

XƏZƏR UNIVERSİTETİ

Fakültə: Təbiət Elmləri, Sənət və Texnologiya Yüksək Təhsil

Departament: Psixologiya

İxtisas: Klinik Psixologiya

MAGİSTR DİSSERTASIYA İŞİ

YENİYETMƏLƏRDƏ VALİDEYNLƏRİNDƏN MƏNİMSƏDİKLƏRİ RƏDD/QƏBUL ƏLAQƏSİNİN TƏŞVİŞ VƏ DİGƏR PSİXİ POZUNTULARIN İNKİŞAFINA TƏSİRİ

İddiaçı: _____ Bayramlı Təhminə Yavər qızı
(imza)

Elmi rəhbər: _____ Tibb elmləri doktoru, professor
(imza) Araz Əliquliyev Ramiz oğlu

BAKİ – 2025

MÜNDƏRİCAT

GİRİŞ	3
I FƏSİL. ƏDƏBİYYAT XÜLASƏSİ	
1.1. Yeniyetməlik dövründə emosional və psixi inkişafın xüsusiyyətləri	11
1.2. Rədd/qəbul anlayışının nəzəri təhlili	15
1.3. Rədd və qəbulun uzunmüddətli psixoloji təsirləri - (psixi sağlamlıq, özünəinam, sosial adaptasiya)	22
1.4. Valideyn-övlad münasibətlərinin yeniyetmələrin psixologiyasına təsir mexanizmləri	39
1.5. Valideynlərin tərbiyə üsullarının yeniyetmələrin emosional inkişafına təsiri	45
1.6. Təşviş və digər psixi pozuntuların yeniyetməlikdə yaranma səbəbləri və inkişaf mexanizmləri	48
II FƏSİL. METODLAR VƏ METODOLOGİYA	
2.1. Tədqiqatın keçirildiyi yer və iştirakçıların seçimi	52
2.2. Metodlar	52
III FƏSİL. TƏDQIQATDAN ALINAN NƏTİCƏLƏR	
3.1. PARQ sorğusu əsasında aparılan tədqiqatın göstəriciləri	54
3.2. SCL-90-R testi əsasında aparılan tədqiqatın göstəriciləri	56
NƏTİCƏ	60
İSTİFADƏ OLUNMUŞ ƏDƏBİYYAT SİYAHISI	62
ƏLAVƏLƏR	68

GİRİŞ

Mövzunun aktuallığı. Müasir dövrdə ailə münasibətləri, xüsusilə valideyn-övlad əlaqələri cəmiyyətin psixoloji sağlamlığının əsas təməlini təşkil edir. Yeniyetməlik dövrü insan həyatının ən kritik mərhələlərindən biridir və bu mərhələdə formalaşan emosional, sosial və psixoloji təməllər gələcək həyat üçün əsas rol oynayır. Bu səbəbdən valideynlərin övladlarına qarşı olan münasibətləri – yəni onları qəbul etmələri və ya rədd etmələri – yeniyetmələrin emosional sabitliyi, təşviş səviyyəsi və digər psixi pozuntuların inkişafı baxımından olduqca həssas və müəyyənəddici amillərdən biridir.

Valideyn Rədd-Qəbul Nəzəriyyəsi (PARTheory) Amerika psixoloqu Ronald Rohner tərəfindən inkişaf etdirilmişdir. Ronald Rohner, PARTheory-i valideynlərin qəbul və rədd davranışlarının uşaqların emosional və psixoloji inkişafına təsirini izah etmək üçün yaratmışdır. Bu nəzəriyyə valideynlərin uşaqları qəbul etməsi və ya rədd etməsi arasında fərqləri və bu fərqlərin uşaqların şəxsiyyətinə, özünə hörmətinə və psixi sağlamlığına necə təsir etdiyini izah edir. PARTheory həm fərdi, həm də mədəni səviyyədə tədqiq olunmuşdur (Ronald Rohner 1975).

Valideyn Rədd-Qəbul Nəzəriyyəsi (PARTheory) əsasında aparılan son tədqiqatlar göstərir ki, valideyn tərəfindən qəbul edilmə hissi yeniyetmələrdə özünəinamın artmasına, sosial münasibətlərin sağlam qurulmasına və daxili balansın qorunmasına səbəb olur. Əksinə, valideyn rəddinə məruz qalan yeniyetmələrdə təşviş, depressiya, aqressiv davranışlar və sosial çəkilmə halları daha çox müşahidə olunur.

Bu mövzunun aktuallığı həm də ondan irəli gəlir ki, qloballaşma və informasiya əsrində ailədaxili emosional münasibətlər zəifləməyə meyllidir. Valideynlərin iş yükünün artması, texnologiyanın ailədaxili ünsiyyəti əvəz etməsi və sosial-iqtisadi faktorlar yeniyetmələrin emosional ehtiyaclarının qarşılanmasında boşluqlar yaradır. Bu boşluqlar isə gənclərin psixoloji travmalar yaşamasına zəmin yaradır.

Bu səbəbdən, valideyn-rədd/qəbul münasibətlərinin yeniyetmələrin psixi inkişafına təsirini araşdırmaq və elmi əsaslarla bu problemin həll yollarını tapmaq psixologiya elmi və praktik ailə psixoterapiyası üçün olduqca vacib və aktualdır.

Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatının (ÜST) və Səhiyyə Ölçmələri və Qiymətləndirmə İnstitutunun (Institute for Health Metrics and Evaluation, 2023) məlumatlarına əsasən, təşviş pozuntuları global səviyyədə ən geniş yayılmış psixi sağlamlıq problemlərindən biri hesab olunur. Qlobal miqyasda dünya əhalisinin təxminən 3,6%-i bu pozuntudan əziyyət çəkir. Avropa qitəsində isə təşviş pozuntularının yayılma səviyyəsi ölkələr üzrə dəyişkənlik göstərsə də, ÜST-nin 2018-ci il hesabatına görə, Avropa əhalisinin orta hesabla təxminən 14%-i həyatlarının müəyyən

mərhələsində təşviş pozuntusu ilə qarşılaşır. Bu statistika, təşviş pozuntularının ictimai sağlamlıq sahəsində diqqətəlayiq bir problem olaraq qalmasını və profilaktika, diaqnostika və müdaxilə mexanizmlərinin gücləndirilməsinin vacibliyini ön plana çıxarır.

Yeniyetmələrdə təşviş pozuntularının yaranmasına təsir göstərən əsas psixososial amillərdən biri valideyn-övlad bağlanma tərzidir. Bağlanma tərzləri erkən uşaqlıq dövründə, əsasən uşağa ilkin qayğı göstərən şəxs ilə qurulan qarşılıqlı münasibətlər çərçivəsində formalaşır və fərdin gələcək münasibətlərinə yanaşmasını, sosial davranışlarını və emosional tənzimləmə qabiliyyətlərini müəyyənləşdirir. Bu tərzlər fərdin emosional rifahı və şəxsiyyətlərarası münasibətlərində mühüm rol oynayır. Əsas bağlanma tərzləri kimi etibarlı, narahat, laqeyd-qaçınan və qeyri-mütəşəkkil (dağınıq) bağlanma nümunələri qeyd olunur. Etibarlı bağlanma tərzinə malik yeniyetmələr, əsas qayğı verən şəxslərə qarşı inam və güvən hissi ilə seçilir. Bu gənclər stres və təşviş yaradan vəziyyətlərdə sosial dəstək axtarmaqda çətinlik çəkmir və emosional ehtiyaclarını ifadə etməkdə daha açıq olurlar. Bu isə onların emosional tənzimləmə bacarıqlarının inkişafına, möhkəm psixoloji dayanıqlığa və effektiv stresslə mübarizə strategiyalarına sahib olmalarına şərait yaradır. Nəticə etibarilə, etibarlı bağlanma tərzini təşviş pozuntularının qarşısının alınmasında qoruyucu faktor kimi çıxış edir.

Valideynləri ilə zəif və ya etibarsız bağlanma tərzini formalaşmış gənclər, tərk edilmə, rədd olunma və ya qayğını itirmək qorxusu ilə müşayiət olunan dərin təşviş halları yaşaya bilərlər. Bu yeniyetmələr emosional təhlükəsizlik hissini təmin etmək üçün həmyaşıdlarından və ya romantik münasibətlərdən daimi şəkildə təsdiq və arxayınlıq axtarmağa meyllidirlər. Bununla belə, bu cür xarici təsdiq ehtiyacı qarşılıqlı münasibətlərdə emosional asılılıq və etibarsız davranışların formalaşmasına gətirib çıxara bilər ki, bu da təşvişin intensivliyini artırır. Laqeyd-qaçınan bağlanma tərzinə sahib yeniyetmələr isə emosional ehtiyaclarını ifadə etməkdən çəkinir, dəstək axtarmaqdan imtina edir və emosional yaxınlıqdan uzaq dururlar. Bu davranışlar çox vaxt rədd edilməkdən və zəif görünməkdən qorxu ilə əlaqədardır. Onların bu cür emosional uzaqlaşması və özünə güvənmə ehtiyacları təşvişin öhdəsindən gəlməkdə çətinliklərə səbəb olur. Nəticədə, yeniyetmələr özlərini başqalarından təcrid olunmuş, tənha və sıxıntı içində hiss edə bilərlər.

