

PSIXİ GƏRGİNLİK VƏ YENİYETMƏ ŞƏXSİYYƏTİNİN FORMALAŞMASINA ONUN TƏSİRİ

Nicat Əliyev

ARTİ-nin dissertantı

E_mail: nicat.aliyev@socar.az

Açar sözlər: *davranış, reaksiya, fəallıq, aqressiya, şəxsiyyət, münasibət, təlim, təşviş, davranış pozuntuları*

Ключевые слова: *поведение, реакция, активность, агрессия, личность, отношение, обучение, беспокойство, нарушения поведения*

Key words: *behavior, reaction, activity, aggression, personality, attitude, training, behavioural shortcomings*

Yeniyetməlik yaş dövrü üçün xarakterik olan başlıca xüsusiyyət koqnitiv inkişafı yanaşı şəxsiyyətin yeni aspektdə formalaşması və yaradıcı fəaliyyətlə bağlıdır. D.İ.Feldşteynə görə yeniyetməlik yaşına yaş dövrlərinin sadəcə növbəti mərhələsi kimi yox, psixi inkişafın xüsusi mərhələsi kimi yanaşmaq lazımdır. Kiçik məktəbli və ilk gənclik yaşı arasındakı dövrü əhatə edən yeniyetməlik yaş dövrü həm onlardan fərqlənir, həm də onlara aid olan bir çox xüsusiyyətləri özündə cəmləşdirir. “Əgər kiçik məktəbli “özündə varlıqdırsa”, ilk gənclik yaşında “özü üçün varlıq” xarakterikdir. Yeniyetmə “özündə varlıq” mərhələsini keçmiş, lakin hələ “özü üçün varlıq” olmamışdır” (6, s.3). Yəni “özündə” və “özü üçün” yeniyetmələrdə fərqli səciyyə daşıyır.

Yeniyetməlik yaş dövrünün özünəməxsus xüsusiyyətləri buradan irəli gəlir. Yeniyetmə ətrafdakı insanlarla ünsiyyət və münasibətə can atır. Eyni dərəcədə də özünün daxilinə nüfuz etməyə, öz “Mən”ini dərk etməyə çalışır. Bu da yeniyetmənin bir çox hallarda ünsiyyətdən qaçmasına səbəb olur. Yeniyetmənin mənlilik şüurunun formalaşması onun öz davranışını, mənəvi keyfiyyətlərini, xarakter və qabiliyyətlərini dərk etməsi ilə başlayır. İlk dövrlərdə yeniyetmənin mənlilik şüurunun əsasını başqa adamların mülahizələri təşkil edir. Yaş artdıqca yeniyetmə özünün şəxsiyyətini müstəqil təhlil etməyə və qiymətləndirməyə başlayır.

“Bu dövrdə yeniyetmələr öz müstəqilliklərini qoruyub saxlamağa çalışmaqla refleksiya əsasında mənlilik şüurlarını, “Mən” obrazını, “real Mən”

və “ideal Mən”in əlaqəsini formalaşdırır və inkişaf etdirirlər” (3, s.497).

Cinsi yetişkənlik və fiziki inkişaf da yeniyetməlik yaşının xarakterik xüsusiyyəti hesab olunur. Bununla yanaşı, psixoloqlar (L.S.Viqotski, L.İ.Bojoviç, M.Ə.Həmzəyev və b.) xüsusilə bu yaş dövrü üçün intellektual və emosional proseslərin dinamik şəkildə inkişaf etdiyini və koqnitiv mexanizmlərin yeni kommunikativ strategiyaların yaranmasına şərait yaratdığını göstərirlər. Onlar şəxsiyyətin motivasiya-tələbat sferasının yeni məzmun kəsb etdiyini bildirsələr də, daha çox motivasiyanın üzərində dayanırlar. Bu da yeniyetməlik yaş dövrü üçün səciyyəvi olan aqressiya, idraki motivasiya, affilyasiya ilə əlaqələndirilir. Onu da qeyd etmək lazımdır ki, yeniyetmənin pubertat dövrə daxil olması ilə ilk növbədə fiziki və psixi gərginlik də artır.

Affilyasiya ingilis sözü olub dilimizdə qoşulmaq mənası daşıyır. Yəni bir şəxsin başqa insanların qrupuna daxil olmasına cəhd etməsi kimi qəbul olunur. Affilyasiya eyni zamanda subyektin stress yarada biləcək situasiyaya daxil olmasını şərtləndirir. Bu zaman qrup üzvləri həmin subyektin davranış və xarakterinin mürəkkəb situasiyaya uyğun olub-olmamasını öyrənir. Bu proses subyektin psixi gərginliyinin azalmasına səbəb olur. Affilyasiyanın qarşısı alındıqda insanda tənhalığa meyl etmə, frustrasiya baş verir.

