosial təcrid 135, 142, 171, 172–173
 sosial tələbatlar 145, 146, 172
 sosial töhfə 52, 60
 sosial uyğunluq 52, 60
 Spektor, P. E. 78
 standartlar 114
 Steqer, M. F. 20, 129, 133
 Sternberq, R. J. 152–154
 Ston, A. A. 39
 Straxman, A. 215
 stres 75, 178–185, 194
 ailələr 167; dəyişiklik 108;
 dözümlülük 190, 193, 194, 195;
 emosional intellekt 81; emosional-
 sosial intellekt modeli 80;
 Fərqişəlik Əsaslı Stress Azaltma
 Proqramı 209; güclü tərəflər 141;
 hədəflər 104; keçid modeli 109–110;
 kəskin 182, 183; müdaxilələr 186,
 222; öhdəsindən gəlmə strategiyaları
 185–189; optimizm 93, 95; Penn
 dözümlülük proqramı 210; pul
 uğrunda mübarizə 40; sosial dəstək
 174; tənhalıq 173; xoşbəxt insanlar
 28; xroniki 184, 182, 183, 184
 stresin tranzaksiya modeli və
 öhdəsindən gəlmə 179–181, 202
 subyektiv rifah (SR) 23–24, 26, 28, 31
 evlilik 38; həyat şərtləri 33, 35;
 müxtəlif mədəniyyətlər 44; müxtəlif
 yaş qrupu 42; sağlamlıq 43; şüurlu

fəaliyyətlər 35; uşağın doğulması və
 evlilik məmnunluğu 39

Şarot, T. 84, 90
 Şeldon, K. M. 34, 35, 36, 45, 51, 221
 Selton, C. M. 213
 Şeyer, M. F. 86–87, 91, 99
 Şeyver, P. R. 150, 151, 152
 şəfqət 58, 164, 212
 şəxs-fəaliyyət uyğunluğu 219–220
 şəxsi inkişaf
 məqsədlər 99; həyatda məna 134;
 psixi sağlamlıq kontinuumu 59;
 psixoloji rifah 49
 Şəxsi Məna Profayleri (ŞMP) 133
 şəxsiyyət
 cütlik konfliktləri 160; dözümlülük
 194; həyatın mənası 134; məqsədə
 nailolma 101; optimizm 86–87;
 posttravmatik böyümə 201; rifah
 63; stres 181; xoşbəxtlik 28, 32–33,
 35, 45
 şifahi izahların məzmun təhlili (CAVE)
 91
 Şiran, P. 103, 104
 şirnikləndirici 103, 116
 Şkeyd, D. A. 39, 41
 Şoda, Y. 118
 Şuller, S. M. 85–86
 Şuts, A. 221
 şüurlu fəaliyyətlər 35, 45
 şüurluluq 28, 63, 80, 120, 134
 Şvars, N. 39

tam funksional fərd 49
 tanışlıq saytları 170
 Tay, L. 42, 45
 Taylor, S. E. 88–89, 96
 Tays, D. M. 116
 Tedeski, R. G. 196–197, 199, 201
 Telleqen, A. 45
 temperament 28, 194
 Tennen, H. 19, 20–21

Tenqni, J. P. 119
 texnologiya 169
 təcridolunma 135, 142, 171, 172–173
 təcrübə nümunə metodu (TNM) 26, 125
 tələbkarlıq-geri çəkilmə forması
 161–162
 təmkinli 139
 tənhalıq 147, 171–173, 174–175, 185
 tərbiyəçilər 27
 tərk edilmək qorxusu 151
 təsir
 neqativ 24, 69, 134, 168;
 pozitiv 24, 59, 69, 200;
 həmçinin bax: emosiyalar
 təvazökarlıq 139
 təyinat nöqtəsi fərziyyəsi 32–33, 34, 45
 THRIVE modeli 201
 Törner, R. B. 72
 toxunma 174
 transformasiya modeli 197
 transnəzəri model 110–112
 transsəndental (üstünlük) 133;
 həmçinin bax, öz hədədlərini aşma
 travma 142, 178, 198, 200;
 bax, posttravmatik böyümə
 Treysi, J. 69
 Tverski, A. 89

 Uayt, C. A. 221
 Uilson, T. D. 39
 Uolş, F. 166
 Uolster, E. 155
 Uorren, M. 21
 Uoterman, A. S. 62
 Uoters, L. E. 8, 10
 uşaqlar
 ailə münasibətləri 165; boşanmanın
 təsirləri 172–173; cütliklərarası
 münasibətlər 160–161; dözümlülük
 193, 194, 195; həyat keyfiyyəti
 terapiyası 208; rifah 65–66;
 xoşbəxtlik 39–40
 utilitarizm 9