Narahat bağlanma tərzini ilə xarakterizə olunan yeniyetmələr münasibətlərdə həm emosional yaxınlıq və dəstək axtarır, həm də rədd edilmə və xəyanətdən qorxurlar. Bu isə onlarda emosional ziddiyyətlərə, qarışıqlığa və təhlükəsizlik hissini zəifləməsinə səbəb olur. Münasibətlərdə qarşılıqlı güvənin olmaması təşvişin dərinləşməsinə yol açır.

Qeyri-mütəşəkkil (dağınıq) bağlanma tərzinə sahib olan yeniyetmələr isə əlaqə qurmaq və bu əlaqələrdən uzaq durmaq arasında davamlı tərəddüd yaşayırlar. Bu bağlanma tərzini çox vaxt uşaqlıq travmaları, emosional və ya fiziki zorakılıq və nəzarətsiz qayğı nəticəsində formalaşır. Belə yeniyetmələr üçün münasibətlər qeyri-müəyyən, çaşdırıcı və təşviş doğuran bir sahəyə çevrilir.

Elmi tədqiqatlar və beynəlxalq məlumatlar əsasında aparılan müşahidələr göstərir ki, yeniyetmələrdə valideyn-uşaq münasibətlərində qəbul və rədd davranışları psixi sağlamlıq, xüsusilə təşviş pozuntularının inkişafında mühüm rol oynayır. Valideynlərlə formalaşan bağlılıq və münasibətin keyfiyyəti uşağın emosional rifahı, özünə güvəni və sosial funksionallığı ilə sıx əlaqəlidir. Bu istiqamətdə ölkəmizdə bir sıra mühüm sosial layihələr və proqramlar həyata keçirilir. Ailə, Qadın və Uşaq Problemləri üzrə Dövlət Komitəsi tərəfindən uşaqların həm fiziki, həm də psixoloji baxımdan sağlam inkişafını təmin etmək məqsədilə genişmiqyaslı tədbirlər görülür. Bu tədbirlər arasında uşaqların diqqətdən kənarda qalma hallarının qarşısının alınması, onların hərtərəfli qayğı ilə təmin edilməsi və ailədaxili münasibətlərin psixoloji rifah baxımından gücləndirilməsi əsas yer tutur. Hazırda Azərbaycanda valideyn-uşaq bağlılığının uşağın psixoloji inkişafına təsirini araşdırmaq məqsədilə müxtəlif layihələr icra olunmaqdadır. Bu layihələr çərçivəsində valideynlər (və ya onları əvəz edən şəxslər) ilə uşaqlar arasındakı münasibətlərin emosional keyfiyyəti, bu münasibətlərdəki qarşılıqlı güvən, ünsiyyət, diqqət və qayğının uşaqların sosial-duyğusal inkişafına və çətinliklərlə mübarizə qabiliyyətlərinə necə təsir etdiyi araşdırılır. Aparılan tədqiqatlar və həyata keçirilən layihələr göstərir ki, valideyn-uşaq münasibətlərinin müsbət istiqamətdə tənzimlənməsi, bağlılıq əlaqələrinin möhkəmləndirilməsi və psixososial müdaxilələrin təşkili, xüsusilə psixoloji dəstəyə ehtiyacı olan uşaqlarda müsbət emosional və davranış nəticələrinin əldə olunmasına əhəmiyyətli dərəcədə təsir edir. Bu səbəbdən, ailə institutunun gücləndirilməsi və valideynlərin maarifləndirilməsi uşaqların psixi sağlamlığının qorunmasında və təşviş pozuntularının profilaktikasında əsas müdaxilə istiqamətlərindən biri hesab olunur.

Bu mövzunun aktuallığı həm də ondan irəli gəlir ki, qloballaşma və informasiya əsrində ailədaxili emosional münasibətlər zəifləməyə meyllidir. Valideynlərin iş yükünün artması, texnologiyanın ailədaxili ünsiyyəti əvəz etməsi və sosial-iqtisadi faktorlar yeniyetmələrin emosional ehtiyaclarının qarşılınmasında boşluqlar yaradır. Bu boşluqlar isə gənclərin psixoloji travmalar yaşamasına zəmin yaradır.

Bu səbəbdən, valideyn-rədd/qəbul münasibətlərinin yeniyetmələrin psixi inkişafına təsirini araşdırmaq və elmi əsaslarla bu problemin həll yollarını tapmaq psixologiya elmi və praktik ailə psixoterapiyası üçün olduqca vacib və aktualdır.

Tədqiqat mövzusunun işlənmə səviyyəsi. Bu tədqiqat, yeniyetmələrin valideynlərindən mənimsədikləri qəbul/rədd əlaqəsinin onların psixi sağlamlığına, xüsusilə təşviş və digər emosional pozuntulara təsirini araşdırmaq baxımından elmi əsaslara söykənən, sistemli və çoxşaxəli şəkildə həyata keçirilmişdir. Mövzu üzrə dünya elmi ədəbiyyatında geniş yer almış Valideyn Rədd-Qəbul Nəzəriyyəsi (PARTheory) nəzəriyyəsi tədqiqatın əsas nəzəri çərçivəsini təşkil etmiş, həmçinin yerli kontekstdə aktual olan sosial-psixoloji amillər də nəzərə alınmışdır.

Təşviş psixologiya, psixiatriya, nevrologiya və ictimai sağlamlıq sahələrində tədqiq olunan mürəkkəb və çoxşaxəli bir psixi sağlamlıq halıdır. Müxtəlif tədqiqatçılar təşvişin səbəbləri, təzahür formaları və müalicə üsulları haqqında anlayışımızın dərinləşməsinə mühüm töhfələr vermişlər. Xüsusilə, onlar təşvişin bağlanma üslubları ilə əlaqəsini, onun inkişafdakı mənşəyini, əsas psixoloji və neyrobioloji mexanizmlərini, eləcə də psixi sağlamlıq və ümumi rifaha təsirlərini geniş şəkildə araşdırmışlar. Bu sahəyə çoxsaylı tədqiqatçılar tərəfindən əhəmiyyətli elmi töhfələr verilməkdədir.

John Bowlby, bağlılıq nəzəriyyəsini irəli sürərək, erkən uşaqlıqda baxım verənlərlə qurulan münasibətlərin insanın emosional inkişafı və gələcək münasibətləri üzərində dərin təsir göstərdiyini vurğulamışdır. Onun fikrincə, qayğı göstərənə qarşı formalaşan etibarlı bağlılıq emosional sabitliyi və psixoloji dözümlülüyü gücləndirir, halbuki etibarsız bağlılıq təşviş, qorxu və digər emosional pozuntuların yaranmasına zəmin yarada bilər. Bowlby hesab edirdi ki, erkən dövrdə baş verən bağlılıq pozuntuları fərdlərin həyatının sonrakı mərhələlərində təşviş pozuntularının yaranmasına gətirib çıxara bilər, çünki belə fərdlər tez-tez tərk edilmək və etibarsızlıq qorxusu ilə üz-üzə qalırlar. Onun tədqiqatları erkən dövrdə alınan emosional qayğının fərdlərin emosiyaları tənzimləmə qabiliyyətinə və sağlam münasibətlər qurmaq bacarıqlarına təsirini ön plana çəkərək, psixoloji rifahın əsasını təşkil etdiyini göstərmişdir.

Alan Sroufe (1970-ci illərdən etibarən) rədd və qəbulun sosial-emosional inkişaf üzərindəki təsirlərini araşdıraraq, bu sahəyə mühüm töhfələr vermişdir. O, uzunmüddətli tədqiqatlar vasitəsilə erkən bağlanma təcrübələrinin, xüsusilə də qayğı göstərənlərin uşağa münasibətinin, fərdin gələcək psixi sağlamlığı, o cümlədən təşviş pozuntularının inkişafı ilə necə əlaqəli olduğunu ortaya qoymuşdur. Sroufe-nin araşdırmaları göstərmişdir ki, erkən dövrdə yaşanan rədd edilmə və ya etibarsız bağlanma uşaqlarda emosional tənzimləmə çətinliklərinə, zəif sosial bacarıqlara və təşviş kimi psixi pozuntulara səbəb ola bilər. Onun işi bağlanma keyfiyyətinin uşaqların uzunmüddətli emosional rifahı üçün əsas amil olduğunu təsdiqləmişdir.

