

MÖVZU 18. Bələdçinin psixoloji və pedaqoji xüsusiyyətləri.

Plan.

Psixoterapevtik turizm-ekskursiya yeni istiqamət kimi. Səyahətin psixoterapevtik imkan və üstünlükləri. Psixoloji turizm və onun aspektləri. Psixoloji turizmdə integrativ yanaşma. Psixoterapevtik ekskursiyalarda metatexnologiyalar. Səyahətdə psixoterapevtik amillər. Psixoterapevtik ekskursiyaların məqsədləri. Bələdçi-psixoterapevtik ekskursiyalarda aparıcı kimi. Psixoterapevtik turizm-ekskursiya işi yeni istiqamət kimi. Psixoterapevtik ekskursiyaların nəticələri.

Psixoterapevtik turizm-ekskursiya yeni istiqamət kimi.

Bildiyimiz kimi turizmin global xarakter alması, insanların istehlak modelinin dəyişməsi turizm-ekskursiya işində yeni istiqamət və növlərin yaranmasını şərtləndirir. Bu şərtlər müasir turizm-ekskursiya praktikasına daha bir vacib sahənin, psixoterapevtik turizm-ekskursiya işinin əlavə edilməsi ilə nəticələnmişdir. Paralel olaraq, psixoterapiya təcrübəsi də yeni istiqamətlə zənginləşdirilib ki, bu istiqaməti də turizm-ekskursiya çərçivəsində “travel-therapy” (psixoterapiya səyahəti) adlandırırlar. Bu yeni istiqamət turizm-ekskursiya və psixoterapevtik praktikanın sintezi olmaqla mütəxəssis bələdçi qarşısında xüsusi vəzifələr qoyur, onun hazırlanmasına və ya yenidən hazırlanmasına xüsusi tələblər yaradır. Turizm-ekskursiya işində yeni istiqamətlərin meydana gəlməsi həm də bələdçi fəaliyyətinin xüsusiyyətlərinin, imkanlarının və məhdudiyyətlərinin dərk edilməsində və s. əlavə problemlər yaradır.

Bələdçi psixoterapevtik turizmdə uğurlu fəaliyyət göstərə bilmək üçün psixologiya sahəsində geniş biliklərə malik olmalıdır. Bəzən belə ekskursiyaların aparılması üçün müxtəlif təşkilatlardan dəvət olunan psixoloqlar da əlavə olaraq bələdçi peşəsinin əsaslarını bilməli, ekskursiyaların aparılması metod və üsullarını müəyyən səviyyədə mənimsəməlidirlər. Bu sahədə bir çox maraqlı və mühüm işlər ekskursantların özləri və “rəqəmsal ziyarətçilər” tərəfindən başlanılmış, daha sonra isə psixoterapevtik turizm sahəsində məsləhətləşmələr, təcrübə mübadiləsi təşəbbüskar mütəxəssislər tərəfindən dəstəklənmişdir.

Bələdçi anlamalıdır ki, bu gün turist-ekskursantlar təssürata olan tələbatlarını yalnız maraqlı saytlara baxmaqla, kitablar oxumaqla ödəmək istəmirlər, daha çox gəzərək və ya real səyahətdə olmaqla, xüsusi, orijinal təcrübəyə əsaslanan fikir və emosiyalar axtarırlar, yəni səyahətlərin motivində ciddi transformasiyalar baş verməkdədir.

Transformasiya mahiyyətli səyahətlər ideyası həyata motivləşdirici baxışı nəzərdə tutur və belə tezis irəli sürür ki, turist-ekskursantlar üçün adi həyat və təcrübə mühitindən kənara çıxan zaman həqiqətən onlar üçün əhəmiyyət kəsb edən hər şeyi yeni, mövcud olan mühitdə görə və qəbul edə, dərk edə bilər. Eyni zamanda səyahət-transformasiya “daimi yayış mühitindən qaçmaq” sayəsində psixoloji rahatlığa nail olmaq istəyi ilə ziddiyyət təşkil edir. Mühitin dəyişdirilməsi səyahətin son dərəcə rahat və ya xoş nəticəsi üçün əsas hesab edilmir, bu sadəcə turist-ekskursantın özünə əlverişli həyatın “faydalarının” fərqi hiss etməsi və rahatlıq əldə etməsi üçün zəruri olan müddət hesab edilir.

