

POL KLAYNMEN

# PSIXO 101

PSIXOLOJİ *FAKTLAR, TƏMƏL  
BİLİKLƏR, STATİSTİKA, TESTLƏR*  
VƏ DAHA ÇOXU!

İngilis dilindən tərcümə edən:  
Zinyət Əmir



qanun nəşriyyatı

PAUL KLEINMAN

# PSYCH 101

PSYCHOLOGY *FACTS, BASICS,*  
*STATISTICS, TESTS,* AND MORE!

Çox vaxt dərsləklər psixologiyanın təqdirəlayiq nəzəriyyələri, prinsip və təcrübələrini elə yorucu müəhazirələrə çevirir ki, lap Freydin özü bunlara qarşı çıxmaq istəyərdi. “Psixoloziya 101” isə dərsləklərin təfərrüatları və statistikasını bir kənara qoyur, onun yerinə diqqətinizi və neyronlarınızı isə aktiv saxlayan psixologiya dərsləri verir.

Şəxsiyyətə dair viktorinalar və Rorşax Blot Testindən tutmuş B.F. Skinnerin inkişaf mərhələlərinə qədər hər bir mövzuda insan davranışından bəhs edən bu dərsləklər psixologiya mövzusunda başqa heç bir yerdə öyrənə bilməyəcəyiniz yüzlərlə əyləncəli məlumat və testlərlə doludur.

Beləliklə, zehnin dərinliklərinə baş vurmaq, yaxud dostlarınızın nəyə eyham etdiyini bilmək istəyirsinizsə, “Psixoloziya 101”də bütün suallarınıza – hətta axtardığınızdan xəbərinizin olmadığı suallara belə cavab tapa biləcəksiniz.

**Paul Kleinman**      **PSYCH 101**

**Pol Klaynmen**      **PSIXO 101**

Bakı, Qanun Nəşriyyatı, 2023, 336 səh.

Janr: non-fiction/psixologiya

Ölçü: 120x200 mm

Cild: yumşaq

Çapa imzalandı: 15.07.2023

Nəşir:                      Şahbaz Xuduoğlu  
Tərcüməçi:              Zinyət Əmir  
Redaktor:                Səfər Kəlbixanlı  
Korrektorlar:            Aytən Şamil,  
                                  Bəsti Məmmədova  
Texniki redaktor:      Lalə Hüseyn  
Mətn dizaynı:            Rahilə Şamilqızı  
Qapaq dizaynı:          Rafael Qasım

Qanun Nəşriyyatı

İstanbul Copyright Awards-ın qalibi

Bakı, AZ 1102, Tbilisi pros., 76

Tel: (+994 12) 431-16-62; 431-38-18

Mobil: (+994 55) 212-42-37

e-mail: info@qanun.az

www.qanun.az

www.fb.com/Qanunpublishing

www.instagram.com/Qanunpublishing

ISBN 978-9952-38-170-2

© Qanun Nəşriyyatı, 2022; 2023

Copyright © 2012 by F+W Media, Inc.

Bu kitabın Azərbaycan dilinə tərcümə və yayım hüquqları “Qanun Nəşriyyatı”na məxsusdur. Kitabın təkrar və hissə-hissə nəşri “Müəlliflik hüququ və əlaqəli hüquqlar haqqında” Azərbaycan Respublikasının Qanununa ziddir.

## **FƏDAKARLIQ**

Çılğınlığımın öhdəsindən gələn və  
həmişə məni qayğılardan uzaq tuta bilən  
yeganə insan Lizziyə həsr edilib.

## TƏŞƏKKÜRLƏR

Mütəmadi dəstəkləri üçün ailəmə və “Adams Media”dakı  
hər bir kəsə, həmçinin dünyanın bütün dahi mütəfəkkirlərinə  
(onlar olmasaydı, bu kitab da olmazdı)  
təşəkkürlərimi bildirirəm.

# GİRİŞ:

## PSIXOLOGİYA NƏDİR?

Psixuxə yunan dilindən tərcümədə “ruh, qəlb və nəfəs”, logia yunan dilindən tərcümədə “nəyisə öyrənmə” deməkdir.

