

UOT 159.9

A.E.Salamova

*Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universitetinin Şəki filialı
salamovaaygul29@gmail.com*

YENİYETMƏNİN EMOSIONAL İNKİŞAF XÜSUSİYYƏTLƏRİ

***Açar sözlər:** yeniyetməlik dövrü, duyğular, ehtiyac, mücərrəd düşüncə, emosional inkişaf, emosional reaksiya, emosional vəziyyət, davranış, həmyaşlı qrupu, valideyn, dəstək*

Məqalədə yeniyetməlik dövründə duyğulara, emosional reaksiyalara və emosional vəziyyətin dəyişməsinə səbəb olan hadisələrə və bu dövrdə müşahidə olunan mənfi və müsbət emosional vəziyyətlərlə bağlı məsələlərə toxunulub. Yeniyetmələrin emosional reaksiyalarına təsir edən əsas amillərin sağlamlıq vəziyyəti, intellekt səviyyəsi, cinsiyyət, məktəb müvəffəqiyyəti və sosial cəhətdən qəbul edilmə səviyyəsi olduğu göstərilib.

İnsanların duyğularını və emosional inkişafını dərk etmədən onları tərbiyə etmək, dünyasını yönləndirmək mümkün deyil. Ona görə də təhsilin uğurlu olması üçün emosiyaları yaxşı tanıyıb istiqamətləndirmək, mənfi emosiyaların öhdəsindən gəlməyi öyrətmək və fərdlərin emosional inkişafalarını tamamlaya bilməsi üçün xüsusilə uşaqlıqdan dəstəkləmək lazımdır.

A.E.Саламова

ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ПОДРОСТКА

***Ключевые слова:** подростковый возраст, эмоции, потребность, абстрактное мышление, эмоциональное развитие, эмоциональная реакция, эмоциональное состояние, поведение, группа сверстников, родитель, поддержка*

В статье рассматриваются события, вызывающие чувства, эмоциональные реакции и изменения эмоционального состояния в подростковом возрасте, а также вопросы, связанные с негативными и позитивными эмоциональными состояниями, наблюдаемыми в этот период. Основными факторами, влияющими на эмоциональные реакции подростков, являются состояние здоровья, уровень интеллекта, пол, успеваемость в школе и уровень социального признания.

Невозможно обучать и направлять людей без понимания их чувств и эмоционального развития. Поэтому для успешного обучения необходимо распознавать и направлять эмоции, учить справляться с отрицательными эмоциями и поддерживать их особенно с детства для полноценного эмоционального развития личности.

A.E.Salamova

FEATURES OF EMOTIONAL DEVELOPMENT OF THE ADOLESCENT

Keywords: *adolescence, emotions, need, abstract thinking, emotional development, emotional reaction, emotional state, behavior, peer group, parent, support*

The article discusses the events that cause feelings, emotional reactions and changes in emotional state during adolescence, as well as issues related to the negative and positive emotional states observed during this period. The main factors influencing the emotional reactions of adolescents are health status, level of intelligence, gender, school success and level of social acceptance.

It is impossible to educate and guide people without understanding their feelings and emotional development. Therefore, for education to be successful, it is necessary to recognize and direct emotions well, to teach to cope with negative emotions, and to support individuals, especially from childhood, in order to complete their emotional development.

Çox mürəkkəb quruluşa malik olan və bir çox qabiliyyətlərlə təchiz edilmiş insanı tərbiyə etmək, özünü reallaşdırmaq, bütün qabiliyyətlərini inkişaf etdirmək onun fiziki, əqli və emosional aspektləri arasında ahəngdar bütövlüyün qurulmasından asılıdır. İnsanın duyğuları, düşüncələri, davranışları və bədən gücləri bir bütövdür. Bu bütövlükdə insan duyğuları çox mühüm yer tutur və inkişafın digər sahələrinə əhəmiyyətli dərəcədə təsir göstərir.

