Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universiteti *Musiqi elmi, mədəniyyəti və təhsilinin aktual problemləri* №1, 2022, **s. 107-112**
Азербайджанский Государственный Педагогический Университет *Актуальные проблемы музыкальной науки, культуры и образования* №1, 2022, **с. 107-112**
Azerbaijan State Pedagogical University *Actual problems of the science, culture and education of music* №1, 2022, **pp. 107-112**

MƏKTƏBƏQƏDƏR TƏLİM, TƏRBİYƏ

UOT 159.922

G.H.Əlixanova
psixologiya üzrə fəlsəfə doktoru, baş müəllim
Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universiteti
AZ 1000, Bakı ş., Üzeyir Hacıbəyli küçəsi, 68
E-mail: gulnare.alixanova@mail.ru

YENİYETMƏLİK DÖVRÜ ÇƏTİN PSİXOLOJİ MƏRHƏLƏLƏRDƏN BİRİ KİMİ

Açar sözlər: *yeniyetmə, şəxsiyyət, seçicilik, özünüdərketmə tələbatı, özünüqiymətləndirmə, yaşlılıq hissi*

Seçilmiş mövzunun aktuallığı mövcud dövrdə yeniyetməlik dövrünün yeniyetmələrin inkişafında çətin psixoloji mərhələlərindən biri kimi araşdırılması kimi əsas yer tutur. Yeniyetmələrin yaşıdları, valideyn və müəllimləri ilə qarşılıqlı münasibətlərinin hərtərəfli düzgün qurulması yeniyetməlik dövründə bu məsələsinin strateji vəzifəsi kimi qarşıya qoyulmasında ifadə olunur.

Ailədə və təhsil müəssisələrində yeniyetmənin düzgün tərbiyə olunması onun şəxsiyyətinin səmərəli formalaşmasında ilkin mənbə hesab edilir. Bu məqsədlə uşaqlarla qarşılıqlı ünsiyyətdə dialoji, şəxsi və mənəvi – tarazlayıcı səviyyəni həyata keçirməsinin mox vacib olduğu nəzərdə tutulur.

Г.Г.Алиханова

ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ – ОДИН ИЗ САМЫХ СЛОЖНЫХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЭТАПОВ

Ключевые слова: *подростковый возраст, личность, избирательность, потребность в самосознании, самооценка, чувство старости*

Актуальность выбранной темы так же важна, как и изучение подросткового возраста в современный период как одного из самых сложных психологических этапов развития подростков. Всестороннее взаимодействие подростков со сверстниками, родителями и педагогами отражается в стратегической цели данного вопроса в подростковом возрасте.

Правильное воспитание подростка в семье и в воспитательных учреждениях является первоисточником в эффективном формировании его личности. Для этого важно осуществлять диалогический, личностный и нравственно-уравновешивающий уровень в общении с детьми.

G.H.Alikhanova

ADOLESCENCE IS ONE OF THE MOST DIFFICULT PSYCHOLOGICAL STAGES

Keywords: *adolescence, personality, selectivity, need for self-awareness, self-esteem, sense of old age*

The relevance of the chosen topic is as important as the study of adolescence in the current period as one of the most difficult psychological stages in the development of adolescents. Comprehensive interaction of adolescents with peers, parents and teachers is reflected in the strategic goal of this issue during adolescence.

Proper upbringing of a teenager in the family and in educational institutions is a primary source in the effective formation of his personality. For this purpose, it is important to carry out a dialogical, personal and moral-balancing level in communication with children.

İnsanın həyatı anadan olandan ömrünün sonunadək bir neçə mərhələdən keçir. Bunlar çağalıq, uşaqlıq, yeniyetməlik, gənclik, orta yaş və qocalıq dövrləridir. Bu mərhələlərdən ən çətin və böhranlı keçən mərhələ isə yeniyetməlik dövrü hesab olunur. Ümumiyyətlə, yeniyetməlik yaş dövrü uşaqlıq dövründən böyüklük dövrünə keçid mərhələsi kimi də nəzərdən keçirilir. Yeniyetməlik dövrünə uşaqlıq dövrü ilə yaşlılığı birləşdirən mütləq bir körpü kimi də baxmaq olar. Psixoloji nöqteyi-nəzərdən yeniyetməlik mərhələsi hər bir kəsdə fərqli olaraq keçir.

Bildiyimiz kimi, yeniyetmə psixologiyası ilkin olaraq yeniyetmələrin psixi inkişafının xüsusiyyətləri öyrənir. Psixoloji ədəbiyyata görə isə yeniyetməlik yaş dövrü 3 müxtəlif mərhələdən ibarətdir: erkən yeniyetməlik dövrü (11-14 yaşadək), orta və böyük yeniyetməlik dövrü (15-18 yaşadək) (1, s. 67).