Psixi gərginlik problemini ilk dəfə Ziqmund Freyd irəli sürmüşdür. Z.Freyd libidonu, instinktiv tələbatların ödənilməsini araşdıraraq göstərir ki, bu baxımdan insan həyatı mərhələlərə ayrılır. Freyd bu baxımdan üç mərhələ müəyyənləşdirir. O, bunları “Libido obyekt”, “Libido subyekt” adlandırır. Libido obyektə uşaq öz libidosunun reallaşması üçün başqa obyektə ehtiyac duyur. Bu mərhələ bir yaşın sonuna qədər davam edir və “oral” mərhələ adlanır. Bu mərhələdə libido reallaşmadıqda uşaqda infantillik, asılılıq yaranır və bu, sonralar konformist və ya neqativ davranış formasında özünü göstərir. İkinci mərhələ cinsi yetişkənliyin başlanmasına qədər davam edir və “libido subyekt” adlanır. Bu dövr “narsizm” mərhələsi də adlanır və üç yaşa qədər davam edir. Bu dövr onunla seçilir ki, uşaq öz instinktiv tələbatını ödəmək üçün heç bir xarici obyektə ehtiyac hiss etmir. Freyd bu dövrü “narsizm” mərhələsi adlandırır. Narsizm özü də bir neçə mərhələdən ibarətdir: Birinci mərhələ üç yaşa qədər davam edir. Bu mərhələ “anal” mərhələsi adlanır. Uşaqda tərslik, bir çox hallarda qəddarlıq, səliqəlilik və qənaətcillik təşəkkül tapır. Üç yaşdan başlayaraq sonrakı dövr “fallos” mərhələsidir. Bu mərhələdə uşaq özünün seksual fərqlərini anlamağa başlayır. Bu mərhələdə valideynlərlə gərginlik yaranır. Gərginlik altı yaşda azalır və latent mərhələyə keçir.

hələyə keçir. Üçüncü mərhələ yeniyetməlik dövründə başlayır və birinci mərhələdə olduğu kimi libido-obyekt adlanır. Yeniyetməyə özünün libidoz istəyini ödəmək üçün yenə də tərəfdaş lazım gəlir. Psixi gərginliyi azaltmaq üçün onda cinsi həyata meyl yaranır.

“Freyd göstərir ki, uşaq şəxsiyyətinin formalaşmasında onun bu mərhələləri necə keçməsi və valideynlərin onlara təsiri mühüm rol oynayır. Bu yaşına qədər valideynin uşaq ilə ünsiyyəti düzgün qurulmazsa, onların sosial və psixi inkişafında fəsadlar yaranır və bu özünü xeyli sonralar da təzahür etdirə bilər” (1, s.288).

Z.Freyddən sonra onun davamçıları (K.Yunq, A.Adler, K.Xorni, E.Fromm və b.) psixoanalizi inkişaf etdirərək yeni nəzəriyyələr, ideyalar irəli sürdülər. K.Yunqa görə libido ümumiləşdirilmiş psixi enerji olmaqla müxtəlif formada təzahür edə bilər. K.Yunq hesab edir ki, şəxsiyyətin strukturu üç hissədən ibarətdir – kollektiv şüursuzluq, fərdi şüursuzluq və şüur. O, belə bir fikir irəli sürür ki, şüur və fərdi şüursuzluq şəxsi məna daşıyarsa və həyatı boyu formalaşırsa, kollektiv şüursuzluq “nəsillərin yaddaşı”ndan meydana gəlir.

A.Adler Freyddən fərqli olaraq hesab edirdi ki, insanın həyat və davranışını anadangəlmə instinktlər deyil, başqaları ilə ümumilik hissi, sosial əlaqələr və oriyentasiya müəyyənləş-

dirir. Z.Freyd, K.Yunq və A.Adler bir məsələdə həmfikir idilər ki, şəxsiyyətin formalaşmasında təbiətin insana bəxş etdiyi daxili amillər mühüm rol oynayır. Bu amillər barədə isə fikir ayrılığı vardı. Z.Freydə görə bu prosesdə seksual, Yunqa görə təfəkkür tipləri, Adlerə görə isə ictimai maraqlar həlledici rol oynayır.

Geştaltpsixologiyanın tanınmış nümayəndələrindən olan K.Levin hesab edirdi ki, psixikanın əsasında şüurun ayrı-ayrı elementləri deyil, tam, bütöv geştaltlar durur. Geştaltpsixologiya bir neçə yanaşmaya-psixi sahə, izomorfizm və fenomenologiyaya istinad edirdi. Onlara görə psixi struktur müxtəlif sxem və psixi sahədən ibarətdir. Bu zaman geştaltlar dəyişir, xarici sahənin predmetinə adekvat olur. Sahənin yenidən qurulması nəticəsində əvvəlki struktur yeniləşir və subyekt problemin həllinə yeni yanaşma tətbiq edir. Psixi geştaltlar fiziki və psixofizikada olduğu kimi izomorfudur (oxşardır). Başqa sözlə, beyin qabığında gedən proseslər xarici mühitdə baş verən və inikas olunanlarla oxşardır. Buna görə də, tapşırığın sxemindən asılı olaraq onun həlli ya çətinləşir, yaxud da asanlaşır. Subyekt öz həyəcanlarını, məsələ həlli prosesini keçmiş təcrübəyə, mədəni amillərə istinad etmədikdə daha asan dərk edir.