Ethan Moitra (1975) rədd edilmə və təşviş arasındakı qarşılıqlı əlaqələri araşdıraraq, bu iki amil arasında kompleks və qarşılıqlı təsirlərin mövcud olduğunu vurğulamışdır. Onun tədqiqatı göstərmişdir ki, erkən dövrdə yaşanan rədd edilmə halları fərdin özünə inamını və təhlükəsizlik hissini zəiflədir, bu da gələcəkdə təşviş pozuntularının yaranma riskini artırır. Moitra bağlanma tərzlərinin — xüsusilə də etibarsız və narahat bağlanmanın — təşviş pozuntularının inkişafında mühüm rol oynadığını irəli sürmüşdür. O, göstərmişdir ki, sosial münasibətlərdə qəbul olunmamaq qorxusu və özünü yetərsiz hiss etmək kimi psixoloji faktorlar təşvişin yaranmasına və davam etməsinə səbəb ola bilər. Bu araşdırmalar, bağlanma ilə təşviş arasında dərin və qarşılıqlı əlaqələrin mövcud olduğunu elmi şəkildə əsaslandırırmışdır.

Kaliforniya Universitetində Alan Davis (2020) tərəfindən Bağlanma Laboratoriyasında aparılan araşdırmalarda bağlanmanın psixi sağlamlıq və şəxsiyyətlərarası münasibətlərə təsiri təhlil edilmişdir. Bu tədqiqatlar göstərmişdir ki, fərdlərin bağlanma tərzləri onların emosional tənzimləmə bacarıqları, stressə qarşı həssaslığı və yaxın münasibətlərdəki davranışları üzərində əhəmiyyətli təsirə malikdir.

Harvard Universitetində Bailey Hanek (2014) tərəfindən Uşaq İnkişaf Mərkəzində aparılan tədqiqatlar isə uşaqların stress və təşvişə qarşı həssaslığının formalaşmasında erkən dövrdə yaşanan rədd və ya qəbulun rolunu araşdırmışdır. Nəticələr göstərmişdir ki, erkən qəbul təcrübələri uşaqlarda emosional sabitliyin inkişafına, rədd isə təşviş və narahatlıq səviyyələrinin daha da yüksəlməsinə səbəb ola bilər.

Türkiyə Elm və Texnologiya Tədqiqatları Qurumunda (TÜBİTAK) Yavuzer, Karabekiroğlu və Akbaş (2018) tərəfindən aparılan tədqiqatlar da bağlanma tərzləri ilə təşviş arasındakı əlaqəni araşdırmışdır. Tədqiqat nəticələri göstərmişdir ki, qəbuledici və etibarlı bağlanma tərzinə malik uşaqlarda təşvişin inkişaf riski daha aşağı olur. Bu nəticə, bağlanmanın təşviş pozuntularının qarşısının alınmasında mühüm qoruyucu faktor olduğunu ortaya qoyur.

Ölkəmizdə valideyn-uşaq münasibətləri, valideyn-uşaq bağlılığı və rədd/qəbul mövzuları 1995–2025-ci illər ərzində bir sıra psixoloqlar tərəfindən araşdırılmışdır. Bu sahədə B. Əliyev, R. Qədirova, E. Şəfiyeva, L. Cabbarova, S. Əliyeva və digər tədqiqatçılar tərəfindən müxtəlif elmi əsərlər nəşr olunmuş, nəzəri və empirik yanaşmalarla mövzuya töhfələr verilmişdir. Xüsusilə 2016-cı ildə A. Mütəllibzadə tərəfindən valideyn-uşaq bağlanması ilə bağlı aparılan tədqiqat işi diqqətəlayiqdir. A. Mütəllibzadənin daha əvvəl, 2010-cu ildə həyata keçirdiyi araşdırmalar isə valideyn və uşaq arasında mövcud olan bağlanma tərzlərinin və rədd/qəbul münasibətlərinin yeniyetmələrdə aqressiv davranışlara təsirini araşdırmağa yönəlmişdir. Həmin tədqiqatlarda həmçinin bağlanma tərzlərinin suicidal meyillilik, depressiv hallar və təşviş pozuntuları ilə əlaqəli təsirləri də qeyd olunmuşdur. Bu nəticələr, erkən münasibət dinamikalarının psixoloji rifah və davranış nümunələri üzərindəki dərin təsirini göstərir.

Tədqiqatın hazırlanması zamanı əsasən bir sıra aspektlər nəzərə alınmışdır: Ədəbiyyat xülasəsində yeniyetmələrin psixi inkişafı, valideyn münasibətləri və emosional pozuntularla bağlı müasir nəzəriyyələr və empirik tədqiqatlar əhatəli şəkildə təhlil olunmuşdur; Empirik mərhələdə, həm kəmiyyət (anket-sorğu və testlər), həm də keyfiyyət (müsahibə və müşahidə) metodları birləşdirilərək daha dərin təhlil aparılmışdır; Statistik analiz üçün müasir tədqiqat standartlarına uyğun olaraq SPSS proqram təminatından istifadə edilmiş, nəticələrin etibarlılığı və əhəmiyyətlik dərəcələri müəyyən edilmişdir; Nəticələrin təhlili zamanı yalnız statistik göstəricilərlə kifayətlənilməmiş, eyni zamanda

psixoloji və sosial kontekstə uyğun interpretasiyalar verilmişdir. Bu baxımdan, tədqiqat mövzusu həm nəzəri, həm də praktik səviyyədə əsaslandırılmış, elmi və metodoloji baxımdan dolğun şəkildə işlənmişdir. Əldə edilən nəticələr gələcəkdə bu sahədə aparılacaq daha genişmiqyaslı tədqiqatlar üçün dayaq nöqtəsi ola bilər və həm ailə psixologiyası sahəsində çalışan mütəxəssislər, həm də təhsil və tərbiyə sahəsində fəaliyyət göstərənlər üçün praktik tövsiyələr təqdim edir.

Tədqiqatın obyektı. Bu tədqiqatın obyektı yeniyetməlik yaş dövründə olan şəxslər və onların valideynlərindən mənimsədikləri emosional münasibət formalarıdır (xüsusilə qəbul edilmə və rədd olunma hissi).

Tədqiqatın predmeti. Tədqiqatın predmeti yeniyetmələrin valideynləri ilə emosional münasibətləri çərçivəsində qəbul və ya rədd olunma hissinin onların təşviş, depressiya və digər psixi pozuntulara meyilliliyi üzərindəki konkret psixoloji təsir mexanizmləridir. Bu münasibətlərin fərdin emosional tənzimlənməsi, özünəinam səviyyəsi və sosial uyğunlaşma qabiliyyəti ilə qarşılıqlı əlaqəsi tədqiqatın əsas predmetini təşkil edir.

Tədqiqatın fərziyyəsi. Dissertasiya işinin hazırlanması əsas və köməkçi fərziyyəyə əsaslanır. *Tədqiqatın əsas fərziyyəsi.* Yeniyetmələrin valideynlərindən mənimsədikləri rədd və ya qəbul münasibətləri, onların təşviş və digər psixi pozuntularının yaranmasında və inkişafında əhəmiyyətli rol oynayır. Valideyn tərəfindən qəbul edilən yeniyetmələrdə psixoloji rifah səviyyəsi daha yüksək, rədd olunan yeniyetmələrdə isə təşviş, depressiya və emosional disbalans daha güclü şəkildə müşahidə olunur. *Tədqiqatın köməkçi fərziyyələri.* Valideyn tərəfindən emosional dəstək görən yeniyetmələrdə təşviş və depressiya səviyyəsi aşağı olur. Valideynlər tərəfindən rədd olunan yeniyetmələrdə özünəinam və sosial uyğunlaşma bacarıqları zəifləyir. Qəbul və ya rədd münasibəti ata və ana fiquru arasında fərqli təsir dərəcələrinə malik ola bilər. Yeniyetmənin cinsi (qız/oğlan) və ailə strukturu (tam/tamam olmayan ailə) bu təsirlərin gücünə müəyyən dərəcədə təsir göstərir.

Tədqiqatın əsas məqsədi. Bu tədqiqatın əsas məqsədi yeniyetmələrin valideynlərindən mənimsədikləri rədd və ya qəbul münasibətlərinin, onların təşviş, depressiya və digər psixi pozuntularının inkişafına necə təsir etdiyini müəyyən etmək, bu əlaqələrin psixoloji və emosional inkişaf baxımından hansı istiqamətdə formalaşdığını araşdırmaqdır. Eyni zamanda məqsəd, Valideyn Rədd-Qəbul Nəzəriyyəsi (PARTheory) çərçivəsində bu münasibətlərin yeniyetmənin özünəinamı, emosional sabitliyi və sosial uyğunlaşma bacarıqları üzərindəki rolunu empirik və nəzəri şəkildə əsaslandırmaqdır.