Yeniyetməlik insan həyatının elə bir dönəmidir ki, bu prosesdə insan uşaqlıq dövründən çıxıb, yeni bir dönəmə keçid edir. Ona görə də yeniyetməlik dövrünü keçid dövrü adlandırırlar. Bu dövrdə orqanizmdə psixoloji, fizioloji və bioloji dəyişikliklər, yəni, hormonal inkişaf baş verir. Hər bir yaş dövrünün özünə məxsus xüsusiyyətləri olduğu kimi, yeniyetməlik dövrünün də

özünəməxsus xüsusiyyətləri vardır. Hər bir yeniyetmə də bu dönəmi spesifik olaraq keçirir. Orqanizm fizioloji olaraq dəyişikliklərə adaptasiya olduğu kimi, onun psixi halı da bu dəyişikliklərə uyğunlaşmağa başlayır. Bəzi hallarda isə mövcud proseslər ardıcıl olaraq düzgün tamamlanmır və bu zaman yeniyetmədə müxtəlif davranış pozuntuları təzahür etməyə baçlayır.

Yeniyetməlik dövrü "keçid dövrü", "çətin dövr", "dönüş dövrü" bəzən isə "böhran dövrü" adlandırılır ki, bu da təbii xarakter daşıyır. Bu prosesdə fiziki, və psixi inkişaf sürətlə bütün sahələrdə həyata keçirilməyə başlayır. Yeniyetməlik yaşı dövründə yeniyetmənin kollektivdə və ictimai münasibətlər sistemində tutduğu mövqeyində də əsaslı dəyişikliklər baş verməyə başlayır (2, s. 98).

Baş verən proseslər isə ətrafdakı yaşlılar üçün gözlənilməz olur. Yeniyetmənin böyüklər üçün o qədər də rəğbətlə qarşılanmayan davranışında, təlim və tərbiyəsində, rəftar və qarşılıqlı münasibətlərində müxtəlif tipli çətinliklər: şıltaqlıq, inadkarlıq, tənbəllik, kobudluq, qapalılıq, tənhalılıq kimi keyfiyyətlər əmələ gəlir. Bu zaman yeniyetmənii cəzalandırmaq qətiyyən fayda vermir, müəllim və valideynlər uşaqla "ümumi dil" tapmaqda çətinlik qarşısında qalırlar. Yeniyetmə isə getdikcə valideynlərindən uzaqlaşır və öz qapalı həyat tərzininə daha çox üstünlük verir. Əksər hallarda diqqətsiz qalan yeniyetmələr saatlarla kompüter arxasından qalxmır və bununla da ətraf mühitdən təcrid olunurlar. Bu cür davranış yeniyetmələrdə depressiyanın, ailə üzvləri və yaxınları ilə ünsiyyətin çatışmaması səbəbi ilə də baş verə bilər.

Yeniyetməlik dövrünün tələtümlü keçməsi eyni zamanda bir çox psixi xəstəliklər üçün də zəmin hazırlamaqdadır. Davranışların gözlənilməz istiqamətdə dəyişməsi, aqressivliyin həddən artıq artması, dərs müvəffəqiyyətinin çox düşməsi, zərərli vərdişlərə meyilliyin yaranması yeniyetmələrin ailələri, mühiti, məktəbi üçün sos siqnalı daşımaqdadır. Bu dəyişikliklərin erkən vaxtda hiss edilməsi, anlayışla öhdəsindən gəlinməsi üçün yeniyetmə ilə birgə çıxış yolunun tapılması bir çox halda geri dönüşlü bir proses ola bilər (3, s. 56-88):

1. Bu dövrdə yeniyetmələrin duyğularında qeyri-sabitlik müşahidə olunur. Az əvvəl özünü enerjili və gümrah hiss edən yeniyetmə daha sonra özünü yorğun hiss edə edir. Bu müvəqqəti hal valideynlər tərəfindən normal qarşılanmalı, "bir az əvvəl yaxşı idin, indi nə oldu?" xarakterli yanaşmalardan istifadə edilməməlidir.

2. Yeniyetmələr duyğularının coşğulu şəkildə yaşamaları onların səs tonlarında, mimikalarında özünü göstərir.

3. Digər yaş dövrlərindən fərqli olaraq yeniyetmə əksər hallarda xəyallarında reallıqdan (təhsil, tutacağı mövqe, əks cinsə münasibət və sairə) uzaqlaşır.

4. Yeniyetmələr çox vaxt tək qalmğa üstünlük verirlər. Valideynlər isə narahat olurlar. Əslində yeniyetmələr bu zaman özlərini daha yaxından tanımağa, kim olduqlarını, gələcək həyatlarının necə olacağını, istək arzularını, tutacağı mövqeləri haqda dərindən düşünürlər. Bu onlarda "mən"in daha da inkişaf etdiyi

dövrdür.