K.Levin sahə nəzəriyyəsini işləyərkən gərginlik, gərginliyin gücü anlayış-

larından istifadə etmişdir. Onun fikrinə gərginliyin şiddəti fiziki, psixi, iqtisadi faktorlarla bağlıdır. Bir sıra gərginlik sistemləri isə tələbatdan irəli gəlir. “Öz növbəsində tələbatın, istəyin ödənilməməsi və ya qismən ödənilməsi gərginlik yaradır. Bu gərginlik sistemi motorikaya hakimlik edir” (5, s.113).

Davranışın hər iki modelinə - həm psixoanalizə, həm də geştaltpsixologiyaya görə gərginliyin mənbəyi tələbatla bağlıdır və onun nəticəsi özünü psixi vəziyyətdə əks etdirir. Z.Freydə görə qarşıya qoyulmuş məqsədin ödənilməsi gərginliyi aradan götürür.

Daha sonralar psixoanalitik tədqiqatlar göstərdi ki, heç də həmişə gərginlik vəziyyəti azalmır. O, yatmış meyllərin aktivləşdirilməsi məqsədilə süni surətdə gücləndirilə də bilər.

Müasir dövrdə psixoloji ədəbiyyatda “gərginlik” anlayışı müstəqillik statusu qazanmışdır və “tələbat”, “meyl” anlayışları ilə paralel işlədilir. Bununla yanaşı onların təsirini nəzərdən qaçıрмаq olmaz. Tələbat və meyllərsiz gərginlik anlayışı öz mənasını itirmiş olur.

Gərginlik anlayışı daha çox daxili diskomfort mahiyyəti daşıyır. Ümumilikdə daxili tarazlığın pozulması və onun nəticəsində davranışın dəyişməsi kimi başa düşülür. Gərginlik emosional, iradi, intellektual vəziyyəti müəyyənləşdirir. Bunlara uyğun olaraq,

gərginliyin üç növü: somatik, emosional və tələbatdan irəli gələn növləri ayrılır.

Gərginliyin daha sadə forması somatika ilə bağlıdır. Məlumdur ki, nitqin travma nəticəsində hələ uşaqlıqdan pozulması somatika ilə bağlıdır. Uşağın nitqinin tədricən inkişaf etməsi ona öz vəziyyətini emosiyaların “dili” ilə ifadə etməyə imkan verir. Belədən psixi gərginlik yalnız somatik deyil, həm də emosional mahiyyət daşıyır. Bura daha çox stress vəziyyətini nümunə göstərmək olar. Psixoloji ədəbiyyatda stress gərgin şəraitdə təzahür edən psixi halət kimi təqdim edilir. O, emosional gərginlik, həyəcan formasında meydana çıxır. Lakin “gərginlik” və “stress” anlayışlarını eyniləşdirmək olmaz. Stress sadəcə gərginlik deyil. O, biokimyəvi, psixoloji, sosial amillərin təsiri ilə baş verən, fizioloji reaksiya kimi təzahür edən mürəkkəb hadisədir.

Psixoloji gərginlik subyekt üçün xoşagəlməz şəraitin təsiri ilə yaranan diskomfort, həyəcan, qorxudur. Psixi gərginliyin son həddində fəaliyyət pozulur, neqativ münasibət yaranır və işin nəticəsinə təsir edir. Stress vəziyyətinə fərqli yanaşmalar da var. Məsələn R.Kan hesab edir ki, stress obyektiv çətinliyə verilən subyektiv reaksiyadır. İstənilən yanaşmadan asılı olmayaraq stress insanın reallığa, onun təsirinə emosiyalarla verdiyi reaksiyadır.

Emosional gərginlik eyni zamanda insanı səfərbər etməklə fəaliyyətin səmərəliliyini artırır. Gərginliyin bir növü də tələbatlardan irəli gəlir. Tələbatın ödənilməsi üçün insan gərginlik keçirir. Lakin tələbatın ödənilməsi üçün keçirilən gərginlik heç də daxili komforta səbəb olmur. Yəni onlar stenik və astenik olmaqla iki qrupa ayrılır.

Beləliklə, təqdim olunan psixi gərginlik modeli dinamik xarakter daşıyır və ayrı-ayrı yaş dövrlərində qeyri-sabit vəziyyətin yaranmasının səbəblərinin başa düşülməsinə imkan verir. Bu modelin mahiyyəti ondan ibarətdir ki, əvvəlki yaş dövrləri üçün xarakterik olan somatik və emosional gərginliyin sonrakı yaş dövründə (yeniyetməlik yaş dövründən başlayaraq) psixi gərginliyə keçməsinin qarşısının alınmasına imkan verir.