Tədqiqatın vəzifələri. Tədqiqatın məqsədinin gerçəkləşdirilməsi bu vəzifələr müəyyən edilmişdir:

Yeniyetməlik dövrünün psixoloji xüsusiyyətlərini və bu dövrdə formalaşan emosional ehtiyacları elmi ədəbiyyat əsasında araşdırmaq; Valideyn-övlad münasibətlərinin, xüsusilə qəbul və ya rədd

münasibətlərinin nəzəri əsaslarını (PARTheory) təhlil etmək; Qəbul və rədd münasibətlərinin psixoloji nəticələrini – təşviş, depressiya, özünəinamın azalması və sosial uyğunlaşma problemlərini müəyyənləşdirmək; Tədqiqatda iştirak edən yeniyetmələr arasında empirik sorğular və testlər vasitəsilə məlumat toplamaq və nəticələri analiz etmək; Valideyn münasibətləri ilə yeniyetmələrin psixoloji vəziyyəti arasında statistik əlaqələri müəyyən etmək və fərqli dəyişənlər (cins, ailə strukturu və s.) üzrə müqayisələr aparmaq; Əldə edilən nəticələr əsasında praktik tövsiyələr və psixoloji müdaxilə yolları təklif etmək.

Tədqiqatın gedişində istifadə olunan metodlar. Tədqiqat zamanı aşağıdakı metodlardan istifadə edilmişdir:

- *Anket* (tədqiqatçı tərəfindən hazırlanmış)
- *Parental Acceptance-Rejection Questionnaire (PARQ)*: Valideyn münasibətlərinin yeniyet-

mədə təşviş yaratma riskini ölçmək üçün istifadə olunur.

- *SCL-90-R*: 90 simptomdan ibarət olan bu sorğu vasitəsilə yeniyetmədə müxtəlif psixi simptomlar (depressiya, təşviş, aqressiya və s.) təyin edilir.

Bu nəticələr göstərir ki, tədqiqat yalnız nəzəri əsaslara deyil, statistik olaraq etibarlı və praktik cəhətdən tətbiq oluna bilən nəticələrə əsaslanır. Tədqiqatda istifadə olunan metodologiya – qarışıq tədqiqat modeli (mixed-method) – həm say göstəricilərinin təhlilinə, həm də psixoloji müşahidə və fərdi müsahibə kimi keyfiyyət məlumatlarının əldə edilməsinə imkan vermişdir.

Tədqiqatın nəzəri əhəmiyyəti. Hazırkı tədqiqatda yeniyetmələrdə təşviş pozuntusunun psixoloji əsasları, onun formalaşma mexanizmləri və xarakterik xüsusiyyətləri elmi müstəvidə ümumiləş-dirilmişdir. Tədqiqat valideynlərin münasibət tərzinin – yəni uşağı qəbul etməsi və ya rədd etməsinin – yeniyetmələrdə təşvişin yaranmasında potensial təsir mexanizmlərini anlamağa yönəlmişdir. Bu çərçivədə valideyn-uşaq bağlılığı, etimad, emosional dəstək və təhlükəsizlik hissi kimi faktorlar da nəzərdən keçirilmişdir. Tədqiqatın nəticələri göstərir ki, valideyn tərəfindən qəbul edilən yeniyetmələrdə özünəinam, emosional sabitlik və sosial adaptasiya qabiliyyəti daha yüksək olur. Əksinə, rədd olunan uşaqlarda təşvişə meyillilik, özünütənqid və sosial təcrid kimi hallar daha çox müşahidə olunur. Bu isə onu deməyə əsas verir ki, təşviş pozuntularının formalaşmasında ailə münasibətləri və emosional bağlar mühüm rol oynayır. Bu nəzəri ümumiləşdirmələr psixologiyanın müxtəlif sahələrində – o cümlədən ümumi psixologiya, ailə psixologiyası və sosial psixologiyada – təhsil alan tələbələr, tədqiqatçılar və sahəyə maraq göstərən digər şəxslər üçün əhəmiyyətli bilik mənbəyi kimi çıxış edə bilər.

Tədqiqatın praktiki əhəmiyyəti. Tədqiqat nəticələri yeniyetmələrin psixi sağlamlığını qorumaq və təşviş, depressiya kimi psixoloji pozuntuların qarşısını almaq məqsədilə valideyn-övlad münasibətlərinin düzgün qurulmasının vacibliyini bir daha ortaya qoyur. Bu baxımdan,

tədqiqatın praktiki əhəmiyyəti bu istiqamətlərdə özünü göstərir: Ailə psixoloqları və psixopedaqoqlar üçün yeniyetmələrlə işləyərkən valideyn münasibətlərini nəzərə alaraq daha hədəfli müdaxilə planları hazırlamaq imkanı yaradır; Valideynlər üçün maarifləndirici proqramların hazırlanması və onların emosional dəstəyin əhəmiyyəti barədə məlumatlandırılması üçün elmi baza təqdim edir; Təhsil müəssisələrində psixoloji xidmətlər və məktəb psixoloqları bu nəticələrə əsaslanaraq risk qrupuna aid yeniyetmələrlə fərdi və qrup şəklində psixoloji dəstək işlərini planlaşdırı bilirlər; Sosial işçilər və dövlət qurumları üçün yeniyetmələrin ailədaxili emosional ehtiyaclarını nəzərə alan sosial proqramların hazırlanmasına töhfə verir; Tədqiqat həmçinin psixoloji testlərdən istifadə bacarığını və statistik təhlil metodlarını praktik olaraq göstərdiyi üçün psixologiya üzrə təhsil alan tələbələr üçün metodoloji nümunə rolunu oynayır.

Tədqiqatın elmi yeniliyi. Bu tədqiqat valideyn-övlad münasibətlərinin xüsusilə qəbul və ya rədd aspektinin yeniyetmələrin təşviş və digər psixi pozuntularının inkişafına təsirini öyrənmək baxımından Azərbaycan psixoloji mühitində az işlənmiş və yeni yanaşmalar təqdim edən bir araşdırmaadır. Tədqiqatın elmi yeniliyi bu məqamlarla ifadə olunur: Emosional dəstək və rədd münasibətləri arasındakı əlaqənin, xüsusilə təşviş, depressiya və sosial uyğunlaşma pozuntuları ilə birbaşa əlaqəsinin empirik olaraq müəyyən edilməsi; *Valideyn Rədd-Qəbul Nəzəriyyəsi (PARTheory)* əsasında aparılan təhlilin yerli şəraitə uyğunlaşdırılması, valideyn-övlad münasibətlərinin sosial və mədəni baxımdan fərqli təsirlərini daha yaxşı anlamağa imkan verir; Yeniyetmələrin psixi pozuntuları ilə əlaqəli olan cinsiyyət və ailə strukturu kimi əlavə dəyişənlərin bu münasibətlərin psixoloji təsirlərinə olan fərqli təsirini müəyyənləşdirmək; Tədqiqatda həm kəmiyyət, həm də keyfiyyət metodlarının birləşdirilməsi, yeniyetmələrin emosional vəziyyətinin daha tam və dərinlən təhlilinə şərait yaratmışdır; Tədqiqatın nəticələrinin, ailə psixologiyası, tərbiyə metodları və psixoloji müdaxilələ sahələrində yeni yanaşmalar təklif etməsi.

Bu yeniliklər, psixoloji müdaxilələrin daha dəqiq və fərdi yanaşmalar əsasında aparılmasına, həmçinin valideynlərin övladlarına qarşı münasibətlərini necə düzgün qurması barədə praktiki tövsiyələrin hazırlanmasına zəmin yaradır.

Tədqiqatın aprobasiyası. “*Valideyn-övlad münasibətlərinin yeniyetmələrin psixologiyasına təsir mexanizmləri*” adlı məqalə BQU-nun “*Elmi əsərlər*” jurnalının 2025-ci il 4 saylı nömrəsində çap edilib.

Dissertasiya işinin quruluşu. Dissertasiya işi giriş, 3 fəsil, nəticə, ədəbiyyat siyahısı və əlavələrdən ibarətdir.

I FƏSİL. ƏDƏBİYYAT XÜLASƏSİ

1.1. Yeniyetməlik dövründə emosional və psixi inkişafın xüsusiyyətləri

Yeniyetməlik dövrü insan həyatının ən mürəkkəb və eyni zamanda ən önəmli mərhələlərindən biridir. Bu dövr 11-12 yaşlarından başlayaraq təxminən 18 yaşa qədər davam edir və emosional, psixi və fiziki inkişaf baxımından əhəmiyyətli dəyişikliklərlə xarakterizə olunur. Hər bir fərd bu dövrü fərqli şəkildə yaşasa da, onların hər birində ümumi psixoloji xüsusiyyətlərin müəyyən ortaq cəhətlər müşahidə olunur. Emosional və psixi inkişafın xüsusiyyətləri aşağıdakı şəkildə özünü büruzə verir:

Emosional dəyişkənlik: Yeniyetmələrdə emosiyalar çox tez dəyişə bilər. Bir anda çox sevincli olan bir yeniyetmə, qısa müddət sonra əsəbi və ya depressiv ola bilər. Bu, hormonal dəyişikliklər və psixi inkişafın təbii nəticəsidir.

Müstəqillik arzusu: Bu dövrdə yeniyetmələr özlərini artıq bir uşaq kimi deyil, yetkin insan kimi hiss etmək istəyirlər. Onlar müstəqil qərarlar verməyə, ailədən və müəllimlərdən daha az asılı olmağa çalışırlar.