Bu tip ekskursiyalar aparmaq üçün bələdçinin özünün də yaşadığı adi mühit şərtlərindən kənara çıxmaq arzusu olmalıdır. Ona görə bələdçinin həm də fərd və bir mütəxəssis kimi bu sahədə inkişaf etməsi lazımdır. Bələdçi dərk etməlidir ki, psixoterapevtik ekskursiya “birtərəfli” dəyişikliklərin psixoterapiyası deyil. Əksinə, psixoterapevtik ekskursiyada turist-ekskursant qrupunun bir üzvü kimi, bələdçi özü də digər səyahət iştirakçıları ilə birlikdə böyük təsirlərə və dəyişikliklərə məruz qalır. Peşəkar, öz işinin ustası olan bələdçi özünün malik olduğu və digər könüllü və peşəkar bələdçilər tərəfindən qazanılmış dəyişikliklər təcrübəsinə əsasən bir çox cəhətdən daha intensiv dəyişir.

Səyahətin psixoterapevtik imkan və üstünlükləri

Səyahətin psixoterapevtik imkanları çoxdan məlumdur, belə ki, səyahətin güclü dəyişdirici təsiri bir çox təcrübələrdə isbat olunub. Ümumiyyətlə səyahət edən turist-ekskursant, yeni fərdi və sosial keyfiyyət, insanlarla və dünya ilə yeni əlaqələr və münasibətlər axtaran bir insandır. Bələdçi isə daxili (psixoloji) və xarici (ekskursiya və turist) səyahət mühitlərində müşayiətçi, vasitəçi kimi iştirak edir, prosesi məqsədyönlü istiqamətləndirir.

Bələdçi ekskursiyanın aparıcısı və vasitəçisi kimi, müəyyən psixoloji problemi həll etmək üçün özünün seçdiyi mövzu və qurduğu mətn üçün marşrut təyin edə bilər. Bələdçi həm də müştərini ən təhlükəli yerlərdə sığortalamaqla, lazım gəldikdə məsləhətləşərək müştərinin özünün və dünyanın müəyyən və vacib keyfiyyətlərinin kəşf edilməsinə apara biləcək yola rəhbərlik edə bilər.

Bu sahədə dəyişikliklərlə turist-ekskursantlar özləri və “rəqəmsal köçərilər” start verdilər. Bu konsepsiya, bugünkü turist-ekskursantların yalnız möhtəşəm saytlara, kitablara baxmaq və ya real bir səyahətə çıxmaq arzularını deyil, xüsusi, orijinal təəssüratlar və tamaşalar axtarmaları ilə əlaqədar formalaşmış bir yanaşmanı əks etdirir. Əlbətdə ki, bir çox virtual və real ekskursantlar da daxil olmaqla səyahət edənlərin çoxu, hər zaman turizm səyahətlərinin bütün nüanslarını ruhun səyahətinin “səhnəsi” kimi qiymətləndirə bilmirlər. Lakin onlar buna cəhd edərək “özünü psixoterapiya” təcrübəsinin təməlini qoya və onu genişləndirə bildilər.

Beləliklə, bəzi hallarda hər bir insan özü üçün bir bələdçi rolunu oynayır. Eyni zamanda qeyd etmək lazımdır ki, başqaları ilə birlikdə, xüsusən də bir qrupda işləmək daha təsirli və məhsuldardır. Belə qruplarla iş zamanı fərqli mənzərələri və vəziyyətləri görmək və dərk etmək üçün fərqli variantları müşahidə etmək və yaşamaq lazımdır. Nəticədə fərqli bir insan palitrası yaranır: insan fərqli imkanları və məhdudiyyətləri, həyatı öyrənir və daha uğurlu, çoxölçülü və çox şaxəli dəyişir.

Psixoloji turizm və onun aspektləri.

Yuxarıda qeyd etdik ki, transformasiya olmuş səyahətdə qaçxaqaç yolu ilə psixoloji rahatlığa nail olmaq mümkün olmur. Bu mənada ki, bələdçi kimi insanın özü çıxış edir. Lakin, artıq qeyd olunduğu kimi, ekskursiyanın daha səmərəli olması üçün əlavə mütəxəssisin dəstəyi də əlbəttə pis olmaz. Başqa bir vacib məsələ ondan ibarətdir ki, hər “küçədən keçən şəxs” də belə mütəxəssis hesab edilə bilməz, çünki, ciddi mütəxəssisin lazımi təlim keçməsi lazımdır. Ona görə də həm yüksək psixoloji mədəniyyətə malik olan ölkələrdə, həm də peşəkar və könüllü psixoloji yardım mədəniyyəti nisbətən aşağı olan ölkələrdə bələdçilərin peşəkar səviyyədə (yenidən) hazırlanması üçün şərait və sistemlər yaratmaq lazımdır.