“İnsanlar bütün duyğularını körpəlik və erkən uşaqlıq dövründə əldə edirlər. Bu dövrdə uşağın həyatını və davranışlarını istiqamətləndirən və aktivləşdirən əsas qüvvə düşüncələrdən daha çox fərqi varmadığı duyğulardır. Bu dövrə “emosional öyrənmə dövrü” də deyilir” [4, s.145]. Məktəbəqədər yaş dövrünün ilk illərində rəasional münasibətə rast gəlinmir. Duyğular daha çox üstünlük təşkil etdiyindən birlikdə olduqları insanlarla emosional münasibətdədirlər. İrəliləyən dövrlərdə rəasional düşüncə öz varlığını daha çox hiss etdirməyə başlayır. Bu onu göstərir ki, uşaqlarda emosional güclər, sonra isə əqli güclər inkişaf edir və emosional inkişafın əsası uşaqlıqda qoyulur.

Hisslər həm anadangəlmə, həm də öyrənilmiş qabiliyyətlərdir. Uşaq doğulduğu andan bir tərəfdən mövcud duyğular oyanmağa, digər tərəfdən isə ətraf mühitin təsiri altında yeni duyğular yaranmağa başlayır. O, ətrafı ilə daim qarşılıqlı əlaqədə olduğu üçün davranışına baxaraq demək olar ki, onun zövq və ağrı, bəyənmə və ya bəyənənmə kimi ən azından əks emosiyalar toplusu olur. Başlanğıcda həzz və kədərə əsaslanan duyğular zaman keçdikcə zənginləşir və xüsusi duyğulara açılma müşahidə olunur. Yaş irəlilədikcə hissələrin bəziləri dərinləşir, bəziləri boğulur, bəziləri isə yenidən kəşf edilir. Əslində ruhun həzz

aldığı duyğularla qidalanması fiziki, əqli və mənəvi inkişafa müsbət təsir göstərir. Duyğuların inkişafı ilə ehtiyaclar arasında sıx əlaqə vardır. Əsas ehtiyacların təmin edilib-edilməməsi müxtəlif emosiyaların yaranmasına səbəb olur.

Uşaqlıq dövründə fiziki və zehni ehtiyacları lazımı səviyyədə qarşılanmayan fərdlər öz potensiallarını yüksək səviyyədə nümayiş etdirə bilmirlər və hətta çox vaxt onlardan gözlənilən normal fərdi inkişafı tamamlaya bilmirlər. Bu səbəbdən uşağın hisslərinin formalaşdığı körpəlikdən fiziki və emosional ehtiyaclarının tam ödənilməsi, emosional inkişafına zərər verəcək rəftarların qarşısının alınması son dərəcə vacibdir. Məlum məsələdir ki, sonradan yaranan bir çox problemlər uşaqlıq həyatının əksidir.

Emosional inkişaf ömür boyu davam edən prosesdir. Həyatın hər dövründə olduğu kimi, yeniyetməlik dövründə də duyğulara, emosional reaksiyalara və emosional vəziyyətin dəyişməsinə səbəb olan hadisələr fərqli olur. Yeniyetmələrin emosional xüsusiyyətləri uşaqlıq dövrləri ilə müqayisədə fərqli fərqlər göstərir. Yeniyetməlik dövründə qızlarda emosional inkişaf oğlanlara nisbətən daha sürətli olur və qızlar emosional yetkinliyə oğlanlardan əvvəl çatırlar. Uşaqlar qəzəb, sevinc kimi duyğularını anında və reaktiv şəkildə ifadə edərkən, yeniyetmələrdə bu duyğular gizlədilir və maskalanır. Bu, uşaqlıq və yeniyetməlik arasında ən böyük emosional fərqdır. Yeniyetməlik dövründə sürətli böyümə və hormonal dəyişikliklər birbaşa duyğulara təsir göstərir.