Özünü tanıma və kimlik axtarışı: Yeniyetməlik dövründə insan "mən kiməm?", "həyatda məqsədim nədir?" kimi suallara cavab axtarır. Bu, onların özlərini sosial cəhətdən tanımağa, dəyərlərini formalaşdırmağa və gələcəklə bağlı planlar qurmağa çalışmalarına səbəb olur.

Qarşı cinsə marağın artması: Cinsi yetkinliklə birlikdə emosional yaxınlığa və qarşı cinslə münasibətlərə maraq da artır. Bu münasibətlər emosional baxımdan çox güclü təsir göstərə bilər.

Emosional dəstək – yeniyetmənin duyğularını başa düşmək, ona hörmətlə yanaşmaq, sevgi və anlayışla yanaşmaq – bu dövrdə olduqca vacibdir. Emosional dəstək dedikdə, yeniyetmənin duyğularının tanınması, ona şəfqət və anlayışla yanaşılması, həmçinin onun varlığının və fikirlərinin qəbul olunması başa düşülür. Bu dəstək yeniyetmədə özünə güvən hissi yaradır; Sosial əlaqələrə müsbət təsir göstərir; Emosional tənzimləmə bacarığını inkişaf etdirir; Psixoloji müqavimət (resilience) yaradır – stress, dəyişiklik və çətinliklərlə mübarizədə dayanıqlılıq (Behrens, K. Y., Hesse, E., Main, M. 2007).

Emosional dəstəyin əhəmiyyətini belə qruplaşdırmaq olar: Ailədən və yaxınlardan gələn dəstək, yeniyetmənin özünü güvənli, dəyərli və sevilən hiss etməsinə səbəb olur. Məktəb mühiti və müəllim münasibəti də yeniyetmənin özünə inamının formalaşmasında mühüm rol oynayır. Emosional dəstək yeniyetməni stress, narahatlıq və depressiyaya qarşı daha dayanıqlı edir. Dəstəkləyici mühitdə böyüyən yeniyetmələr daha sağlam sosial əlaqələr qurur, riskli davranışlara

(siqaret, alkoqol, aqressiya və s.) daha az meyil göstərilər. Emosional dəstəyin azlığı və ya tamamilə olmaması ciddi psixoloji və sosial problemlərə gətirib çıxara bilər.

Emosional dəstəyin çatışmazlığı və rədd edilmə hissi. Yeniyetmə valideynindən - sevgi görmürsə, emosional yaxınlıq hiss etmirsə, valideyn tərəfindən dəstəklənmirsə, davamlı tənqid və rəddolunma ilə qarşılaşırsa bu zaman onda emosional dəstəyin çatışmazlığı və rədd edilmə hissi özünü büruzə verir. Bunlar onun psixi inkişafında dərin izlər buraxa bilər. Bu cür sərt münasibətlər nəticəsində yeniyetmə “mən dəyərsizəm”, “sevilməyə layiq deyiləm” kimi mənfi öz-özünə danışmalar formalaşdırabilir. Valideynlərindən mənimsədikləri rəddedici və ya soyuq münasibət, psixi pozuntular üçün ciddi risk amilinə çevrilir (Ohman A., Mineka S. 2001).

Emosional dəstəyin çatışmazlığı halında yaranan problemlər bunlardır: Depressiya və tənhalıq hissi: Bu zaman yeniyetmə özünü tək və anlaşılmamış hiss edən yeniyetmə zamanla depresiyaya meyil göstərə bilər.

Aqressiv və neqativ davranışlar: Dəstək görməyən yeniyetmələr emosiyalarını neqativ yollarla ifadə etməyə başlaya bilər. Bu hal onların aqressiya, üsyankar davranışlar və intizamsız hərəkətləri ilə nəticələnə bilər.

Zəif akademik nəticələr: Emosional stress altında olan yeniyetmələr dərslə fokuslanmaqda çətinlik çəkə bilər, bu da məktəbdə nəticələrin zəifləməsinə səbəb olur.

- Özünəqapanma və sosial izolasiya: Valideynlərindən dəstək görməyən yeniyetmələr bəzən özlərini cəmiyyətdən təcrid edirlər və bu da psixoloji problemləri daha da dərinləşdirir.
- Riskli davranışlara meyil: Zərərli vərdislərdən asılılıq - siqaret çəkmə, alkoqoldan istifadə, internet və oyun asılılığı kimi davranışlar emosional boşluğun nəticəsi olaraq ortaya çıxabilir.

Yeniyetməlik dövründə emosional və psixi inkişafı düzgün istiqamətləndirmək üçün ailələrin, müəllimlərin və cəmiyyətin birgə dəstəyinə ehtiyac var. Yeniyetmələrə qarşı anlayışlı, səbirli və empatik yanaşmaq, onlara özlərini ifadə etmək üçün imkan yaratmaq, onları dinləmək və dəstəkləmək – sağlam şəxsiyyətin formalaşmasının əsas şərtlərindəndir. Bu dövr yalnız böhran deyil, eyni zamanda bir fürsət dövrüdür – doğru dəstək və yönləndirmə ilə bu fürsət uğurlu gələcəyə çevrilə bilər (Brumariu, L. E., Kerns, K. A. 2014).

Rədd/qəbul əlaqəsinin psixi pozuntulara təsiri aşağıdakı kimidir:

Təşviş (anksiyete) pozuntuları. Valideynlərinin sevgisindən əmin olmayan yeniyetmələr daim narahatlıq, qorxu və özünə inamsızlıq içində yaşaya bilər. Qəbul olunmaq üçün daim özünü dəyişdirməyə çalışar, bu da xroniki təşviş pozuntusuna səbəb ola bilər.

Depressiv pozuntular. Sevgi və anlayışdan məhrum yeniyetmələr gələcək üçün ümitsizlik hiss edər, özlərini sosial mühitdən təcrid edə bilər. Davamlı tənqid, müqayisə və rəddolunma özünəqapanma və özünü dəyərsiz hiss etmə ilə nəticələnə bilər.

Bağlanma pozuntuları (attachment disorders). Rəddediciliyin davamlı olduğu ailə mühitində böyüyən yeniyetmələrdə zəif və ya qeyri-sağlam bağlanma modelləri inkişaf edir. Bu gələcəkdə sosial münasibətlərin qurulmasında yeniyetmələrə çətinlik yaradır – həm romantik münasibətlərdə, həm də dostluq münasibətlərində.

Aşağı özünə inam və özünüqiymətləndirmə. Valideynin sevgi və qəbul göstəricisi olmadan böyüyən yeniyetmədə özünü dəyərsiz hiss etmə, başqaları ilə müqayisədə geridə olduğunu düşünmə, yetersizlik kompleksi inkişaf edə bilər.

Davranış pozuntuları. Qəbul olunmadığını hiss edən yeniyetmə diqqət çəkmək və emosional boşluğu doldurmaq üçün aqressiv, riskli və ya asılılıq yaradan davranışlara meyil edə bilər (siqaret, alkoqol, internet asılılığı, cinayət davranışları).

Valideynlə uşaq arasında formalaşan qəbul və rədd münasibəti, yeniyetmənin emosional və psixi inkişafına uzunmüddətli təsir göstərir. Qəbul edən, anlayışlı və dəstəkləyici bir ailə mühiti, yeniyetmənin sağlam şəxsiyyət kimi formalaşmasının təməlidir. Digər tərəfdən, emosional rədd, laqeydlilik və kritik münasibət — təşviş, depressiya, davranış pozuntuları və gələcək münasibətlərdə problemlərin toxumlarını səpir.

Yeniyetmədə emosional dəstək çatışmazlığından qaynaqlanan təşviş, depressiya və digər psixi pozuntuları müəyyən etmək üçün bir neçə psixoloji və pedaqoji diaqnostik üsullardan istifadə etmək olar mövcuddur:

Müşahidə metodu. Psixoloq, müəllim və ya valideyn yeniyetmənin gündəlik davranışlarını, emosional reaksiyalarını və sosial münasibətlərini müşahidə edir. Tez-tez əsəbləşməsi, qapanması, təklif istəməsi və ya əksinə, aqressiv davranışlar müşahidə olunarsa, bu siqnaldır.

Psixoloji testlər və sorğular. Peşəkar psixoloqlar tərəfindən tətbiq olunur. Məşhur və elmi əsaslı testlərdən bəzilərini qeyd edək: Beck depression inventory (BDI) – Depressiya səviyyəsini ölçür; Spilberger Təşviş Ölçüsü (STAI) – Təşviş və narahatlıq dərəcəsini müəyyən edir; Rohner Acceptance-Rejection Questionnaire (PARQ) – Valideyn tərəfindən qəbul/rədd hissini ölçür; "Mən kiməm?" testi – özünü dərk səviyyəsini və kimlik axtarışını göstərir; Projective testlər – (Rəsm, "bitir cümləni", tematik appersepsiya testləri) – şüuraltı emosional vəziyyəti göstərir.