Ekskursiya işində baş verən dəyişikliklər ilk növbədə səyahətin son dərəcə rahat və ya xoş bir mühitdə keçəcəyinə təminat kimi qəbul edilməməlidir. Bu proseslər özündə həyatın dəyərli “faydalarının” dərk edilməsi üçün zəruri bir müddətin olmasını tələb edir və ya şərtləndirir. Adi “rahatlıq zonası”ndan dünyanın tədqiqinə çıxaraq, müəyyən müddət ərzində adət edilmiş məhdudiyətlər və qadağalar, həmçinin adət edilmiş göstərişlər və imkanlar olmadan dünyada yaşayan insan, mədəniyyətlərin fərqlərini və mədəniyyətlərəarası ziddiyyətləri, toqquşmaları dərk edə bilir. Belə dərk etmə nəticəsində, səyahət edən ekskursant üçün böyük dəyişikliklərin, kəşflərin və möcüzələrin meydana çıxması ehtimalı kifayət qədər böyükdür.

“Psixoloji turizm” anlayışı turizm şirkətlərinin, bəzi psixoloji mərkəzlərin və digər şirkətlərin fəaliyyətinin praktiki istiqaməti kimi nəzərdən keçirilir.

267. Turizm şirkətlərinin, psixoloji mərkəzlərin və digər şirkətlərin fəaliyyətinin praktiki istiqaməti kimi nəzərdən keçirilən turizm növü hansıdır?

- a) psixoloji turizm,
- b) sosial turizm,
- c) əyləncə turizmi,
- d) istirahət turizmi,
- e) praktiki turizm.

268. Psixoloji turizm hansı aspektdən “praktiki psixologiyanın elmi cəhətdən əsaslandırılmış bütöv istiqaməti” kimi də nəzərdən keçirilə bilər?

- a) integrativ yanaşma aspektindən,
- b) informativ yanaşma aspektindən,
- c) insentiv yanaşma aspektindən,
- d) interaktiv yanaşma aspektindən,
- e) intensiv yanaşma aspektindən.

İntegrativ yanaşma baxımından psixoloji turizm “praktiki psixologiyanın elmi cəhətdən əsaslandırılmış bütöv istiqaməti” kimi də nəzərdən keçirilə bilər. Bu, yəni integrativ yanaşma, bir sıra prinsiplərə əsaslanır. Əvvəla integrativ yanaşma insanın ətraf mühitlə (dünya ilə) inteqrasiyasını nəzərdə tutur. Bu konsepsiyanın psixoloji komponenti bilavasitə ətraf mühitin psixologiyası və ya ekoloji psixologiyaya, mənəvi və şəxsiyyətlərəarası psixologiyaya, etnopsixologiyaya və ali səviyyənin ümumiləşdirilməsi kimi istiqamətlərə-integrativ psixologiyaya əsaslanır.

Psixoloji turizmdə fəal istifadə olunan spesifik tətbiqi psixoloji istiqamətlərə landşaft psixoterapiyası, animalo-terapiya, art-terapiya, integrativ psixotexnologiyalar və psixoloji turizmin məzmununun xüsusiyyətindən asılı olan digər istiqamətlər aid edilir. Bu istiqamətlər XX əsrin 70-ci illərindən ətraf mühitin psixologiyasının (envayronmental psixologiya) öyrənilməsi ilə məşğul olur və insan və ətraf mühitin inkişaf edən, intensivləşən qarşılıqlı təsirini tədqiqat obyektinə hesab edir.

269. Ətraf mühitin psixologiyasının (envayronmental psixologiya) öyrənilməsi hansı dövrdən başlayır?

- a) XX əsrin 70-ci illərindən,
- b) XX əsrin 80-ci illərindən,
- c) XX əsrin 50-ci illərindən,
- d) XX əsrin 60-cı illərindən,
- e) XX əsrin 90-cı illərindən.

Psixoterapevtik turizmdə bələdçi ətraf mühit psixoterapevti kimi çıxış edir və müxtəlif turist-ekskursant qruplarına lazım olan səyahəti necə planlaşdırmaq və aparmaq, səyahətin landşaft xüsusiyyətlərini necə istifadə etmək barədə hərtərəfli və geniş biliklərə malik olur.

İnsan və ətraf mühitin qarşılıqlı əlaqəsi xarici mühitin bioloji, geoloji, sosial-mədəni məkanları ilə şəxsiyyətin bioloji, psixoloji, sosial-mədəni məkanlarının integrasiyasını (assimilyasiya, introeksiya və proyeksiya mexanizmləri vasitəsilə) nəzərdə tutur. İntegrasiya prosesinin nəticəsində kontekstli-vasitəli psixotexnologiyalar vasitəsilə idarə olunan və inkişaf edən spesifik məkanlar formalaşır və genişlənir.

Psixoloji turizm ətraf mühitin təbii və mədəni aspektləri olan insanın təbiətlə və mədəniyyətlə tam təmasda olmasının formalarının, dünyanın güc və mənəvi ənənələr mərkəzlərinə səyahətlərinin tədqiqinə əsaslanır. Bu integrativ inkişaf məkanında şəxsi psixoloji və qrup sosial-psixoloji ehtiyatların və insanın dünya ilə münasibətləri formalaşır və inkişaf edir.