Erkən yeniyetməlik dövründə mənfi emosional təcrübələrin artması mücərrəd düşünmə qabiliyyəti ilə birlikdə ortaya çıxır. Yeniyetmələr tez-tez qeyri-müəyyən və xəyali-romantik düşüncələrə cavab olaraq emosional sıxıntı yaşayırlar və onların mürəkkəb və müxtəlif duyğuları yaşamaq qabiliyyəti mücərrəd təfəkkürün inkişafına daha da kömək edir. Yeniyetmələr getdikcə daha mücərrəd və mürəkkəb sosial problemlərlə mübarizə aparır, onlar tez-tez emosional idarəetmə üçün kontekst kimi sabit həmyaşıl qrupu axtarırlar. Həmyaşıdları tərəfindən qəbul edilməyən yeniyetmələr məktəbdən yayınma və hüquq pozuntuları da daxil olmaqla çoxsaylı risklərlə üzləşirlər. Hətta həmyaşıdları tərəfindən qəbul edilən və yaxın dostları olan yeniyetmələr də yeniyetməlik dövründə həmyaşıdları kontekstində qəzəb və narahatlıq kimi mənfi emosiyaların artdığını göstərir. Bütövlükdə yeniyetməlik dövründə müsbət və dəstəkləyici həmyaşıl münasibətləri yeniyetmə yetkinlik yaşına çatdıqda sağlam emosional inkişafa və psixi sağlamlığa kömək edir.

Tanışlıq münasibətləri də yeniyetməlik dövründə ön plana çıxır, lakin gənc yeniyetmələr hələ də bir insanın fərqli və ziddiyyətli emosional reaksiyalar doğura biləcəyini anlamaqda çətinlik çəkə bilər. Buna görə də yeniyetməlik dövründə tanışlıq çox vaxt həddindən artıq emosional dəyişkənlik ilə xarakterizə olunur. Tanışlıq tərəfdaşları xüsusən də tərəfdaşlarının

hərəkətlərinin niyyətini müəyyən edərkən səhvlər etdikdə qısqanclığa meyillidirlər.

Yeniyyətmanın emosional dünyasında bəzi ziddiyyətlər diqqətimizi çəkir. Bu mərhələnin açıq-aşkar ziddiyyətli duyğuları sırasına təkliyin həzzindən əlavə bir qrupa qoşulmaq həsrəti, böyüklərə qarşı etiraz, lakin ondan möhkəm yapışma, narahatlıq və ümitsizliyə baxmayaraq gələcəyə həvəs göstərməyi aid etmək olar. “Yeniyyətlərin emosional reaksiyalarına təsir edən əsas amillər sağlamlıq vəziyyəti, intellekt səviyyəsi, cinsiyyət, məktəb müvəffəqiyyəti və sosial cəhətdən qəbul edilmə səviyyəsidir. Xüsusilə sağlamlıq vəziyyəti ilə emosional reaksiyalar arasında mühüm əlaqə vardır. Zəif sağlamlıq vəziyyəti bədəni həddindən artıq emosional vəziyyətə sala bilər” [5, s.268].

Yeniyyətlər istədikləri kimi davranmaq və hisslərini gizlətmək üçün öz daxili aləminə yönəlmiş olurlar. Yeniyyətmanın nəzarətdə saxladığı duyğular qorxu, qəzəb və qısqanclıq kimi sosial qrup tərəfindən çox yaxşı qarşılanmayan duyğulardır. Yeniyyətlilik dövründə tez-tez rast gəlinən sərtlik, kobudluq kimi davranışların arxasında başqa insanlara maraq göstərməmək, yalnız öz fikir və düşüncələri ilə maraqlanmaq kimi səbəblər dayanır.

Bu dövrdə emosiyalar yeniyyətmanın bütün həyatına təsir edir. Kiçik bir narazılıq yeniyyətmanın yaxın ətrafdakı münasibətlərinə birbaşa təsir göstərir. Emosiyaların kəskinləşməsi nəticəsində gərginlikdən müəyyən vərdişlər yaranır. Bu vərdişlərdən ən çoxu uyğunlaşa bilməyənlərdə müşahidə olunan dırnaq yemədir. Gərginlik azaldıqca və yeniyyətə xarici görünüşünə əhəmiyyət verməyə başladıqca dırnaq yemələrində nəzərə çarpacaq dərəcədə azalma müşahidə olunur.