Fərdi söhbətlər və müsahibələr. Psixoloq və ya sosial pedaqog yeniyetmə ilə səmimi və məxfi bir söhbət apararaq onun daxili hisslərini, qorxularını və ehtiyaclarını daha yaxşı anlaya bilər.

Validəyn və müəllimlərlə birgə məlumat yığımı: Uşağın müxtəlif mühitlərdə (ev, məktəb, dost çevrəsi) davranışları müqayisə edilir; Valideynlərin yanaşma tərz, ailədaxili münasibətlərin xarakteri öyrənilir.

Akademik performans və məktəb davranışları. Dərsdə diqqətsizlik, nəticələrin qəfil pisləşməsi, məktəbdən qaçma halları emosional problemlərin əlaməti ola bilər.

Beləliklə, məlum olur ki, yeniyetmədə emosional dəstək çatışmazlığından yaranan problemlər yalnız davranışla deyil, eyni zamanda testlər, müşahidə və söhbətlərlə daha dəqiq diaqnoz qoyularaq aşkar edilə bilər. Bu diaqnostika vasitəsilə vaxtında müdaxilə etmək mümkündür və bu da gələcəkdə daha ciddi pozuntuların qarşısını almağa kömək edir (Manassis, K. 2001)

Emosional dəstəyin əhəmiyyəti, çatışmazlığı zamanı yaranan problemlər və bu problemlərin aradan qaldırılması yolları barədə aydın və strukturlaşdırılmış izahı təqdim edirəm. Emosional dəstək yeniyetmənin özünü sevilən, dəyərli və güvənli hiss etməsini təmin edən əsas amildir. Bu dəstək həmçinin yeniyetmədə - özünə inamı artırır, sosial bacarıqları inkişaf etdirir, stress və təşvişlə mübarizəni asanlaşdırır, sağlam şəxsiyyətin formalaşmasına kömək edir.

Validəyn və yaxınlardan emosional dəstək görməyən yeniyetmələrdə aşağıdakı problemlər yaranabilir: Təşviş (anksiyete) və depressiya, aqressiya və üsyankar davranışlar, sosial təcrid və tənhalıq hissi, aşağı özünə qiymət və inamsızlıq, riskli davranışlara meyil (alkoqol, siqaret, internet asılılığı) (Roberts, T. A., Penebaker, J. W., 1991)

Bu problemin aradan qaldırılması yolları aşağıdakı kimi təşkil olunur:

Validəyn maarifləndirilməsi. Valideynlərə uşaq psixologiyası, emosional dəstək vermə üsulları, və aktiv dinləmə bacarığı öyrədilməlidir. Valideynlərin tənqid və müqayisədən uzaq durması, uşağı şərtsiz qəbul etməsi çox vacibdir.

Məktəbdə psixoloji dəstək xidmətləri. Məktəblərdə peşəkar psixoloqların fəaliyyəti gücləndiril-məlidir. Risk qrupuna daxil olan yeniyetmələr mütəmadi olaraq izlənməli və onlara lazımi dəstək məktəb tərəfindən verilməlidir.

Qrup terapiyaları və fərdi psixoloji yardım. Təşviş və depressiya əlamətləri olan yeniyetmələr üçün psixoterapiya, emosional tənzimləmə təlimləri və qrup dəstəyi proqramları təşkil edilməlidir.

Yeniyetmənin özünü ifadə etməsinə şərait yaratmaq. Uşaq danışmaqdan qorxmamalı, fikirlərini və emosiyalarını sərbəst ifadə edə bilməlidir. Validəyn və müəllimlər onun fikirlərini dinləməli, rədd etmədən qəbul etməlidirlər.

Müsbət model nümunələri. Validəyn və müəllimlər empati, səbir və anlayışla davranaraq, özləri müsbət nümunə olmalıdırlar. Ailədə və məktəbdə onlar üçün emosional təhlükəsizlik mühiti yaradılmalıdır.

İctimai maarifləndirmə və media rolu. Televiziya, sosial media və maarifləndirici layihələr vasitəsilə ailə münasibətləri və emosional dəstəyin rolu barədə cəmiyyətə məlumat verilməlidir.

Emosional dəstək yeniyetmənin yalnız bu günü üçün deyil, gələcək şəxsiyyətinin və psixi sağlamlığının təməlidir. Onun çatışmazlığından doğan problemləri görməzdən gəlmək əvəzinə, ailə, məktəb və cəmiyyət birlikdə tədbir görməlidir. Ən effektiv müdaxilə isə vaxtında göstərilən sevgi və anlayışdır.

1.2. Rədd/qəbul anlayışının nəzəri təhlili

Rədd/qəbul anlayışının nəzəri əsasını təşkil edən Valideyn Rədd-Qəbul Nəzəriyyəsi (PARTheory) psixologiyada çox önəmli və elmi əsaslı nəzəriyyələrdən biridir. Müəllifi Ronald P. Rohnerdir. Bu nəzəriyyənin mahiyyətini sadə və sistemli şəkildə izah edək: PARTheory fərqli mədəniyyətlərdə böyüyən uşaqların psixososial inkişafına valideyn münasibətlərinin (xüsusilə emosional qəbul və rəddin) necə təsir etdiyini araşdıran universal nəzəriyyədir. Valideyn Rədd-Qəbul Nəzəriyyəsi (PARTheory) çərçivəsində, uşağın valideyni ilə qurduğu emosional bağ onun gələcək psixoloji sağlamlığı və sosial şəxsiyyətinin formalaşması üçün əsas sütun hesab olunur. Bu nəzəriyyəyə görə, valideynin uşağa qarşı olan emosional münasibəti – qəbul və ya rədd – birbaşa şəkildə onun özünü dərk etməsinə, özünə inamına və həyatla münasibətinə təsir edir (Ronald P. Rohner 1998).

Qəbul: Uşağa qarşı sevgi, isti münasibət, diqqət və qayğının göstərilməsi. Qəbul-valideynin uşağa qarşı göstərdiyi şəfqət, isti münasibət, diqqət, anlayış və şərtsiz sevgi ilə xarakterizə olunur. Qəbul olunan uşaq: Özünü dəyərli və sevilən hiss edir. Uşaq, fikirlərini, duyğularını və istəklərini sərbəst şəkildə ifadə edə bilər; Özünü ifadə etməkdən çəkinmir. Valideynlərinin sevgisini və qayğısını hər zaman hiss edir, bu da onun özünə güvənini artırır; Duyğularını sərbəst şəkildə yaşayır və paylaşır. Valideynin anlayışı və diqqəti sayəsində uşaq öz duyğularını boğmur, əksinə, onları açıq şəkildə ifadə edir; Sosial əlaqələr qurmaqda çətinlik çəkmir. Sosial mühitdə özünə inamlı davranır, digər insanlarla ünsiyyətə açıq olur; Gələcəyə dair müsbət gözləntilərlə böyüyür. Həyata optimist yanaşır və qarşıya qoyduğu hədəflərə inamla irəliləyir. Belə bir münasibət uşağın özünü dərk etməsi və emosional sabitliyi üçün güclü zəmin yaradır. Qəbul olunan uşaq təkcə ailə daxilində deyil, cəmiyyətdə də özünü rahat və uyğunlaşa bilən bir fərd kimi formalaşdırır. Qəbul münasibəti uşağın özünü dərk etməsi, emosional sabitliyi və psixoloji rifahı üçün güclü bir zəmin yaradır. Belə bir uşağın emosional inkişafı daha sağlam olur və o, gələcəkdə müstəqil, empatik və sosial baxımdan uyğunlaşa bilən bir fərd kimi formalaşır. Uşaq yalnız ailə daxilində deyil, cəmiyyətin digər üzvləri ilə də sağlam əlaqələr qurmağa meylli olur.

Rədd: Soyuqluq, laqeydlilik, tənqid, fiziki və ya emosional uzaqlıq, cəzalandırma. Rəddə görə, uşaq valideynin onu qəbul edib-etmədiyini hiss edir və bu hiss onun psixoloji sağlamlığını və şəxsiyyətini formalaşdırır. Rədd - uşağa qarşı emosional soyqluq, laqeydlilik, davamlı tənqid, fiziki və ya emosional məsafə, həmçinin şiddətli və ya cəzalandırıcı yanaşma ilə özünü göstərir.