Nəticə etibarilə psixoloji turizm praktiki psixoloji işin istiqamətlərindən biri kimi şəxslərin və qrupların integrativ inkişaf məkanını formalaşdıran sosial-mədəni

(tarix, memarlıq, sənət, zehniyyət, ənənələr, din) və təbii mühitlərin (mənzərə, flora və fauna, təbii ərazi) kontekstli-vasitəçi psixotexnologiyalar əsasında inteqrasiyasını nəzərdə tutur. Bu zaman o, turizmin (səyahətin, istirahətin və dərketmənin) psixotexnologiyalar vasitəsilə psixoloji işlə, sosial-psixoloji treninqlə, psixoterapiya və məsləhətləşmə ilə birləşdirilməsi ilə yanaşı, həm də fərdi və qrup halında inkişaf edən dəyişikliklərin həyata keçirilməsinin məkan və zaman xüsusiyyətlərinin (mədəni və təbii) mahiyyətini, mühitini nəzərdə tutur.

Bu isə psixoloji turizm sahəsində inkişaf edən işlərin proqramının, mövzusunun və istiqamətinin müəyyən edilməsi və həyata keçirilməsində, pozuntuların tarixi və fenomenliyində, texnologiya və ətraf mühitin (marşrutun) imkanları və məhdudiyyətlərində, müştəri tələbatlarına uyğun olaraq iş metodlarının və psixotexnologiyalarının seçilməsində özünü göstərir.

270. Mənzərə analitikası və ya naturpsixoterapiya konsepsiyaları daha çox hansı turizm növündə geniş istifadə edilir?

- a) psixoloji turizmdə,
- b) sosial turizmdə,
- c) ekoloji turizmdə,
- d) müalicə turizmində,
- e) safari turizmində.

Psixoloji turizmdə geniş istifadə edilən konsepsiyalardan biri də “mənzərə analitikası” və ya naturpsixoterapiyadır. Psixoloji turizmin bu formasında marşrut boyu mövcud olan ərazilərin “daxili mənzərələrinin”, fiziki obyektlərin isə “daxili dünyalarının” iştirakçılara açılmasını, təqdim edilməsini nəzərdə tutulur. Belə psixoterapevtik ekskursiyada qorunan daxili aləmlərin açılan “daxili mənzərələrinə” və “daxili dünyalarına” nüfuz edən ekskursantların düşüncələrində müəyyən simvollar yaranır və bu simvollar onların emosiyalarını idarə edir.

271. “Qorunan daxili aləmlərin “daxili mənzərələrinə” və “daxili dünyalarına” nüfuz edən ekskursantların düşüncələrində müəyyən simvollar yaranır və bu simvollar onların emosiyalarını idarə edir” anlayışı turizmin hansı növünə aid edilir?

- a) psixoloji turizmin,
- b) tarixi turizmin,
- c) ekoloji turizmin,
- d) dərketmə turizminin,
- e) dini turizmin.

Psixoterapevtik ekskursiyalarda metatexnologiyalar.

Yüksək peşəkar psixoterapiya standartlarını və vərdişlərini mənimsəyən bələdçi, bu ekskursiyaların aparılması zamanı təcrübəli bələdçilərin məsləhətlərindən və inkişaf etmiş psixoterapiya prinsiplərindən və metatexnologiyalarından uğurla istifadə edə bilər.

Metatexnologiya anlayışının nəzəri təhlili göstərir ki, metatexnologiya subyektin inkişaf, özünü reallaşdırma, texnologiyaya təsir etmə, fəaliyyətin məhsuldarlığının və səmərəliliyinin artırılması, sadalanan proseslərin dəyişdirilməsi və inkişafı məqsədilə həyata keçirilən ixtiyari işlərin məcmusudur.

272. Subyektin inkişafı, özünü reallaşdırma, texnologiyaya təsir etmə, fəaliyyətin məhsuldarlığının və səmərəliliyinin artırılması, sadalanan proseslərin dəyişdirilməsi və inkişafı məqsədilə həyata keçirilən ixtiyari işlərin məcmusu nəyi əks etdirir?

- a) metatexnologiyayı,
- b) metatransformasiyanı,
- c) metatransilyasiyanı,
- d) metaakkumulyasiyanı,
- e) metainteqrasiyanı.

Məsləhətləşmə zamanı, bir qayda olaraq, müxtəlif psixoterapevtik məktəblərdə, insan və cəmiyyətin inkişaf modelləri sahəsində mövcud olan fərdin və onun münasibətlərinin inkişaf texnologiyalarını inteqrasiya və inkişaf etdirməyə imkan verən texnologiyalardan söhbət gedir. Metatexnologiya xüsusi texnologiya qrupu kimi, subyektin xarici və daxili mühitə induktiv təsirinə, onu inkişaf məqsədlərinə uyğun olaraq dəyişdirilməsinin mexanizmini ehtiva edir.