Yeniyyətmanın emosional inkişafında ilk növbədə emosiyaların intensivliyinin artması müşahidə olunur. Kədər, sevinc, qəzəb, qorxu kimi emosiyalar güclənir və yeniyyətlərin onları ifadə etmək ehtiyacını yaradır. Pessimizm, ən kiçik bir səbəbdən ağlamaq və əsəbilik emosionallığın artmasının nəticəsidir. Yeniyyətlərin əhval-ruhiyyəsindəki dəyişiklik böyüklər tərəfindən üzünə söyləndikdə bu, onların heç kim tərəfindən sevilmədiyinə inanmağa səbəb olur. Mənfi emosiyalar əl-qol hərəkətləri, üz ifadələri və qışqırma kimi verbal və qeyri-verbal davranışlarla ifadə edilirsə, həyəcan, həvəs və əks cinslə bağlı hisslər şeirlər və ya hekayələr yazmaqla və gündəlik tutmaqla əks olunur.

Yeniyyətmanın emosional reaksiyalarında qeyri-sabitlik və sürətli dəyişiklik özünü göstərir. Səhər şən oyanan yeniyyətə səhər yeməyindən sonra bədbin əhval-ruhiyyəyə keçə bilər. Eyni hadisəyə reaksiya ikincidə əksinə ola bilər.

Tez həyəcanlanma və qorxu. Yeniyyətə yeni bir vəziyyətlə qarşılaşdıqda əgər bu onun üçün tanış olmayan bir vəziyyətdirsə, asanlıqla həyəcanlana və qorxa bilər. Həmçinin onun maraqlandığı fəaliyyətlərin

nəticəsini proqnozlaşdırma bilməməsi də qorxuya səbəb ola bilər. Həyəcan balansı tam formalaşmadığından emosiyalarını idarə etmək çətindir. Ancaq zamanla həyəcana nəzarət əldə olunur və emosional reaksiyalarda tarazlıq yaranır. “Yeniyyətlikdə qorxu hissi 3 əsas mərhələdə baş verir: obyektlərə qarşı hiss edilən qorxular, sosial münasibətlərə qarşı hiss edilən qorxular və özü ilə əlaqəli qorxular” [2, s.149].

Narahatlıq. Bu hiss yeniyyətinin üzləşdiyi stress stimullarının təsirindən asılıdır və qıcıqlandırıcıların qavranılma üsuluna görə dəyişir. Bioloji cəhətdən dəyişiklik və bədən inkişafının yaratdığı yeni vəziyyətə uyğunlaşma səyləri, həmçinin həmyaşıdları və böyükrlə sosial münasibətlərdə pozulmalar və ya bir istəkdən imtina da narahatlığa səbəb ola bilər. Zaman-zaman yetkinlik yaşına çatan uşağın başqalarından uzaqlaşması, tək qalması, özünü dinləməsi lazımdır.

Qəzəb. Yeniyyətlərin əksəriyyəti həyəcanlı və sıxıntılı vəziyyətlər qarşısında asanlıqla qəzəblənə bilər. Yeniyyətləri daha çox ələ salmaq, tənqid etmək, danlamaq, haqsız cəzalandırmaq, ona hakim olmağa çalışmaq, işlərinin yolunda getməməsi və ona məxsus olan əşyalarının başqaları tərəfindən xəbərsiz alınması qəzəbləndirə bilər. Qəzəb yeniyyətlərdə qorxu yaradan arzuolunmaz bir vəziyyətdir. Duyğulara nəzarət öyrənmə yolu ilə əldə edilir.

Sevgi. Yeniyyətlikdə sevgi xoş münasibətlər qura bilən, özünü sevən və güvən verə bilən insanlara yönəlir. Ailə üzvləri ilə əlaqəsi azalır, dostları ilə əlaqəsi artır. Yeniyyətinin sevdiyi insanların sayı az olduğuna görə onun sevgisi çox güclü olur. İnsan təbiətində özünü göstərən sevgi və məhəbbət hissi yeniyyətinin özünə uyğun namizəd axtarışına səbəb olur. Bununla belə, bilik və təcrübənin olmaması təəssüflərə və bir çox səhvlərə gətirib çıxarır. Bu yaşda olan yeniyyətlərə bu cür maraqların normal olduğunu, lakin cəhd etmənin yanlış olduğunu başa salmaq lazımdır. “O cümlədən bu yaşda onların uşaq məsumluğu ilə çulğalaşmış ilk məhəbbət hissəsinə ehtiyatla və hörmətlə yanaşmaq lazımdır. Əks halda yeniyyətlər onları ələ salan müəllim və valideynlərdən bərk inciyir, onlara etinasızlıq göstərir. Belə hallar yeniyyətlərdə stress və frustrasiya halları doğurur, yeniyyətinin ata-anadan qəlbən uzaqlaşmasına gətirib çıxarır” [1, s.266].