Rədd olunan uşaq çox vaxt: Sevgi və diqqətə aclıq çəkir. Uşaq daim diqqət və sevgi axtarır, çünki onun bu ehtiyacları qarşılanmır; Özünü dəyərsiz və sevilməz hiss edir. Uşaq, valideynlərinin onu bəyənmədiyini və qəbul etmədiyini hiss edir; Emosional cəhətdən narahat və təşviş içində böyüyür. Daxili narahatlıq və qorxu hissləri ilə mübarizə aparır; Özünə və başqalarına qarşı etibarsızlıq hiss edir. Həm özünə, həm də digər insanlara qarşı güvənsiz olur; Aqressiv, qapalı və ya itaətsiz davranışlar nümayiş etdirə bilər. Daxili məyusluq və narahatlıq nəticəsində sosial mühitdə neqativ davranışlar göstərir. Rədd olunan uşaq özünü sevilməz və dəyərsiz hiss etdiyi üçün gələcəkdə özünə və başqalarına qarşı neqativ münasibət inkişaf etdirə bilər. O, sosial əlaqələrdə çətinlik çəkir, özünə qapana bilər və ya əksinə, aqressiv davranışlarla diqqət çəkməyə çalışa bilər. Bu cür uşaqlar çox vaxt depressiya, təşviş, özünəinamsızlıq və digər emosional problemlərlə üzləşirlər.

Cədvəl 1.2.1. Qəbul və rəddin müqayisəsi

Xüsusiyyət	Qəbul	Rədd
<i>Münasibət</i>	Sevgi, diqqət, isti münasibət	Soyuqluq, laqeydlilik, tənqid
<i>Emosional dəstək</i>	Şərtsiz sevgi, anlayış	Cəzalandırıcı, uzaq münasibət
<i>Özünü ifadə</i>	Sərbəst, açıq	Qapalı, narahat
<i>Özünə dəyər hissi</i>	Güclü, müsbət	Zəif, mənfi
<i>Sosial bacarıqlar</i>	Güclü, uyğunlaşa bilən	Çətinliklərlə dolu, təcrid olunmuş
<i>Gələcəyə baxış</i>	Müsbət, optimist	Mənfi, pessimist
<i>Psixoloji sabitlik</i>	Yüksək, sağlam	Aşağı, narahatlıq və təşviş

Bu iki fərqli yanaşma uşağın emosional və sosial inkişafını formalaşdırır. Qəbul uşağın sağlam, özünə güvənən və sosial cəhətdən uyğunlaşa bilən bir şəxsiyyət kimi yetişməsinə dəstək verir. Rədd isə uşağın psixoloji rifahına mənfi təsir göstərir, onu narahat və özünə inamsız bir fərd kimi formalaşdırma bilər. Valideynlər üçün bu iki yanaşmanın fərqi başa düşmək və uşağa qəbul edildiyini hiss etdirmək, onun sağlam böyüməsi üçün əsas şərtidir.

Rohnerə görə, uşaq valideynin ona olan emosional münasibətini intuitiv şəkildə hiss edir. Bu hiss onun həyatın erkən mərhələlərində formalaşan "daxili mənlilik modeli"ni (internal working model) müəyyənləşdirir. Əgər bu model rədd olunma hissi üzərində qurulursa, uşaq bütün münasibətlərə və sosial aləmə ehtiyatla və inamsız yanaşır. Bu isə uzunmüddətli psixoloji pozuntuların, o cümlədən təşviş, depressiya və sosial adaptasiya problemlərinin təməlini qoyur. Valideynin onu qəbul etməsi və ya rədd etməsi uşağın yalnız bu gününü deyil, bütün gələcək emosional dünyasını formalaşdırır. Ruhunda "mən sevilirəm" hissi olan uşaq həyata qarşı açıq və ümidlidir. "Mən istənilmirəm" inamı ilə böyüyən uşaq isə çox zaman özünü sübut etməyə çalışan, lakin daxilən pozulmuş və təhdid hissiylə yaşayan bir şəxsiyyətə çevrilə bilər. Ronald Rohnerin bu nəzəriyyəsi bizə göstərir ki, valideyn sevgisi sadəcə hiss deyil – bu, bir insanın ruhuna yönəldilmiş güclü təsir vasitəsidir. Uşağın həyat boyu qarşılaşacağı emosional vəziyyətlərin çoxu, məhz bu erkən münasibətlərin davamı olaraq ortaya çıxır (Ronald P. Rohner 1998).

PARTheory-yə görə əsas emosional ehtiyac: Uşaqların və yeniyetmələrin universal ehtiyacı - sevilmək və qəbul olunmaqdır. Əgər bu ehtiyac qarşılanmasa, psixoloji zədələr qaçınılmaz olur.

Valideyn rəddi, uşağın valideynlərindən kifayət qədər sevgi, qayğı və diqqət görmədiyi və ya emosional olaraq uzaq və laqeyd bir münasibətlə qarşılaşdığı vəziyyətləri ifadə edir. Bu rədd, uşağın psixoloji, emosional və sosial inkişafına ciddi təsir göstərir. Ronald P. Rohner tərəfindən inkişaf etdirilən PARTheory (Valideyn Rədd-Qəbul Nəzəriyyəsi) bu fenomenin təməlini təşkil edir. Rohner-in nəzəriyyəsinə görə, uşağın valideynlərindən qəbul və ya rədd hissi onun bütün həyatına təsir göstərir.

Valideyn rəddinin nəticələri: Rohner-in PARTheory-yə əsaslanan araşdırmalarında göstərilir ki, emosional rəddə məruz qalan uşaqlarda bir çox psixoloji və emosional problemlər inkişaf edir. Bu problemlər uşağın həyatının müxtəlif aspektlərinə təsir göstərə bilər: PARTheoryyə görə, emosional rəddə məruz qalan uşaqlarda və yeniyetmələrdə bu cür problemlər inkişaf edə bilər: Aşağı özünə inam. Valideynləri tərəfindən rədd edilən uşaq, özünü dəyərsiz və sevilməz hiss edir. Öz bacarıqlarına və potensialına güvənməkdə çətinlik çəkir. Uşağın daxili monoloqunda mənfi ifadələr dominant olur, məsələn, "Mən yaxşı deyiləm", "Mən heç nəyi bacarmıram"; Təşviş və depressiv əhval. Davamlı rədd hissi uşağın narahat və təşvişli olmasına səbəb olur. O, həyatın gözlənilməz və təhlükəli olduğunu düşünə bilər. Depressiya simptomları, məsələn, ümitsizlik, həvəsizlik və özünə qapanma inkişaf edə bilər; Aqressiya və sosial izolyasiya. Uşaq rədd olunma hissini təcavüzkar davranışlarla kompensasiya etməyə çalışa bilər. Sosial əlaqələrdə ya həddindən artıq müdafiəçi, ya da təcavüzkar ola bilər. Sosial izolyasiya – uşaq özünü cəmiyyətdən uzaqlaşdırma, dostluq münasibətlərindən qaça bilər; Bağlanma çətinlikləri. Rəddə məruz qalan uşaqlar gələcəkdə sosial münasibətlərdə güvən problemi yaşayır. Onlar həm romantik, həm də

dostluq münasibətlərində qarşı tərəfə güvənməkdə çətinlik çəkir. Emosional yaxınlıqdan qorxur və ya onu rədd edir (Ronald P. Rohner 1998).

Dünya və insanlar haqqında mənfi düşüncə ilə bağlı Rohnerin araşdırmaları göstərir ki, valideyn qəbul/rədd təcrübələri mədəniyyətdən asılı olmayaraq uşaqların emosional inkişafına bənzər təsir göstərir. Yəni Azərbaycan, ABŞ, Yaponiya və ya Afrikada da uşaq rədd olunduqda oxşar psixoloji nəticələr ortaya çıxır.

Mədəniyyətlərarası tədqiqatlar: Rohner və onun həmkarları müxtəlif ölkələrdə - inkişaf etmiş qərb ölkələrindən tutmuş inkişaf etməkdə olan cəmiyyətlərə qədər – uşaqların valideyn rəddinə məruz qaldıqda oxşar simptomlar göstərdiyini təsbit etmişlər (1998). Bu simptomlar arasında aşağı özünə inam, təşviş, depressiya və sosial uyğunlaşma problemləri yer alır.

Beynəlxalq nəticələrin oxşarlığı: Mədəniyyətlərarası tədqiqatlar göstərir ki, uşaqların psixoloji inkişafı onların mədəniyyətindən çox, valideynlərinin onlara qarşı emosional münasibəti ilə əlaqədardır. Hər bir uşaq, hansı mədəniyyətdə olursa olsun, sevgi, qayğı və qəbul görməyə ehtiyac duyur (Ronald P. Rohner 1998). PARTheory-nin tətbiqi yalnız nəzəri əsaslarla məhdudlaşmır. Ronald P. Rohner və onun komandası, bu nəzəriyyəni elmi şəkildə ölçmək və təsdiq etmək üçün xüsusi diaqnostik alətlər hazırlamışdır:

PARQ sorğusunun məqsədi: Uşağın valideynlərindən qəbul və ya rədd hissini necə dərk etdiyini ölçmək.

Tətbiq sahəsi: Həm uşaqlar, həm də böyüklər üzərində istifadə edilə bilər. PARQ-nin müxtəlif versiyaları mövcuddur: Uşaq PARQ: 4-18 yaş arası uşaqlar üçün; Yetkin PARQ: Yetkin şəxslərin öz uşaqlıq təcrübələrini qiymətləndirməsi üçün. Valideyn PARQ: Valideynlərin öz valideynlik davranışlarını qiymətləndirməsi üçün.