5. Yeniyetmələr özündə müşahidə etdiyi bioloji dəyişikliklərdən narahat olmağa, kompleks yaşamağa və ətraflarındakı insanlardan bunları gizlətməyə çalışırlar.

6. Bu dövrdə ən mühüm məsələ yeniyetmənin ətraf mühitidir. Bəzən valideynlər dost, yaxın yoldaş olmaqdansa əksinə sərt davranaq özləri də hiss etmədən övladlarını yalnış mühitə doğru itələyirlər.

7. Bütün yeniyetmələr bu dövrdə diqqət mərkəzində olmağa və təriflənməyə ehtiyac duyurlar. Bu ehtiyacı ailə, valideynlər tərəfindən ödəmədyii halda, onlar fərqli qruplara qoşulurlar.

Bu dövrdə yaşanan psixoloji narahatlıqlar arasında depressiya daha çox müşahidə olunur. Bu isə yeniyetmələrdəki özünəgüvən problemindən, əks cinslə bağlı yaşadığı problemlər və yaxud da ailə və məktəbdaxili yaşanan problemlərdən qaynaqlana bilər. Amma bu depressiyalar çox vaxt qısamüddətli olur və yeniyetmə özünü nə qədər kədərli hiss etsə də həyatına davam etməsinə ciddi təsir etmir. Uzunmüddətli depressiyanın səbəbləri isə çox şey ola bilər: yaxınlarını incitmək hissi, ölümə maraq hissi, özünü tək hiss etməsi, uşaqlıqdan gələn sevgisizlik, ölüm-ayrılıq və sairə. Bu səbəblər arasında isə ən çox uşaqlıqdan gələn travmalar üstünlük təşkil edir. Bəzən onlarda baş verən "əsəb partlayışı" ətrafındakılarla düzgün olmayan qarşılıqlı münasibətlərin fonunda təzahür edir. Bu zaman valideyn səbirli olmalı, onun sakitləşməsini gözləməli, dostcasına təzyiq göstərmədən, mühakimə etmədən övladı ilə söhbət etməlidir (5, s. 77-80).

Tədqiqatlar göstərir ki, ailənin dəstəyini hiss etməyən, natamam ailələrdən olan və müxtəlif səbəblərə görə təhsildən yayınmış uşaqlar bu yaş dövründə həm sosial şəbəkələr vasitəsi ilə, həm ətrafındakı insanlar tərəfindən müxtəlif sosial çevrələrin əhatəsinə düşərək mərc oyunlarının, narkotik, oğurluq, siqaret, alkoqol kimi və sairə kimi pis vərdişlərə yiyələnirlər. Bu dövrdə uşağın yanında tolerant ailənin olması vacibdir. Öz "mən"ini daha da qabardan, avtonomluğa meyl göstərən, öz fikirlərinin daha düzgün olduğunu düşünən və qərar verən yeniyetmə, ailə tərəfindən anlaşılmadıqda, valideynləri tərəfindən düzgün münasibət görmədikdə və dəstəklənmədikdə kənarda onu anlayan insanları axtarmaq meylinə ehtiyac duyur. Bununla da yeniyetmə tədricən "kütlə" və yaxud "məhəllə" sindromunun təsiri altına düşərək, dostlarının, məhəllədəki tanışlarının sözlərini daha üstün tutur. Bunun üçün ailə bu məqamda hər zaman tolerant mövqedə olmalıdır:

1. Ailədə valideynlər yeniyetmə övladını düzgün anlamağa və ona onun dəyərli olduğunu hiss etdirməyə təşəbbüs göstərməlidirlər.

2. Ailədaxili mövzulardan yeniyetmələr kənar olunmamalı, valideynlər tərəfindən onların düşüncələrinə də diqqət yetirilməlidirlər.

3. İstənilən mövzularda yeniyetmə fəal dinlənilməli və ona özünü dəyərli hiss etdirmək üçün ümumi fikirlərdə ortaq məxrəcə gəlinməlidir.

4. Valideynlər yeniyetmələrlə dostcasına söhbət etməli, onlara saatlarla nəsihət verməməlidirlər. Bu problemin həlli deyildir.

5. Yeniyetmənin dostlarını tənqid etməməli, övladının dostlarını tanımağa çalışmalı və bunu ona hiss etdirməməlidir. Tanımadan tənqid etmək valideyni haqqsız bir vəziyyətə gətirə bilər.

6. Sevgi uşaqlardan heç zaman əksik edilməməlidir. Bütün yaş dövrlərində övladlar valideynlərindən sevgi görmək istəyirlər, yeniyetməlik dövründə isə xüsusi olaraq sevgiyə ehtiyac duyurlar.