273. Metatexnologiya mahiyyətcə özündə nəyi ehtiva edir?

- a) xüsusi texnologiya qrupu kimi, subyektin xarici və daxili mühitə induktiv təsirinə, onu inkişaf məqsədlərinə uyğun olaraq dəyişdirilməsinin mexanizmini ehtiva edir,
- b) ümumi texnologiya kimi, subyektin xarici və daxili mühitə induktiv təsirinə, onu inkişaf məqsədlərinə uyğun olaraq dəyişdirilməsinin mexanizmini ehtiva edir,
- c) xüsusi, fərdi texnologiya olub, subyektin xarici və daxili mühitə induktiv təsirinə, onu inkişaf məqsədlərinə uyğun olaraq dəyişdirilməsinin mexanizmini ehtiva edir,
- d) sahə texnologiyası qrupu kimi, subyektin xarici və daxili mühitə intensiv təsirinə, onu inkişaf məqsədlərinə uyğun olaraq dəyişdirilməsinin mexanizmini ehtiva edir,
- e) xüsusi texnologiya qrupu kimi, subyektin daxili mühitə induktiv təsirinə, onu təkamül məqsədlərinə uyğun olaraq dəyişdirilməsi sistemini ehtiva edir.

Metatexnologiya dedikdə psixoloji texnologiyaların, o cümlədən bu texnologiyaların fəaliyyətini və inkişafını təmin edən tərəflərin məkanına induktiv təsirin bir vasitəsi nəzərdə tutulur. Metatexnologiya həm də insanın xarici və daxili mühitlərə təsirinin effektivliyini (təsirini sürətləndirərək, gücləndirərək) artırır. Texnologiyalar yavaş-yavaş inkişaf edir və ona görə də onların hər birinin mövcud olan müxtəlif resursları və məhdudiyyətləri sayəsində daha yavaş və daha az görünən nəticələr verir.

Psixoloji məsləhət və psixoterapiya isə, bir insanın başqa bir insana, kömək etməsi, bütün texnologiyaların və yardım məktəblərinin açıq və ya dolaylı əlaqəli olduğu inteqrasiya konsepsiyası, münasibətlərdə kömək etmək praktikasınının konkretləşdirilmiş formasıdır. Bu həm də insanların qarşılıqlı anlaşması, özləri və ətraf aləmlə məsləhətləşmə subyektləri vasitəsilə baş verənləri başa düşmələri prosesi və onun nəticəsidir.

İnsanlararası qarşılıqlı anlaşma konsepsiyası, müxtəlif nəzəriyyəçilər və praktikantlar tərəfindən dünya ilə dialoq vəziyyətinə çatmağa imkan verən, müəyyən səviyyədə ümumiləşdirilmiş metatexnoloji prinsiplər (metatexnologiyalar) sistemində açıqlanır, izah edilir. Belə bir dialoq şəraitində özlərini və bir-birlərini anlamaqla insan və dünya özləri üçün ən optimal şəkildə inkişaf edə bilirlər. Sosial-psixoloji məsləhətləşmənin dərk edilməsinə metatexnoloji baxış, ayrı-ayrı təsəvvürləri və modelləri bir kompleksdə birləşdirməyə imkan verir, Məsləhətləşmə, insanın və ailənin mövcud dəyər və fikirləri ilə yanaşı, mənəvi-əxlaqi aspektlərin də prosesə daxil edilməsini nəzərdə tutur.

Kosmik varlıq kimi görünən insan həyatında sevgi və əzab, yüksəliş və çöküş, nizamlılıq və xaos, inkişaf və təkamül, inkişafda və mövcudluqda olan səhvləri düzəldərək və problemləri həll edərək özünü və ətrafındakı insanları öyrədir və tərbiyə edir, səhvlərini aradan qaldırmağa çalışaraq inkişaf edir.

Metatexnoloji anlayış, əvvəlki səviyyələrdə və kömək əlaqələrini əvvəlcədən başa düşməkdə mümkün olmayan universal yanaşmaların yaranmasına və inkişafın “qızıl qaydalarına” yol açır.