Psixologiya sahəsində işləyən şəxslər əsasən “Nəyə görə belə edirsən?” və ya “Dünyanı necə görürsən?” suallarına cavab verməyə çalışırlar. Çox sadə olan bu fikirlər hisslər, düşüncə prosesləri, yuxular, xatirələr, qavrayış, şəxsiyyət, xəstəlik, müalicə kimi bir çox müxtəlif və mürəkkəb mövzuları əhatə edir.

Psixologiyanın kökləri antik Yunanıstan filosoflarına qədər gedib çıxsə da, bu sahə həqiqi yüksəlişinə 1879-cu ildə alman fizioloq Vilhelmin psixologiyanın tədqiqinə həsr olunmuş ilk laboratoriya qurması ilə başlamışdır. Bundan sonra çox vaxt təbabət, genetika, sosiologiya, antropologiya, linqvistika, biologiya elmləri və hətta idman, tarix kimi sahələrlə üst-üstə düşsə də, psixologiya çoxşaxəli elm kimi tədricən genişləndirdi.

Beləliklə, fikirlərini bir yerə topla, yerini rahatla (çox güman, divanda oturacaqsan) və bilikləri mənimsəməyə hazırlaş – özünü heç vaxt ağılının ucundan belə keçməmiş yollarla tanımağa başlamaq vaxtıdır. Bu kitabla biliklərini təzələyirsənsə, ya da hamısını elə lap başdan öyrənəcəksənsə, fərqi yoxdur – gəl başlayaq. Psixo 101-ə xoş gəlmişsiniz.

# İVAN PAVLOV (1849-1936)

İnsanın ən yaxşı dostunu tədqiq edən şəxs

İvan Pavlov 14 sentyabr 1849-cu ildə Rusiyanın Ryazan şəhərində doğulmuşdur. Kənd rahibinin oğlu olan Pavlov əvvəlcə ilahiyatı oxusa da, 1870-ci ildə dini dərsləri atıb, psixologiya və kimya üzrə təhsil almaq üçün Peterburq Universitetinə daxil oldu.

1884-cü ildən 1886-cı ilə kimi Pavlov məşhur ürək-damar fizioloqu Karl Lüdviq və mədə-bağırsaq fizioloqu Rudolf Heydenhaynın rəhbərliyi altında tədqiqatlar aparmışdır. 1890-cı ildə Pavlov artıq bacarıqlı cərrah idi və qan təzyiqinin tənzimlənməsi ilə maraqlanırdı. O, heç bir anesteziyadan istifadə etmədən itin bud arteriyasına kateteri, demək olar ki, ağrısız yeridə, beləliklə, emosional və farmakoloji amillərin qan təzyiqinə təsirini ölçə bilirdi. Lakin Pavlovun itlərlə apardığı ən nüfuzlu tədqiqatı – şərti refleks hələ ərsəyə gəlməmişdi.

1890-1924-cü illər ərzində İvan Pavlov İmperial Tibbi Akademiyada fiziologiya üzrə professor kimi fəaliyyət göstərmişdir. O, akademiyaadakı ilk on ilində diqqətini tüpürcəklə həzm arasındakı korrelyasiyaya yönləndirdi. Pavlov cərrahi əməliyyat yolu ilə heyvanın normal şərtlər altında sürdüyü həyat boyunca mədə-bağırsaq sistemində əmələ gələn ifrazatı öyrənə bilmişdi. O həmçinin avtonom funksiyalarla sinir sistemi arasındakı əlaqəni göstərmək üçün təcrübələr aparmışdı. Bu tədqiqat Pavlovun ən vacib konsepsiyasının – şərti refleksin inkişafına rəvac verdi. 1930-cu ildən etibarən Pavlov insan psixozlarını izah etmək üçün şərtli reflekslər üzərində araşdırmalarından istifadə etməyə başladı.



## Akademik izah

→ **ŞƏRTİ REFLEKS:** adi halda reaksiyaya səbəb olan bir stimulu (qıcığı) başqa bir stimulla birləşdirmə nəticəsində əvvəllər əlaqəsi olmayan stimulla birgə meydana çıxan reaksiyadır.