Yeniyetmə orqanizmində gedən anatomik-fizioloji dəyişikliklərə görə özünü artıq yaşlı hesab edir. Ətrafdakı adamların ona kiçik uşaq kimi deyil, yaşli adam kimi yanaşmalarını tələb edir. Yeniyetmə həyat tərzini öz imkanlarından xeyli geniş şəkildə qurmağa can atır. Ona görə də kiçik yaşlarından valideynin uşağı dinləməsi və bütün bunların müqabilində qarşılıqlı münasibətlərin getdikcə dostluğa çevrilməsi uşağın çəkinmədən valideyni ilə məsləhətləşməsi, problemini maneəsiz bölüşə bilməsi yeniyetməlik dövrünün normal keçməsinə müvafiq şərait yaradır.

Yeniyetməlik dövründə psixoloji böhranı anlamaq üçün yeniyetməlik dövrünü və bu zamana qədər olan dövrlərin normal inkişafını bilmək vacibdir. Yaşlılar bir tərəfdən yeniyetmənin müstəqilliyə olan hədsiz meylini müəyyən qədər məhdudlaşdırmalı, digər tərəfdən isə onlarda yaşlılığa olan tələbatı durmadan inkişaf etdirməli, şagirdləri elə mürəkkəbləşən fəaliyyət növlərinə cəlb etməlidirlər ki, bu proses, onlarda çatışmayan müstəqillik, özünütənzimetmə, özünənəzarət və özünü adekvat qiymətləndirmə vərdişlərini formalaşdıra bilsin. Eyni zamanda uşaq, yeniyetmə yetişdirən hər bir ailə psixoloqla sıx əlaqədə olmalıdır. Valideynlər psixoloji cavabdehliyə malik olmalı, hansı yaşda uşaqla necə davranmalı olduqlarını bilməlidirlər (7, s. 100).

Eyni zamanda yeniyetməlik yaşı dövründə müəllim – şagird münasibətlərinin düzgün qurulması, həm təlim müvəffəqiyyətini təmin edir, həm də sonrakı yaş dövrləri üçün əsaslı zəmin yaradır. Hər bir müəllim və tərbiyəçi məktəblinin yaşından və fərdiyyətindən irəli gələn tələbatını aşkara çıxarmalı və düzgün inkişafına şərait yaratmalıdır.

Yeniyetmələrlə ünsiyyətdə onlara inam ifadə etməklə, pedaqoji texnikanın bütün vasitələrindən (mimika, kəsərli söz, səs, şəxsi əxlaqi hisslər və sairə) düzgün istifadə etməklə yeniyetmə məktəblinin daxili aləminə müsbət təsir göstərmək mümkündür və vacibdir.

Məqalənin aktuallığı yeniyetməlik dövrünün çətin psixoloji mərhələlərdən biri kimi probleminə diqqətin artması və mövzunun müasir dövrdə böyük əhəmiyyət kəsb etməsi, cəmiyyətin sürətlə inkişafı və insan amilinə yeni tərzdə yanaşmanın təzahür etməsi ilə bağlıdır.

Məqalənin elmi yeniliyi cəmiyyətin sürətlə inkişafı və insan amilinə yeni tərzdə yanaşmanın bir məqsəd kimi qarşıya qoyulması probleminə xüsusi diqqət

yetirilməsindən ibarətdir.

Məqalənin praktik əhəmiyyəti ondan ibarətdir ki, məqalədən elmi yaradıcılıq işində bu mövzu ilə maraqlananlar, eləcə də ali və orta ixtisas məktəblərinin tələbə və magistrləri istifadə edə bilər.

ƏDƏBİYYAT

1. Bayramov Ə. S., Əlizadə Ə.Ə. Sosial psixologiya. Bakı, 2003
2. Əlizadə Ə.Ə. Uşaq və yeniyetmələrin cinsi tərbiyəsi. Bakı, Maarif, 1986
3. Qədirov Ə. Yaş psixologiyası. Bakı, Maarif, 2003
4. Vəliyev M.V. İnkişaf və yaş psixologiyası. B.: Elm, 2013
5. Абрамова Г.С. Возрастная психология. Москва, 1972
6. Реан А.А. Психология подростка. Москва, 2004
7. Хилько М.Е. Возрастная психология. М.: Юрайт, 2013

Məqalənin redaksiyaya daxil olma tarixi: 17.01.2022
Məqalənin təkrar işlənməyə göndərilmə tarixi: 18.01.2022
Məqalənin çapa qəbul olunma tarixi: 15.02.2022
Məqaləni çapa tövsiyə edən sahə redaktorunun (və ya üzvünün) adı:
pedaqogika üzrə elmlər doktoru, professor Museib İlyasov
ADPU-nun Elmi Şurasının 15 aprel 2016-cı il tarixli 15 saylı qərarı ilə çap olunur.