Səyahətdə psixoterapevtik amillər

Tədqiqatçılar psixoterapevtik səyahətin bir neçə amilini müəyyən edirlər. Bu amillər aşağıdakılardır:

-səyahət daxilimizdə bir dəyişiklik prosesini işə salır, bizə psixoloji cəhətdən yeni bir həyat mərhələsinə hazırlaşmağımıza və donuqluq və durğunluqdan çıxmağımıza imkan verir;

- həyatda sürprizlərə hazır olmağı və onlara dözməyi öyrədir;

- fərdi inkişaf, dəyişikliklər, özünü tanıma, özünə qayıtmaq üçün imkanlar yaradır;

- azadlıqdan zövq almağa, vaxtdan istifadə etməyə və həyatda yerimizi tutmağa imkanı verir;

- psixoloji bir silkələnmə olub, vəziyyəti anlamaq və qərarlar qəbul etmək üçün orqanizmin bütün proseslərini stimullaşdırır;

- səyahət təcrübə və anlayışları daha canlı edir, şəxsiyyətin “repertuarını”, gücünü və imkanları genişləndirir, dözümlülüyü, səbri, ixtiraçılığını və təşəbbüskarlığını artırır;

-zamanı və məkanı qavramağımızı yaxşılaşdırır, böyük şəhərlərin təlaşını və əyalətlərin ətalətliliyini anlamağımıza, dünyanın nisbiliyini və dünyadakı rolumuzu başa düşməyə kömək edin.

274. Tədqiqatçılar hansı müddəanı psixoterapevtik səyahətin amilinə aid etmirlər?

a))səyahət daxilimizdə ətalət prosesini işə salır, bizə psixoloji cəhətdən yeni bir həyat mərhələsinə hazırlaşmağımıza imkan vermir,

b)həyatda sürprizlərə hazır olmağı və onlara dözməyi öyrədir,

c)fərdi inkişaf, dəyişikliklər, özünü tanıma, özünə qayıtmaq üçün imkanlar yaradır,

d)azadlıqdan zövq almağa, vaxtdan istifadə etməyə və həyatda yerimizi tutmağa imkanı verir,

e)psixoloji bir silkələnmə olub, vəziyyəti anlamaq və qərarlar qəbul etmək üçün orqanizmin bütün proseslərini stimullaşdırır.

Psixoterapevtik ekskursiyaların məqsədləri

Psixoterapevtik mahiyyətli səyahətin məqsədi insanı “aydın olan” kimi görünən dünyanı zahirdən daxili aləmə doğru hərəkət edərək kəşf etməyə və araşdırmağa təhrik etməkdən ibarətdir. Bu araşdırma və kəşf prosesi, tamamilə yeni bir yaşayış mühitini, mədəniyyəti və ənənələri öyrənən zaman daha səmərəli olur. Bütün düşüncələrini və hərəkətlərini vərdiş etdiyi mühitdən köklü şəkildə fərqlənən

xarici mühitin şüurlu şəkildə öyrənilməsinə yönəltməklə, ekskursant və bələdçi “rahatlıq zonası”nı tərk edərək təmamilə yeni hisslər dünyasına girirlər.

Turist-ekskursantı gərginlik məngənəsində saxlayan problemlər dairəsi daraldıqca, yəni onlar mənfi emosiyaların təsirindən tədricən azad olduqca müsbət, yaradıcı enerji yavaş-yavaş və ya spontan şəkildə təzahür etməyə başlayır və turist-ekskursantlar fəaliyyət göstərməyə başlayırlar. Nəticədə onların tədqiqat fəallıqları artmağa başlayaraq, həyata maraq yaradır, həyat amillərini təsdiqləyən oriyentasiya möhkəmlənir, özünü və dünyanı dərk etmə prosesinin yenilənməsi baş verir. Turist-ekskursant bəzən ömründə ilk dəfə həqiqi mənliyinə baxmaq, daxili aləmlə əlaqə qurmaq və nəhayət, özünün və dünyanın fiziki, psixoloji, sosial, mənəvi səviyyələrdə dərk edilməsinə, kəşfiyyatına “başlamaq” fürsəti qazanır.

Psixoterapiya yönümlü ekskursiyaların (turların) əsas məqsədi özünə inamı bərpa etmək, mövcud vəziyyəti yenidən düşünmək və daxili və xarici münafişələri həll etməkdən ibarətdir. Belə ekskursiyalar zamanı dərk etmənin dərinləşməsi, emosional vəziyyətin normallaşması üçün ekskursantların psixoloji tarazlıq və sabitlik vəziyyətində olmaları da mühüm şərtlərdən biridir. Dünyaya bu şərtlər daxilində baxış, mənəvi rahatlıq və tarazlıq vəziyyətinə çatmaq üçün ən əlverişli zəmin yaradır və insan özünü və dünyanı daha asan dərk edə bilər.