Utancaqlıq. Yeniyyətlikdən əvvəl başlayan və yeniyyətlik dövründə sürətlə davam edən və inkişaf etməkdə olan xarici görünüşdən utanmaq yeniyyətlərdə çox geniş yayılmış bir emosional vəziyyətdir. Onlar bədənlərini gizlətmək istəyirlər. Valideynləri tərəfindən təzyiq göstərilərək böyüdülmə uşaqlarda utancaqlıq daimi bir xüsusiyyət olaraq yeniyyətlik dövründə də davam edir. O cümlədən utancaqlıq özünə güvənməmək və səhv etməkdən narahat olmaqdan da irəli gəlir. Özünə və qabiliyyətinə arxayın olmayan yeniyyətlər başqaları tərəfindən bəyənilməmək qorxusundan bir çox işdən və

insanlardan uzaq qala bilər. Bu vəziyyət yeniyetmənin fəaliyyətinə və bir çox sahələrdə uğur qazanmasına mənfi təsir göstərir.

Həddindən artıq xəyalpərəstlik. Bioloji cəhətdən yetkinlik, artan emosionallıq və zehni inkişaf yeniyetmələrin düşüncələrinin intensivliyini və keyfiyyətini dəyişir. Xəyal qurmaq onların vaxtının əhəmiyyətli bir hissəsini alır. Xüsusən dərs oxuyarkən xəyal qurmaq istəyi güclü şəkildə yaranır və vaxt itkisinə səbəb olur. Şəxsiyyət axtarışında olan yeniyetmə real dünyada çata bilmədiyi arzu və istəklərinə xəyallar vasitəsilə çataraq xoşbəxt olmağa çalışır. Yəni yeniyetmələr xəyal quraraq öz istəklərini düşüncələrində əks etdirirlər. Xəyalın mövzusu gələcək üçün planlar və ya həyata keçirmək istədiyi hər hansı bir arzu ola bilər. Yerinə yetirilməmiş istəklərin baş vermiş kimi təsəvvür edildiyi, çətinliklərə və uğursuzluqlara göz yumulduğu fantaziya dünyası patologiyaya da səbəb ola bilər. Ailənin dəstəyi və rəhbərliyi ilə fantaziya və reallıq arasında tarazlığa nail olmaq olar.

Tək qalmaq arzusu. Yeniyetməlik çağında olan oğlan və ya qız zaman-zaman başqalarından uzaqlaşmaq, özü ilə məşğul olmaq istəyir. Valideynlərinin və dostlarının bir yerdə olmaq istəyindən imtina edib özlərinə qapanır. Hissləri və düşüncələri ilə tək qalmaq istəyir. Varlığını, həyatın mənasını sorğulayır və təhlil edir. Varlığını mənalandıraraq yeni bir şəxsiyyət qurmağa çalışır. Bəzi yeniyetmələr böyüyən və dəyişən bədəni ilə özlərini qəbul edə bilmədiklərinə görə tənhalığı seçirlər, bundan xoşlanmırlar və buna görə də kədərlənirlər.