Yeniyetməlik yaş dövrü üçün xarakterik xüsusiyyətlərdən biri də ondan ibarətdir ki, tələbatlar sistemli şəkildə formalaşır. Məhz bu yaş dövründə gərginlik artır, daxili narahatlıq davranışda da öz əksini tapır.

Yeniyetməlik yaş dövründə psixi gərginlik müxtəlif səbəblərdən baş verir. İlk növbədə cinsi yetişkənlik, fiziki inkişaf öz təsirini göstərir. Daxili gərginliyin artması fiziki inkişaf psixi inkişaf və status arasındakı fərqlərdən də yaranır. Kurt Levin yeniyetməlik yaşını obrazlı şəkildə belə təsvir

edir. Bir şəxs onun üçün yad olan şəhərə düşür. O, burada özü yerini müəyyənləşdirə bilmir, hara doğru getməli olduğunu təyin edə bilmir (5).

Bununla yanaşı, qeyd etmək lazımdır ki, yeniyetmələr onlar üçün yeni olan şəraitə tədricən uyğunlaşmağa başlayırlar. Nəticədə emosional gərginlik tədricən azalır.

Yeniyetməlik yaş dövrü üçün xarakterik olan xüsusiyyətlərdən biri də ondan ibarətdir ki, o, sanki onun üçün yeni olan bir mühitə düşür və onu dərk etməyə çalışır. Bu zaman onun gərginliyi sanki dərk olunmayan tələbatların səviyyəsindən asılı olur, frustasiyanın səviyyəsi də ona uyğunlaşır.

Psixoloji ədəbiyyatda (Ə.Ə.Əlizadə, M.Ə.Həməzəyev, Ə.Ə.Qədirov, A.V.Petrovski, K.Levin və b.) ümumiyyətlə yeniyetməlik yaş dövründə digər yaş dövrləri ilə müqayisədə gərginliyin daha yüksək olduğu göstərilir.

Yeniyetmə oğlan və qızlarda gərginliyin səviyyəsini müəyyənləşdirmək üçün proyektiv metod olan “İnsan rəsmi” testindən istifadə etdik. Test Bakı şəhəri 151 nömrəli və Gədəbəy rayonu Arısu kənd tam orta məktəbində keçirildi. Tədqiqata 125 nəfər yeniyetmə cəlb olunmuşdu.

“İnsan rəsmi” testində oğlanların çəkdiyi kişi, qızların isə qadın rəsmləri təhlil olunurdu. Psixosomatik gərginliyin müəyyənləşdirilməsi üçün

aşağıdakı diaqnostik göstəricilərə diqqət yetirilirdi:

1. Qələmin kağıza çox bərk basılması, kağızı cırması.
2. Qələmin kağıza bərk basılması.
3. Qələmin kağıza dəyişkən şəkildə basılması.
4. Xəttin pozulması və düzəlişlər edilməsi.
5. Pozuntular edilməsi və düzəlişlər edilməməsi.
6. Xəttin nazik çəkilməsi.
7. Xətlərin və cizgilərin birləşdirilməsi, iti ucun olması.
8. Şəklin tam və ya bir hissəsinin qaralanması.
9. Şəklə daxil olmayan xətlərin və cizgilərin çəkilməsi.
10. Şəkil vərəqin sol kənarından çıxır.
11. Şəkil vərəqin sol tərəfində çəkilib.
12. Oxşar detalların çoxluğu.
13. Gözün boş olması (bəbək yoxdur, kənarlar boşdur).
14. Sifət qaralanıb.
15. Baş çox böyük çəkilib.
16. Gözlər çox xırdadır, elə bil ki, yoxdur.
17. Ayaqlar çox kiçik çəkilib.
18. Ağız çox kiçikdir və ya yox kimidir.
19. Bədən çox uzun çəkilib.
20. Bədən sanki sıxılıb, onun bir hissəsi yoxdur.

İnsan rəsinin cizgilərinin hər biri bir balla qiymətləndirilir və onların cəminə əsasən qiymətləndirmə aparılır.

Normal halda şəkil vərəqin ortasında çəkilir, şəklin vərəqin yuxarisında və küncdə çəkilməsi özünüqiymətləndirmənin yuxarı səviyyəsini və mövqeyindən narazılığı ifadə edir. Vərəqin aşağı küncündə çəkilmiş şəkil özünüqiymətləndirmənin aşağı səviyyəsini və mövqeyinə laqeyd yanaşıldığını göstərir.