Nəzərə almaq lazımdır ki, tarazlıq və sabitlik həm də şərti anlayışlardır. Səyahətə bir proses kimi münasibətin formalaşması, hansısa məqsədyönlü fəaliyyət vasitəsilə dünyanın idarə edilə bilməsi illüziyasını da aradan qaldırmağa imkan verir. Ona görə də turist-ekskursantların və bələdçilər öz potensiallarını bu dünyaya uğurla “uyğunlaşmaq” üçün daha çox sərf etməlidirlər. Dünyaya “sahib olmaq” və onu idarə etməyə cəhd etmək isə istənilən halda ekskursiya iştirakçıları üçün real hesab edilə bilməz.

Ekskursiyaların təşkili və keçirilməsi zamanı “mədəni senzura”nın əlamətlərini mümkün qədər aradan qaldırmaq vacibdir. Ümumiyyətlə, ekskursiyaların aparılması prosesində məhdudiyyətlər mümkün qədər az tətbiq edilməli və yeniliklərə və qeyri-adi hər şeyə geniş imkan yaradılmalıdır. Reallıqlara

maksimum yanaşma və əhatələnmə təmin olunmalıdır ki, obyektiv gerçəklik dərk edilə bilsin və yaranan emosiyalar, əldə edilən biliklər reallıqlara uyğun olsun.

Adətən ekskursantlar tez-tez səyahət edə bilmədikləri halda, maraqlı hadisələr və təzahür formaları barədə məlumatları müxtəlif mənbələrdən oxuyub öyrənməklə öz tələbatlarını ödəyə bilirlər. Ekskursantın maraq dairəsində olan hər hansı məlumatın uyğun və məzmunca yaxın olan bir hekayənin, bədii mətnin tərkibində oxunması və öyrənilməsi zamanı daha səmərəli olur və daha asan mənimsənilir. İnsanın və bəşəriyyətin həyatının planlaşdırılması və ya geriyyə döndərilməsi cəhdləri cazibəli görünməklə yanaşı, səyahət haqqında ədəbi-bədii əsərlər insanın həyatını dərk etməyə müəyyən imkanlar yaradır. Bu zaman insan özünü və dünyanı adi anlayışlara görə yox, başqa reallıqların və varlıqların təqdim etdiyi real anlayışlara əsasən dərk etməyə cəhd göstərməli, özünü bu amillər əsasında inkişaf etdirməlidir.

İnsan dərk etmə və inkişaf prosesində müəyyən reallıqları səhv anlaya bilər. Belə səhv anlamalar nəticəsində müəyyən obyektlərə, məsələn, yerdən kənar obyektə (kosmosa) ekskursiya marağı yarana bilər. Belə ekskursiyada iştirak çətin və bahalı olduğuna görə reallaşdırılması bəzən mümkün olmur, lakin bu səhv anlama kimi yox, ekskursantın inkişaf etmək arzusu ilə bağlıdır. Burada başqa amillərin təsirini də nəzərə almaq lazımdır. Məsələn, kosmik ekskursiyada iştirak etmək arzusu psixoloji baxımdan digər psixoterapevtik qarşılıqlı əlaqənin, “özümüzün” və “yad planetlilərin” qarşılıqlı münasibətlərinin öyrənilməsi, müşahidə edilməsi imkanlarının reallaşdırılmasına cəhdin vacib komponenti və nəticəsidir. Yəni, istənilən ekskursantın belə ekskursiyada iştirak edərək kosmik məkanın müəyyən aspektlərini görmək, onları dərk etmək arzusunda olması inkişaf etməyin vasitəsi kimi qəbul edilə bilər. Buna görə də insanın həyatın başqa formaları, yerləri və dövrləri ilə əlaqəsinin yaradılması cəhdləri psixoterapevtik qarşılıqlı əlaqə, psixoterapevtik (ksenopsixoterapevtik) münasibətlərin həyata keçirilməsi forması kimi də nəzərdən keçirilə bilər.

Bu münasibətlərin bir nümunəsi kimi tanış mühitdəki yaşayış tərzindən doymuş, özlərini və dünyanı mümkün hədd və səviyyədə tam anlamış vəziyyətdə yaşayan insanların ekskursiya səyahəti sayəsində vəziyyətini, dünyagörüşünü,

emosiyalarını dəyişmək istək və arzusunu göstərmək olar. Ekskursiyalarda iştirak edən ekskursantlara bələdçilərin təqdim etdikləri məlumatlar və ötürə bildikləri emosiyalar ekskursantlara “gündəlik gördükləri” baxımından özlərini və ətraf dünyanı “silkələmək” imkanı verir.