İşləmək istəməməsi. Yeniyetmələrin emosional xüsusiyyətləri arasında bir müddət tənbellik və işləmək istəməmə kimi durğunluq vəziyyəti müşahidə olunur. 13-15 yaş arası bir çox uşaqda müşahidə olunan məktəbə və dərsə qarşı həvəssiz olma, müvəffəqiyyətinin azalması bununla bağlıdır. Bunun səbəbi özlərinə güvənmədikləri üçün uğur qazana biləcəklərinə inanmamalarıdır və ona görə də yetərincə dərs oxumurlar. Ümumiyyətlə, bu yaşda olan yeniyetmələri oxumaqdan daha çox başqa şeylər cəlb etdiyi üçün oxumağa qarşı istəksiz olurlar. Bu vəziyyət müvəqqətidir və bir çox tədqiqatçı bunu böyümə üçün bədən enerjisinin israfı kimi görür.

İntizama qarşı müqavimət göstərmək. Böyüklərlə münafişə 13 yaşında pik həddə çatır. O, qadağaları mənasız, ona verilən hüquqları isə qeyri-kafi hesab edir. Xəbərdarlıq edəndə “mənə qarışa bilməzsən, mən uşaq deyiləm” deyərək reaksiya verir. Ailədəki təzyiqlərə qarşı gələ bilməyəndə incik münasibət bəsləyir. Yaş artdıqca bu kontrast azalır, yetkinlik və dözümlülük artır.

Yeniyetmələr bədbinlik, narahatçılıq və cansıxıcılıq kimi xoşagəlməz emosiyalara qapılır. Ancaq ona güvən verəcək və bu emosional vəziyyətlərin yaşla bağlı, müasir dövrə xas və müvəqqəti olduğunu söyləyəcək bir valideynə ehtiyacı vardır. “Başa düşülməmək” yeniyetmənin ən bariz problemlərindən biridir. Valideynlərinin yeniyetmənin dediklərini tənqid etmədən, alçaltmadan

və mühakimə etmədən dinləməsi və bununla da ona özünü izah etmək imkanı verməsi onu rahatlaşdıracaq. Xüsusilə müxtəlif neqativ hallarda məyus olan yeniyetmə onu anlayacaq birinə ehtiyac hiss edər. Yeniyetmələr valideynlərindən daha çox icazə istəyirlər. Onların müstəqil davranışlarına maneə törədildikdə, gərginləşə və valideynləri ilə konflikt yaşaya bilərlər. “Valideynlərin yeniyetmənin istədiyindən fərqli sahələrə yönləndirmək, bacardığından daha çox iş görməsini gözləmək, onu alçaltmaq, başqaları ilə müqayisə etmək, həmyaşdılarının yanında ona qarşı kobud davranmaq, tez-tez onu tənqid etmək, uşaqların yanında bir-biri ilə dava etmək onu narahat edən tipik valideyn davranışlarıdır” [3, s.182].

İnsanların duyğularını və emosional inkişafını dərk etmədən onları tərbiyə etmək, dünyasını yönləndirmək mümkün deyil. Ona görə də təhsilin uğurlu olması üçün emosiyaları yaxşı tanıyıb istiqamətləndirmək, mənfi emosiyaların öhdəsindən gəlməyi öyrətmək və fərdlərin emosional inkişaflarını tamamlaya bilməsi üçün xüsusilə uşaqlıqdan dəstəkləmək lazımdır. Yaşadığı həyata hazır olması, qarşılaşacağı problemlərlə mübarizə apara bilməsi özünü və duyğularını tanıyıb ifadə etməkdən, mənfi duyğularının öhdəsindən gələ bilməkdən asılıdır.

ƏDƏBİYYAT

1. *Çələbiyev N.Z.* Uşaq psixologiyası. Bakı, 2005, 307 s.
2. *Xəlilov H.* Uşaq və yeniyetmələrin inkişafının sosial-psixoloji məsələləri. Bakı: Qafqaz Universiteti, 2010, 220 s.
3. *Aydın B.* Çocuk ve ergen psikolojisi. Türkiye: Nobel Akademik Yayıncılık, 2006, 240 s.
4. *Türk E.* Çocukluk döneminde duygusal gelişim ve din eğitimi // Marife Dini Araştırmalar Dergisi, Kış, 2014, s.143-158
5. *Yavuzer H.* Çocuk psikolojisi. Türkiye: Remzi Kitabevi, 1990, 344 s.

Redaksiyaya daxil olub 24.03.2022