Uttl, B. 221
 uyğunlaşma 198
 uzaqlaşma məqsədləri 106
 uzunmüddətli
 həyatın mənası 134; münasibətlər
 142, 174, 177; xoşbəxtlik 27, 31
 ümid 20, 74, 92–93
 düzümlülük 195–196; Fəaliyyətdə
 olan dəyərlər (FOD) təsnifatı 139;
 genetik amillər 32; həyatın mənası
 134; məqsədlər 99; müdaxilələr 13,
 212; optimizm 95; posttravmatik
 böyümə 200, 201; pozitiv psixologiya
 nə deməkdir 4; pozitiv psixoterapiya
 208; *həmçinin bax* optimizm
 Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatı 47
 ünsiyyət 71, 159–167, 169, 177
 ünsiyyətillik 81
 valeholma 74
 valentlilik 69
 valideynlər 39, 64–65, 165, 167, 172,
 175
 Vanberg, C. R. 43
 var-dövlət 39–41, 107–108: *bax*, pul
 rifah 2, 46–66
 axın 126, 127; daxili motivasiya 102;
 emosional intellekt 78; eudaimonik
 47–52, 66, 198; hedonik 23–24,
 63, 66; kompleks modellər 52–55;
 məqsədlər 98–99, 102, 103,
 104, 105, 112; müdaxilələr 203,
 204, 207, 217, 220–221, 222;
 öhdəsindən gəlmə strategiyaları
 189; pozitiv psixologiya təyini 4;
 pozitiv psixologiyanın tənqidləri 16;
 xoşbəxtlik 27–28, 31
 Varr, P. 44
 Verner, E. E. 193
 Verner, K. M. 97, 100, 101
 vətəndaş davranışı 4, 8, 141
 Vitters, J. 25

Vohs, K. D. 78, 75, 113
 Vonq, P. T. P. 56–57, 129, 130–132
 Vulfston, L. 13

xarakterin gücü 7, 8, 136–141, 195,
 209
 xarici məqsədlər 106–107
 xarici motivasiya 101, 107
 xeyirxah əməllər 204, 206, 214, 215,
 220
 xeyirxahlıq
 müdaxilələr 13, 164, 203, 204,
 213, 214; FOD təsnifatı 138; şəxs-
 fəaliyyət uyğunluğu 220
 xoşbəxtlik 3, 7, 8, 23–45
 autentik xoşbəxtlik modeli 53–56,
 126; axın 126; diapazon 32–33,
 34, 45; düzümlülük 195–196;
 elementləri 31–37; elementləri
 37–44; emosional intellekt 81;
 evlilik 156; faydalar 26–31; fəlsəfə 9;
 həyatın mənası 134, 135; məqsədlər
 104, 107, 108, 112; münasibətlər
 170–171, 177; ölçmə vasitələri 25–
 26; optimizm 94; pozitiv emosiyalar
 72; pozitiv psixologiya nədir 4;
 qurban günahkardır 19;
 Şüurluluq Əsaslı Stres Azaltma
 proqramı (ŞƏSA) 209;
 həmçinin bax: rifah
 xoşbəxtlik 56–57
 xoşbəxtlik elmi 17
 xoşbəxtlik və məna oriyentasiyaları
 modelləri 53, 56–57
 xoşbəxtliyin əsasları proqramı 36,
 206–207
 xoşrəftarlıq 63, 134

Yalom, I. 131
 yanaşma 59
 yanaşma strategiyaları 188
 yanılma 89–90
 Yanq, M. J. 29

yaradıcılıq 8, 49, 138
 genişləndir və inşa et nəzəriyyəsi 73;
 güc 141; həyat keyfiyyəti terapiyası
 208; keçid modeli 110; məqsədlər
 99; posttravmatik böyümə 201;
 şüurluluğa əsaslanan stres azaltma
 209
 yaş 43, 65, 200, 218–219
 yaxınlaşma məqsədləri 106, 112
 yaxşı həyat 3, 6–7, 9, 16, 46, 66

yenidən cərcivələmə 187, 189, 194,
 195, 206, 212
 yetkin insanlar üçün düzümlülük
 şkalası (RSA) 191
 Yonqman, H. 30
 yüksələn spiral effekti 75
 zəif əlaqələr 168–170
 zövq alan 65, 66, 74, 138, 187, 205,
 208, 213, 216, 229, 222