Şəkildə başın sağa doğru çevrilməsi inadkarlığı, məqsədyönlülüüyü, sola doğru çevrilməsi tərəddüdü ifadə edir. Gözlər ətraf-ələmə və özünə diqqəti, qulaqlar hər şeylə maraqlandığını, məlumat əldə etməyi əks etirir. Yarı açılmış ağız və dilin görənməsi boş-boğazlığı, geniş açılmış ağız inamsızlığı, özünümüdəfəni göstərir. Dişlər və ağızın sıxılmış forması aqressivliyi, dözümsüzlüyü ifadə edir. Yeniyetmələrdə bu həm də qorxu və həyəcanı göstərir. Böyük ölçülü ayaqlar özünə-inamın, kiçik ayaq dəmdəmkiliyin, tez-tez fikrini dəyişməyin ifadəsidir. Şəklə çox əlavələrin edilməsi, bəzədilməsi enerjinin, özünə-inamın, kobudluğun ifadəsidir. Şəkildə iti ucların çoxluğu aqressivliyi, çıxıntıların rənglənməsi qorxu və həyəcanı ifadə edir. Şəklin kasadlığı passivliyi bildirir. Karandaşın bərk basılması əsəbiliyin, həyəcanın göstəricisidir.

Qeyd etmək istədik ki, yeniyetmələrdə psixi gərginliyin səviyyəsini yüksək olması təsdiq edildi. Onların psixoemosional gərginliyi də norma-

dan artıq olmuşdur. Yalnız 14 yaşlı qızlarda yeniyetməlik yaş dövrünün digər yaşlıları və oğlanlarla müqayisədə nisbətən aşağı olmuşdur. Bunun səbəblərindən biri də emosional gərginliyin digər sferaya keçməsi ilə bağlıdır. Məlum olmuşdur ki, yeniyetmələrdə psixoemosional gərginlik psixosomatik gərginlik və frustrasiyaya nisbətən daha yüksəkdir.

Qeyd etmək istərdik ki, göstərilən bu xüsusiyyətlər yeniyetmə şəxsiyyətinin formalaşmasına və qarşılıqlı münasibətlərə əsaslı şəkildə təsir edir. Özünün fiziki göstəriciləri ilə oğlanları xeyli qabaqlayan 12 yaşlı qızlarda psixosomatik gərginlik nisbətən yüksək olur. 13-14 yaşlı qızlarda isə psixosomatik gərginlik xeyli azalır. Qızlarda 13 yaşda psixoemosional gərginlik yüksəlir. Bu da öz növbəsində şəxsiyyətdaxili harmoniyanın pozulmasına səbəb olur. 14 yaşlı yeniyetmələrdə gərginlik tədricən azalmağa başlayır. Eyni zamanda frustrasiyada güclənmə özünü göstərmir.

Oğlanlarda psixi gərginlik iki il gec başlayır. 14 yaşında psixosomatik gərginlik pik həddinə çatır. Halbuki 14 yaşında qızlarda həm psixosomatik, həm də psixoemosional gərginlik aşağı düşür. Oğlanlarda isə bu vəziyyət 15-16 yaşlara təsadüf edir.

Testin nəticələrinin təhlili göstərdi ki, daxili gərginliyin dinamikası əsasən iki amillə bağlıdır. Birincisi psixi

gərginliyin müxtəlif formaları ilə, ikincisi oğlan və qızların cinsi yetişkənliyi ilə.

Yeniyetməlik yaş dövrü üçün xarakterik olan xüsusiyyətlərdən biri də frustrasiya ilə bağlıdır. "Frustrasiya insanın məqsədin əldə edilməsi yolunda real surətdə qarşısıalınmaz olan və ya belə qavranılan çətinliklərlə, maneələrlə rastlaşdığı halda meydana çıxır. Əmələ gələn frustrasiya şəxsiyyətin davranışında müxtəlif dəyişikliklərə səbəb olur. Bu düşmənçilik meyli kimi təzahür edə bilər" (4, s.126).

Bəzən frustrasiya yalnız tənəyyüldə baş verir. Bir sıra hallarda isə insanın özünə qarşı yönəlir. Bəzən də frustrasiya tez-tez baş verdiyindən xarakter əlamətinə çevrilir.

Qeyd etmək istərdik ki, yeniyetməlik yaş dövrünün araşdırılması ilə bağlı çoxsaylı nöqtəyi-nəzər və yanaşmalar mövcuddur. Məsələn, D.B.Elkonin diqqəti orqanizmin fiziki və pubertat inkişafa yönəldir. Z.Freyd libido ilə əlaqələndirir. A.N.Leontyev aparıcı fəaliyyəti önə çəkir və sairə.

Məlumdur ki, inkişafı ilə bağlı iki mühüm mövqe mövcuddur – mərhələli inkişaf və inkişafın fasiləsizliyi. Onu da qeyd etmək istərdik ki, son dövrlərdə inkişafın fasiləsizliyinə daha çox diqqət yetirilir. Bu mövqeni A.V.Petrovski, D.İ. Feldşteyn və başqaları daha çox müdafiə edirlər.