Sovet İttifaqı tərəfindən mədh edilib dəstəklənsə də, Pavlov hökumətin yeritdiyi kommunist rejimin açıq-aşkar tənqidçisi idi. Hətta 1923-cü ildə Birləşmiş Ştatlara səfərindən sonra hökuməti açıq şəkildə ittiham etmişdir. 1924-cü ildə hökumət keşiş oğullarını İmperial Tibb Akademiyasından (daha sonra Leninqrad Hərbi Tibb Akademiyası kimi tanınmışdır) işdən çıxardıqdan sonra, keşiş oğlu olan Pavlov özü professor fəxri postundan imtina etmişdi. Pr. İvan Pavlov 27 fevral 1936-cı ildə Leninqradda vəfat etmişdir.

## İvan Pavlovun aldığı mükafatlar

Həyatı boyunca professor Pavlovun tədqiqatları ona çox böyük şöhrət qazandırmışdır. Onun nailiyyətlərinin bəziləri aşağıdakılardır:

- Rusiya Elmlər Akademiyasının müxbir üzvü seçilmişdir (1901-ci il);
- Fiziologiya və tibb üzrə Nobel mükafatına layiq görülmüşdür (1904-cü il);
- Rusiya Elmlər Akademiyasının akademiki seçilmişdir (1907-ci il);
- Kembric Universitetində fəxri doktor dərəcəsinə layiq görülmüşdür (1912-ci il);
- Paris Tibb Akademiyası tərəfindən "Fəxri Legion" ordeni almışdır (1915-ci il).

## ŞƏRTİ REFLEKS – ASSOSİASIYA İLƏ ÖYRƏNMƏ

Bu İvan Pavlovun ən məşhur və nüfuzlu işi olub, bihevizizm psixologiyasının əsasını qoymuşdur. Əsas etibarilə şərti refleks fikrinin mahiyyəti nəyinsə assosiasiya yolu ilə öyrənilməsindən ibarətdir. Pavlov dörd əsas prinsip müəyyənləşdirmişdir:

**1. Şərtləndirilməmiş stimül.** Stimül hər hansı bir reaksiya yaradan hərəkət, təsir və ya amildir. Şərtləndirilməmiş stimül isə avtomatik olaraq hansısa növ reaksiyanı oyadan stimula deyilir. Məsələn, əgər tozcuq insanı asqırdırsa, bu halda tozcuq şərtləndirilməmiş stimuldur.

**2. Şərtləndirilməmiş reaksiya** şərtləndirilməmiş stimül tərəfindən avtomatik olaraq oyadılan reaksiyaya deyilir. Əsasən buraya hər hansı bir stimula verilən təbii, qeyri-ixtiyari reaksiyalar aid edilir. Məsələn, əgər tozcuq insanı asqırdırsa, bu zaman asqırıq şərtləndirilməmiş reaksiyadır.

**3. Şərtləndirilmiş stimül.** Neytral (reaksiyaya aidiyyəti olmayan) stimül şərtləndirilməmiş stimulla əlaqələndirilərək, şərtləndirilmiş reaksiya doğurur.

**4. Şərtləndirilmiş reaksiya** əvvəl neytral olmuş stimuldan öyrənilən reaksiyadır.

Beyniniz qarışdı? Qarışmasın. Əslində çox sadədir! Təsəvvür edin ki, yüksək bir səs eşidib səksəndiniz. Səs təbii reaksiya oyatdığı üçün şərtləndirilməmiş stimula çevrilir. Səksənmə də şərtləndirilməmiş reaksiya olur, çünki siz bunu şərtləndirilməmiş stimül nəticəsində qeyri-ixtiyari etdiniz.

İndi isə əgər siz həmin yüksək səslə eyni vaxtda, yaxud bir azca əvvəl dəfələrlə müəyyən bir hərəkətin şahidi olmusunuzsa, – məsələn, kimsə masanın üstünə vurmaq üçün yumruqlarını yelləyir – o zaman siz həmin hərəkəti yüksək səslə əlaqələndirəcəklər, səs olmasa belə, hər dəfə yumruqların eyni tərzdə yelləndiyini görəndə səksənəcəksiniz. Yumruq hərəkəti (şərtləndirilmiş stimula) şərtləndirilməmiş stimulla əlaqələndirilir və sizin səksənməyinizə (şərtləndirilmiş reaksiya) səbəb olur.