Ekskursiya zamanı ekskursantlar həm də durğun vəziyyətdə olan kimliklərini səyyah, başqa mədəniyyətin nümayəndəsi və başqa zaman və məkanın sakini kimliyi ilə əvəz etmək imkanı qazanırlar. Nəticədə yeni, yad mühitə düşən ekskursantlar, müəyyən maraqlı məlumatlar və emosiyalar alaraq öz psixososial vəziyyətlərini dəyişə, inkişaf etdirə bilirlər. Bu emosional dəyişiklik və dərk etmə səviyyəsi hansı halda və ölçüdə dəyişir sualını dəqiqləşdirmək mürəkkəb proses olmasına baxmayaraq, ekskursant üçün özünü və dünyanı dərk etmək baxımında daimi yaşayış yerinin dəyişməsi, ekskursiyada iştirak mühüm psixoterapevtik proses kimi dəyərləndirilməlidir.

Bələdçi-psixoterapevtik ekskursiyalarda aparıcı kimi.

İnsan tez-tez “daxili səyahət”ə ehtiyac hiss edir. Bu hiss inkişaf etmək, sakit olmaq, streslərin nəticələrini aradan qaldırmaq, daha çox əminlik əldə etmək yollarını axtarmaqla biruzə verir. Ona görə ekskursantın hər hansı coğrafi səyahəti həm də məqsədi psixoloji təkamül, dərk etmə, bərpa-sağlamlıq olan daxili bir səyahətə də təkan verə bilər.

275. Səyahət psixoloji vəziyyətin normallaşmasına nə zaman kömək edir?

- a) artıq itirməyə heç bir şey olmayanda, ətrafda hər şey çoxdan öz həyatını başa vuranda və onların yenisi hələ yaranmayanda,
- b) nə isə itirmək riski olanda, ətrafda hər şey çoxdan öz həyatını başa vuranda və onların yenisi hələ yaranmayanda,
- c) nə isə itirmək riski olanda, ətrafda hər şey çoxdan öz həyatını davam edəndə və onların yenisi hələ yaranmayanda,
- d) nə isə itirmək riski olanda, ətrafda hər şey həyatını itirəndə və onların yenisi hələ yaranmayanda,
- e) nə isə itirmək riski olanda, ətrafda hər şey çoxdan öz həyatını davam edəndə və onların yenisi də yarananda.

Bunun, yəni daxili səyahətin baş verməsi üçün ekskursantın özünün daxilində nə axtardığını daha aydın təsəvvür etməsi lazımdır. Səyahət psixoloji vəziyyətin normallaşmasına o zaman kömək edir ki, artıq itirməyə heç bir şey yoxdur, ətrafda

hər şey çoxdan öz həyatını başa vurub və onların yenisi hələ yaranmayıb. Gündəlik həyatın yorğunluğu, mənfi təsirləri və vərdişləri, yaratdığı əzab və travmalar insanı öz daxilində baş verənlərə biganələşdirir. Ekskursiya səfərləri zamanı ekskursant başqa insanları müşahidə edərək daha çevik və sadə olur, daxili niyyətlərinə, arzularına güvənərək yaşamağa başlayır, sabah nə olacağını və evə necə və hansı emosional vəziyyətdə dönəcəyini bəribaşdan bilmir.

276. Gündəlik həyatın yorğunluğu, mənfi təsirləri və vərdişləri, yaratdığı əzab və travmalar insana necə təsir edir?

- a) öz daxilində baş verənlərə biganələşdirir,
- b) öz doğmalarına qarşı biganələşdirir,
- c) sosial mühitə qarşı biganələşdirir,
- d) rəqiblərə qarşı aktivləşdirir,
- e) psixoloji durumunu sabitləşdirir.

Ekskursiya zamanı insan gündəlik həyatının ona məcbur etdiyi şeyləri yox, istədiyi və ehtiyac duyduğu şeyləri etmək, görmək, eşitmək, qavramaq fürsətinə sahib olur.

277. Ekskursiya zamanı insan nələri etmək, görmək, eşitmək, qavramaq fürsətinə sahib olur?

- a) istədiyi və ehtiyac duyduğu şeyləri,
- b) gündəlik həyatının ona məcbur etdiyi şeyləri,
- c) iş rejiminin ona öyrətdiyi şeyləri,
- d) doslarının ona diqtə etdiyi şeyləri,
- e) sağlamlığına mənfi təsir edən şeyləri.

Səyahət edərkən bir çox turist-ekskursant ehtiyac hiss etdiyi müstəqillik qazanır və məsuliyyət hiss edir, vaxtı və məkanı dəyərləndirmək imkanı əldə edir. Ekskursant üçün səyahət bir təşviq və özünü reallaşdırma mənbəyinə çevrilir, özlərini və başqalarını anlamağa kömək edir. Səyahət, insanın başqalarını sevdini və ya kiməsə nifrət etdiyini öyrənmək üçün də yaxşı bir vasitədir. Ekskursiya zamanı qazanılan yeni təcrübə turist-ekskursantı zənginləşdirir, dünya haqqında təsəvvürlərini genişləndirir, ona xəyallarını reallaşdırmağa və formalaşdırmağa imkan verir.