Bu mövqedən yeniyetmə oğlan və qızların psixi gərginliyini araşdırdıqda motivasiya-tələbat, psixoemosional sahədə kəskin fərq özünü göstərmir. Oğlan və qızlarda frustrasiyanın təzahürü fərqlidir. Yəni tədqiqatdan da məlum oldu ki, frustrasiya qızlarda 25%, oğlanlarda 18% nisbətindədir.

Yeniyetmələrdə psixi gərginliyin səviyyəsi bir sıra amillərin kompleks təsiri ilə bağlıdır. Onların içərisində fiziki, psixoloji və sosial statusun üst-üstə düşməməsi mühüm rol oynayır. İntensiv psixi gərginlik 12-14 yaşlarda daha yüksək səviyyədə olur.

Burada cinslərarası fərqi də nəzərdən qaçıрмаq olmaz. Tədqiqat nəticəsində məlum oldu ki, psixi gərginliyin yüksək həddi qızlarda 12–13, oğlanlarda 13–14 yaşlarda baş verir. Bununla yanaşı o da məlum oldu ki, psixi gərginlik baxımından yaş fərqi meydana çıxsada, təsir gücü baxımından fərq özünü göstərmədi. Yəni orqanizmə təsir səviyyəsi eynidir. Müəyyən yaşda gərginliyin azalması yeniyetmənin sosial mühitə adaptasiyası, həyat şəraiti, müdafiə mexanizmləri və sairə ilə əlaqədardır. Psixi gərginliyin dinamikası yeniyetmənin cinsi mənsubiyyəti və yaşdan başqa yeni formada təzahür edən daxili amillərlə də bağlıdır. Onların somatik və emosional gərginliyi daha erkən təzahür edir. Psixosomatik gərginlik özünü yeniyetmənin ləng hərəkətlərində, süstlüyündə və sairədə əks etdirir.

Somatik konfliktin ağır forması zamanı hərəkətlər süst olur, hətta xroniki xəstəliyə çevrilir. O da məlumdur ki, pubertat dövründə orqanizmdə somatik və qarmonal dəyişiklik baş verir. Bu səbəbdən yeniyetmə özünün saç düzümünü dəyişdirir, parlaq geyimlər geyinir və sairə.

Somatik gərginliyə nisbətən emosional gərginlik bir qədər gec başlayır. Bunun bir səbəbi də nitqin inkişafı ilə bağlıdır. Yeniyetmə situasiyaya uyğun olaraq öz emosiyalarını ifadə edir. Emosional gərginlik yeniyetməlik yaşlarının hamısında demək olar ki, sabit qalır. Yalnız 14 yaşlı qızlarda onun səviyyəsi bir qədər azalır. Müşahidələr göstərir ki, emosional gərginlik həyatı çətinliklər zamanı artır. Adətən qızların daha emosional olduğu fikri səslənir. Lakin tədqiqat zamanı məlum oldu ki, burada oğlan və qızlar arasında kəskin fərq yoxdur.

Adətən yeniyetməlik yaş dövründə valideynlərlə yeniyetmələr arasında fikir ayrılığı başlayır. Bunun başlıca səbəbi yeniyetmənin özü barədə fikirləri ilə bağlıdır. Başqa sözlə, yeniyetmə artıq böyük olduğunu fikirləşir, valideyn isə ona hələ də uşaq kimi yanaşır. Bunu yeniyetmələrlə aparılan söhbətlər də təsdiq edir. Yeniyetmələrlə aparılan söhbətlərdə soruşulurdu: “Sən özünü artıq yaşlı adam hesab edirsənmi?”. “Sən yaşlı adam dedikdə nə fikirləşirsən?”.

Alınan cavabların təhlili göstərir ki, onlar yaşlılara məxsus xüsusiyyətlərlə bağlı düzgün təsəvvürə malikdirlər, lakin davranışlarında bunu reallaşdırma bilmirlər. Onların təsəvvüründə böyüklər məsuliyyəti öz üzərinə götürür, məqsədə çatmaq üçün səy göstərir, problemləri həll etməyə çalışır və sairə. Yalnız 22% yeniyetmə öz istəyini reallaşdırmağa cəhd edir, nə istədiyini düzgün müəyyənləşdirir. Məhz bu yeniyetmələrdə frustrasiya zəif formada təzahür edir.

Müəyyənləşdirildi ki, yeniyetmələrdə frustrasiya daha çox dərk olunmuş məqsədin qarşısının alınmasından baş vermir. Daha çox utancaqlıqdan, çəkinclikdən baş verir. Onlarda yaşlılıq hissi vacib amillərdən sayılır və şəxsiyyətin formalaşmasına ciddi təsir edir. Ə.Ə.Qədirov yazır: “Yaşlılaşma öz mahiyyəti etibarilə bir çox şərtlərdən asılı olduğundan və müxtəlif vaxtlarda həyata keçirildiyindən o, eyni yaşlı yeniyetmələrdə heç də həmişə eyni anda baş vermir. Onların bəziləri tez, digərləri yavaş-yavaş, başqaları bir neçə istiqamətdə, bəziləri isə birtərəfli yaşlılaşmağa başlayır” (2, s.300).