## PAVLOVUN İTLƏRİ

Pr. İvan Pavlov müvafiq fikirlərini anesteziya edilməmiş itlərin qeyri-müntəzəm ifrazatlarını müşahidə edərək formalaşdırma bilmişdi. Heyvanlara yeməli və yeməli olmayan maddələr veriləndə meydana gələn tüpürcəyin miqdarını ölçərək, Pavlov əvvəlcə itlərdə həzm prosesini araşdırırdı. O, hər dəfə assistenti otağa girəndə itlərin ağzının sulandığını müşahidə etməyə başladı. Heyvanların assistentlərin geyindiyi ağ xalata reaksiya göstərdiklərinə inanaraq Pavlov belə bir fikir irəli sürdü ki, tüpürcəyin bu cür əmələ gəlməsi, əslində müəyyən bir stimula cavabdır və bu itlər ağ xalatlara yeməklə əlaqələndirirlər. Bundan başqa, Pavlov tüpürcəyin itlərə yemək veriləndə yaranmasını şərtləndirilməmiş refleksi, itlərin ağ xalatlara görəndə tüpürcək ifraz olunmasını isə öyrənilmiş və ya şərtləndirilmiş refleksi olduğunu qeyd etdi. Tapıntılarını daha da dərinlən öyrənmək üçün Pavlov dövrünün ən məşhur elmi eksperimentlərindən birini – “Pavlov itləri”ni təşkil etdi.

## TƏCRÜBƏ

ZƏNG KİMİN ÜÇÜN ÇALINIR:  
ŞƏRTİ REFLEKSƏ DAİR EKSPERİMENTİN  
APARILMASI

ŞƏRTLƏNDİRMƏDƏN  
ƏVƏL



Yemək  
Şərtləndirilməmiş stimül



Reaksiya



Tüpürcək  
Şərtləndirilməmiş reaksiya



Zəng  
Neytral stimül



Reaksiya



Tüpürcək yoxdur  
Şərtləndirilməmiş reaksiya

ŞƏRTLƏNDİRMƏ  
ZAMANI



Zəng + Yemək



Reaksiya



Tüpürcək  
Şərtləndirilməmiş reaksiya

ŞƏRTLƏNDİRMƏDƏN  
SONRA



Yemək  
Şərtləndirilmiş stimül



Reaksiya



Tüpürcək  
Şərtləndirilmiş reaksiya

## “PAVLOV İTLƏRİ” EKSPERİMENTİ AŞAĞIDAKI ARDICILLIQLA HƏYATA KEÇİRİLDİ:

1. Şərtləndirilmiş reaksiyaya dair bu eksperimentin test subyektləri laboratoriya itləridir.
2. İlk növbədə şərtləndirilməmiş stimül seçilməlidir. Bu eksperimentdə şərtləndirilməmiş stimül olan yemək təbii və avtomatik reaksiya – tüpürçək yaradır. Eksperimentin neytral stimulu kimi metronomun səsindən istifadə olunur.
3. Subyektlərin şərtləndirməyə qədərki hallarını müşahidə etdikdə görmək olar ki, tüpürçək itlərə yemək verildəndə ifraz olunur. İtlər metronomun səsini eşidəndə tüpürçək ifraz etmirlər.
4. Prosesə başlamaq üçün subyektlər bir neçə dəfə neytral stimula (metronomun səsinə) məruz qalırlar və onlara dərhal şərtləndirilməmiş stimül (yemək) verilir.
5. Müəyyən vaxtdan sonra subyektlər metronomun səsiylə yemək verilməsini eyniləşdirəcəklər. Eksperiment nə qədər uzansa, şərtləndirmə bir o qədər çox mənimsəniləcəkdir.
6. Şərtləndirmə mərhələsi başa çatdıqdan sonra yeməyin verilib-verilməməsindən asılı olmayaraq, neytral stimül

(metronom) yemək gözləyən subyektlərin tüpürcək ifraz etməsinə səbəb olacaqdır. Tüpürcək şərtləndirilmiş reaksiyaya çevrilir.

Pavlov insanlar arasında öz məşhur itlərinə görə daha çox tanınsa da, onun tədqiqatının əhəmiyyəti tüpürcək ifrazı məsələsini aşıb-keçir. Pavlovun şərti refleksə və öyrənilmiş reaksiyalara aid tapıntıları insanlarda davranış modifikasiyalarının başa düşülməsində və panik pozğunluğu, qayğı pozğunluğu və fobiya kimi psixoloji problemlərin müalicəsinin təkmilləşdirilməsində böyük rol oynamışdır.

# B.F. SKINNER (1904-1990)

Hər şey nəticələr haqqındadır

Berres Frederik Skinner 20 mart 1904-cü ildə Pensilvaniyanın Saskuehanna əyalətində doğulmuşdur. Hüquqşünasla evdar qadının oğlu olan Skinner sevgi dolu və sakit uşaqlıq keçirmiş, yaradıcılıq və ixtiraçılığa – karyerası boyunca ona xidmət edəcək iki xüsusiyyətinə ayıracaq boş vaxtı çox olmuşdur. 1926-cı ildə Hamilton Universitetini bitirən Skinner əvvəlcə qarşısına yazıçı olmaq məqsədini qoymuşdu. Nyu-York şəhərində kitab mağazasında klerk işləyərkən Skinner Con B. Vatson və İvan Pavlovun əsərlərini özü üçün kəşf etmiş və elə təsirlənmişdi ki, yazıçı olmaq planlarını bir kənara qoyub karyerasını psixologiya üzrə davam etdirmək qərarına gəlmişdi.

İyirmi dörd yaşı olanda Skinner Harvard Universitetinin psixologiya fakültəsinə daxil oldu və yeni fiziologiya kafedrasının müdiri Uilyam Krozyenin rəhbərliyi altında dərslərə başladı. Özü psixoloq olmasa da, Krozye heyvanların “bütün” davranışlarının tədqiqinə həvəs göstərirdi. Bu yanaşma o dövrün psixoloq və fizioloqlarının qəbul etdiyi yanaşmalardan fərqli idi. Heyvanların içində baş verən proseslərin hamısını izah etmək əvəzinə Krozye, onun ardınca da Skinner daha çox heyvanın ümumi davranışı ilə maraqlanırdılar. Krozyenin ideologiyası Skinnerin davam etdirmək istədiyi işə tamamilə uyğun gəlirdi; o, davranışın eksperiment şərtləri ilə necə əlaqəli olduğunu öyrənmək istəyirdi. Skinnerin ən əhəmiyyətli və nüfuzlu işi olan “operant

şərtləndirmə” məfhumu və “operant şərtləndirmə kamerası”nın ixtirası onun Harvardda olduğu günlərdə ərsəyə gəlmişdir. Skinnerin Harvard Universitetində apardığı iş hələ də biheviorizmə dair ən önəmli tədqiqatlardan biri sayılır. 1990-cı ildə səksən altı yaşında vəfat edənədək o, həmin işi “alma-mater”idə<sup>1</sup> bir neçə nəsil tələbələrinə birbaşa özü tədris etmişdir.

## Skinnerin məşurlaşması

B.F. Skinnerin çalışmaları psixologiya dünyasında silinməz iz buraxmış və gördüyü iş diqqətdən kənar qalmamışdır. Onun məşhur təltiflərinin bəziləri bunlardır:

- Prezident Lindon B. Conson Skinneri “Milli Elm Medal” ilə mükafatlandırmışdır (1968-ci il);
- Skinner Amerika Psixoloji Fondu tərəfindən qızıl medala layiq görülmüşdür (1971-ci il);
- Skinner “İlin insanı” mükafatını almışdır (1972-ci il);
- Skinner “Psixologiyaya ömürlük töhfə” titulu qazanmışdır (1990-cı il).

## OPERANT ŞƏRTLƏNDİRMƏ VƏ SKINNER QUTUSU

B.F. Skinnerin ən görkəmli xidməti “operant şərtləndirmə” konseptidir. Mahiyyət etibarilə operant şərtləndirmə – davranışın onunla əlaqəli olan mükafat və cəzaların nəticəsi kimi öyrənilməsidir. Operant şərtləndirmə 4 qrupa ayrılır:

<sup>1</sup> Alma-mater – teoloji və fəlsəfi təhsil verən təhsil müəssisələrinə, universitetlərə tələbələr tərəfindən verilən qədim qeyri-formal adlandırma.