Ə.Ə.Qədirov Marqaret Midin şəxsiyyətin formalaşmasına mühitin və ictimai-tarixi şəraitin təsiri ilə bağlı apardığı tədqiqatlara istinad edərək yazır: “Yeniyetməlik dövrünün müddəti, sonra bu vaxt müəyyən böhran,

ziddiyyət və ya konfliktlərin mövcudluğu, yaxud olmaması, daha sonra uşaqlıqdan yaşlılığa keçidin özü belə uşaq həyatının konkret şərtləri ilə müəyyənləşir”.

Biz yeniyetmələrdə psixi gərginliyin təzahürü və formalarının sosial mühitdən asılılığını müəyyənləşdirmək məqsədilə Bakı şəhəri 151 saylı, Gədəbəy rayonu Arısu və Əlinağılar kənd məktəblərində araşdırma apardıq. Tədqiqata 151 saylı məktəbin 43 nəfər V sinif, 51 nəfər VIII sinif şagirdi cəlb olunmuşdu. Əlinağılar və Arısu məktəblərindən isə 32 nəfər V sinif, 29 nəfər VIII sinif şagirdi cəlb olunmuşdu. Tədqiqatda müşahidə və anket sorğusu metodlarından istifadə olundu. Hər üç metodla alınan nəticələr ümumiləşdirildi. Tədqiqata cəlb olunmuş 151 saylı məktəbin V sinif şagirdlərindən 25 nəfəri qız, 18 nəfəri oğlandır. VIII sinif şagirdlərinin isə 28 nəfəri qız, 23 nəfəri oğlandır. Arısu və Əlinağılar kənd orta məktəbinin 32 nəfər V sinif şagirdlərindən 17-si qız, 15 nəfəri oğlandır. VIII sinif şagirdlərinin isə 13 nəfəri oğlan, 16 nəfəri qızıdır.

Biz yeniyetmə oğlan və qızların psixosomatik, psixoemosional gərginliyinin, frustrasiyanın sosial mühitlə bağlılığını öyrənmək üçün onlarla anket sorğusu keçirdik. “Kiminlə ünsiyyətdə olmaq sizə daha xoş gəlir?”, “Kiminlə ünsiyyətlə olarkən gərginlik

keçirirsiniz?”, “Ən çox sizi nə və kim narahat edir?”.

Birinci sualla bağlı 151 №-li məktəbin V sinif şagirdlərinin 21%-i yaşidləri ilə, 39%-i valideynləri ilə, 28%-i müəllimlərlə ünsiyyətdə olmağın onlara daha xoş olduğunu bildirmişlər. 12%-i isə qohumlarının, qonşularının və başqalarının adlarını göstərmişlər. VIII sinif şagirdlərinin isə 49%-i yaşidlərini, 26%-i valideynlərini, 18%-i müəllimləri, 7%-i isə digər insanların adlarını çəkmişlər. Kənd məktəblərinin V sinif şagirdlərindən 26%-i yaşidlərini, 44%-i valideynlərini, 21%-i müəllimlərini, 9%-i isə digər insanları göstərmişlər.

VIII sinif şagirdlərinin 43%-i yaşidlərini, 29%-i valideynlərini, 18%-i müəllimlərini, 10%-i isə digər insanları göstərirlər.

İkinci suala Gədəbəy rayonu məktəblərinin V sinif şagirdlərinin 38%-i müəllimlərini, 34%-i valideynlərini, 12%-i yaşidlərini, 16%-i digər insanları göstərirlər.

151 №-li məktəbin V sinif şagirdlərinin 43%-i müəllimlərini, 27%-i valideynlərini, 17%-i yaşidlərini, 13%-i başqa adamları göstərmişlər. VIII sinif şagirdlərinin isə 32%-i müəllimlərini, 38%-i valideynlərini, 24%-i yaşidlərini, 6%-i isə digərlərini göstərmişlər.

Həm kənd, həm də şəhər məktəblilərinin daha çoxu “Sizi kim və nə narahat edir?” sualı ilə bağlı müəllim-

lərini göstərmişlər. Bu rəqəm şəhər məktəblərində 42%, kənd məktəblərində isə 38% təşkil edir.

Kənd məktəblərində 36%, şəhər məktəblərində 39% məktəbli müəllimləri, müvafiq olaraq kənd məktəblilərinin 38%-i, şəhər məktəblilərinin 33%-i valideynləri, 12% kənd, 18% şəhər məktəbliləri yaşidlərini qeyd edirlər. Kənd məktəblilərinin 8%-i, şəhər məktəblilərinin isə 10%-i digər insanları qeyd edirlər.

Təbii ki, həm kənd, həm də şəhər məktəblilərinin narazılıq motivlərinin oxşar və fərqli tərəfləri vardır. Müəllimlərlə narazılığın əsas motivi təlim fəaliyyəti, nizam-intizam qaydaları ilə bağlıdır. Valideynlərlə bağlı narazılıq onları başa düşməmələri, hələ də onlara uşaq kimi baxmaları göstərilir. Yaşidlərlə bağlı narazılıq isə fərdi-psixoloji xüsusiyyətlərdən irəli gəlir. “Yekəxanadır”, “başqaları ilə hesablaşmır”, “hiyləgərdir” və sairə.

Biz müəllim və valideynlərə də eyni sualla müraciət etdik. “Övladınızla (şagirdinizlə) bağlı sizi nə narahat edir?”. Həm müəllimlər, həm də valideynlər yeniyetmələrin daha çox müstəqil olduqlarını, sözə baxmadıqlarını, tələbkərliklərini və sairə qeyd etdilər. Şagirdlər (övladlar) böyüklər tərəfindən onlara hələ də uşaq kimi baxıldığını bildirdilər. “Bizə hələ də inanmırlar. Elə hesab edirlər ki, hələ də uşağıq”.

Göründüyü kimi, yeniyetməlik yaş dövründə psixoemosional, psixosomatik gərginliyin və frustrasiyanın səbəbləri müxtəlifdir. Bu, həm yaş xüsusiyyətlərindən, həm qarşılıqlı münasibətlərə fərqli yanaşmadan, həm də sosial mühitin təsirindən irəli gəlir. Kənd yerlərində yeniyetmələr daha çox iş görür, əmək fəaliyyəti ilə məşğul olurlar. Valideynlərin nəzarəti də onların üzərində nisbətən azdır.

Yuxarıda deyilənləri ümumiləşdirərək belə nəticəyə gəlmək olar ki, psixoloji gərginlik hətta yeniyetməlik yaşının müxtəlif mərhələlərində fərqlidir. Daxili gərginlik onların davranışına və təlim fəaliyyətinin səmərəliliyinə təsir edir. Müəllim və valideynlər ilk növbədə nəzərə almalıdırlar ki, bu xüsusiyyət keçicidir. Eyni zamanda onlarla qarşıdurma, təzyiq vasitəsinə əl atmaq doğru deyil. Vali-

deyn və müəllimlər yeniyetmələri başa düşdüklerini, onlara inandıqlarını səmimi şəkildə bildirməlidirlər.

Ədəbiyyat:

1. Əliyev R.İ. Psixologiya tarixi. Bakı: Nurlan, 2006
2. Qədirov Ə.Ə. Yaş Psixologiyası. Bakı: Maarif, 2002
3. Psixologiya /prof. S.İ.Seyidov və prof. M.Ə.Həmzəyevin elmi redaktorluğu ilə. Bakı: Nurlan, 2007
4. Ümumi Psixologiya. A.V.Petrovskinin redaktorluğu ilə. Bakı: Maarif, 1982
5. Левин К. Динамическая психология. Москва: Смысл, 2001
6. Фелдштейн Д.И. Современный подросток. Психологические исследования, условий, механизмов его воспитания. Москва: АПН. СССР, 1983

Влияние психического напряжения на формирование личности подростка

Абстракт

В статье раскрываются возрастные особенности подросткового возраста и факторы влияющие на формирование личности. Показано что в формировании личности важную роль играют возрастные особенности взаимоотношения. В то же время есть множество различий исходящих от половых особенностей. Игнорирование вышеперечисленных приводов к психическому напряжению у подростков, проявляется в формах агрессии и фрустрации.

В статье проанализированы теоретические положения психического напряжения связанных с психоаналитической и гештальтной психологией,

которые исследуются различными методами. Уровень психического напряжения определяются на различных этапах подросткового возраста. Указаны пути устранения психического напряжения.

***Mental tension and its influence to the
formation of adolescent personality***

Abstract

The article researches the facts influencing formation of personality and the peculiarities of adolescence age. It shows that age features and mutual relationships take a special part in the formation of personality. Similarly one can see some differences regarding to sexual peculiarities. If the above written were ignored, mental tension would occur and turn out as frustration and aggression.

By means of various methods the article explores theoretical clauses of psychoanalytic and gestalt psychology schools. We define the levels of mental tension in the different terms of adolescent age. Likewise we show the ways how to eliminate this mental tension.

Məqalə Azərbaycan Respublikasının Təhsil Problemləri İnstitutunun Psixologiya və yaş fiziologiyası şöbəsinin iclasında müzakirə edilərək çapa məsləhət görülmüşdür (protokol №02)

Rəyçi H.Ə.Əlizadə, pedaqogika üzrə elmlər doktoru, professor
Məqalə redaksiyaya 07 aprel 2018-ci ildə daxil olmuşdur