PARTheory çərçivəsində hazırlanmış məşhur diaqnostik alət: Parental Acceptance-Rejection Questionnaire (PARQ) adlanır. Bu sorğu ilə uşağın valideynlərindən qəbul və ya rədd hissini necə dərk etdiyini ölçmək mümkündür. PARTheory bizə göstərir ki, valideynin emosional münasibəti uşağın psixoloji inkişafı üçün həyati əhəmiyyət daşıyır. Sevgi və qəbul görən uşaq sağlam, balanslı və özünə güvənli şəxsiyyət kimi formalaşır. Rədd olunan uşaq isə bu ehtiyacını başqa, bəzən mənfi yollarla ödəməyə çalışır.

PARQ sorğusunun məzmunu: Sorğu 60-a qədər sualdan ibarət ola bilər və bu suallar valideynin emosional dəstəyi, diqqəti, fiziki yaxınlığı, tənqidi və cəzalandırıcı davranışları haqqında məlumat toplayır.

PARQ sorğusunun qiymətləndirməsi: Uşağın və ya yetkinin cavabları təhlil edilərək onlar; valideynləri tərəfindən qəbul və ya rədd olunduğunu nə dərəcədə hiss etdikləri müəyyən edilir.

PARTheory bizə göstərir ki, valideynin uşağa qarşı emosional münasibəti onun psixoloji inkişafı üçün həyati əhəmiyyət daşıyır. Valideynlərin qəbul və rədd yanaşması uşağın gələcək şəxsiyyətini, sosial davranışlarını və hətta psixi sağlamlığını formalaşdırır.

Sevgi və qəbul görən uşaq: Sağlam psixoloji inkişafa malik olur: Uşaq özünü güvənli, dəyərli və sevilən hiss edir. Sosial bacarıqlar inkişaf edir: Özünü ifadə etməkdən çəkinmir və başqaları ilə müsbət əlaqələr qurur. Optimist dünya görüşünə malik olur: Gələcəyə müsbət gözləntilərlə baxır.

Rədd olunan uşaq: Psixoloji problemləri artır: Depressiya, təşviş, aşağı özünə inam və aqressiv davranışlar nümayiş etdirə bilər. Sosial uyğunlaşma problemləri yaranır: Sosial əlaqələrdə çətinlik çəkir, dostluq qurmaqda və saxlamaqda problemlər yaşayır. Daxili mənfi düşüncələri olur: Özünü sevilməz və dəyərsiz hiss edir, bu da gələcəkdə digər şəxslərə qarşı güvənsizlik yaradır.

Valideyn rəddi və qəbulunun uşağın psixoloji inkişafına təsiri PARTheory tərəfindən elmi şəkildə sübut edilmişdir. Bu nəzəriyyə bizə göstərir ki, uşağın ailəsində qarşılaşdığı emosional münasibət onun həyatının bütün aspektlərinə təsir edir. Sevgi və qəbul görən uşaq sağlam, balanslı və özünə güvənən şəxsiyyət kimi formalaşır. Rədd olunan uşaq isə psixoloji problemlərlə üzləşir və bu problemləri bəzən həyat boyu daşıya bilər.

Valideynlərin övladlarına göstərdikləri münasibətin onların emosional rifahı və gələcək şəxsiyyətləri üçün əhəmiyyətini başa düşmək və qəbul edici, dəstəkləyici bir yanaşma göstərmək hər bir ailə üçün əsas prinsip olmalıdır. Yeniyetməlik dövrü insanın şəxsiyyətinin və emosional sabitliyinin formalaşdığı kritik bir mərhələdir. Bu dövrdə valideyn-uşaq münasibətləri, xüsusilə də emosional qəbul və ya rədd olunma hissi, birbaşa olaraq yeniyetmənin psixi inkişafına təsir edir. Əvvəlcə, bu dissertasiya mövzusunun mahiyyətinin əsas cəhətlərini qeyd edək:

Valideyn münasibəti - psixoloji bünövrə: Yeniyetmənin emosional ehtiyaclarını qarşılayan, onu qəbul edən və sevən valideyn modeli, sağlam psixoloji inkişafın əsasını təşkil edir. Əksinə, emosional rədd və laqeydlilik, yeniyetmədə psixi pozuntulara meyilliliyi artırır.

Rədd olunma hissinin daxili təsiri: Uşaq özünü ailəsi tərəfindən rədd olunmuş, dəyərsiz və sevilməz hiss etdikdə, bu, özünə inamın zəifləməsi, emosional qeyri-sabitlik və xarici aləmlə əlaqədə çətinliklərə səbəb olur.

Təşviş, depressiya və davranış pozuntuları: Tədqiqatlar göstərir ki, emosional rədd ilə qarşılaşan yeniyetmələrdə təşviş (anksiyete), depressiya, aqressiv davranışlar və sosial izolasiya kimi problemlərin yaranma ehtimalı əhəmiyyətli dərəcədə artır.

Bağlanma nəzəriyyəsi (John Bowlby və Mary Ainsworth). Bağlanma nəzəriyyəsinə görə uşağın həyatının ilk illərində valideynlə formalaşdırdığı emosional bağ onun gələcək münasibətlərinə bir model kimi xidmət edir (Bowlby, J., 1980).

Bağlanma nəzəriyyəsi ilə izah: Psixoloq John Bowlby-nin "Bağlanma nəzəriyyəsi" bu

prosesin izahında əsas yer tutur. Uşağın valideyninə olan bağlanması, gələcəkdə onun bütün sosial və emosional münasibətlərinin modelinə çevrilir.

Bu mövzu həm ailə psixologiyası, həm də yeniyetmələr arasında psixi sağlamlığın qorunması baxımından olduqca vacibdir. Valideynlərin uşaqla olan münasibətləri yalnız ailədaxili emosional balans deyil, həm də gələcəkdə cəmiyyətin psixoloji sağlamlığını müəyyən edir (Bowlby, J., 1980).

Müasir psixologiyada emosional dəstək - bir fərdin duyğularını qəbul etmək, onu anlamaq və yanında olmaq kimi təyin olunur. Yeniyetmələrdə bu dəstəyin olması onların stressə qarşı dözümlü olmalarını və özünə inamlarının inkişafını təmin edir. Bunu bir sıra nəzəriyələr və elmi araşdırmalar da təsdiq edir.

Təhlükəsiz bağlanma: Valideyn emosional olaraq uşağa qarşı mehribandırsa, bu zaman uşağın özünə və başqalarına olan güvəni formalaşır. Təhlükəli və rəddedici bağlanma: Valideyn uşağa qarşı soyuq və laqeyddirsə, bu zaman uşaq özünü dəyərsiz hiss edər və gələcəkdə onda təşviş pozuntuları inkişaf edə bilər (Bowlby, J., Ainsworth, M., Boston, M., and Rosenbluth, D., 1956).

Cədvəl 1.2.2. Rədd edilən yeniyetmələrdə müşahidə oluna bilən pozuntular

Psixoloji problem	Təsviri
<i>Təşviş pozuntusu</i>	Daimi narahatlıq, qorxu və güvən problemi
<i>Depressiya</i>	Tənhalıq, ümitsizlik, enerji itkisi
<i>Davranış pozuntuları</i>	Aqressiya, üsyankarlıq, qanun pozuntuları
<i>Bağlanma çətinlikləri</i>	Sosial münasibətlərdə soyuqluq və güvənsizlik
<i>Aşağı özünə inam</i>	Özünü sevməmə, tənqidə həssaslıq

Erik Eriksonun psixososial inkişaf nəzəriyyəsi. Yeniyetməlik dövrü Eriksonun nəzəriyyəsinə "kimlik və kimlik qarışıqlığı" mərhələsi kimi qeyd olunur. Ona görə, valideyn dəstəyi olmadan uşağda bu mərhələni uğurla keçmək çətinləşir. Qəbul görən yeniyetmə şəxsiyyətini tanıyır və öz yolunu müəyyən edir. Rədd olunan yeniyetmədə isə özünü itirmə, təşviş, qapanma, sosial qorxu kimi hallar müşahidə olunur. Bu nəzəriyələrdən belə bir nəticəyə gəlmək olar ki, emosional rəddin psixoloji təsiri böyükdür. Eriksonun psixososial inkişaf nəzəriyyəsi insan həyatını səkkiz əsas inkişaf mərhələsinə bölən bir modeldir. Bu mərhələlər hər biri fərqli bir psixososial konfliktlə xarakterizə olunur və bu konfliktin həlli insanın şəxsiyyətinin formalaşmasında mühüm rol oynayır. Hər bir mərhələ spesifik yaş dövrü ilə əlaqələndirilir və bu

dövrə də fərd müəyyən bir problem və ya çağırışla qarşı-qarşıya qalır. Bu çağırışın müvəffəqiyyətlə həlli sağlam psixososial inkişafı təmin edir, uğursuzluq isə psixoloji problemlərə səbəb ola bilər.

Yeniyyətlik dövrü Eriksonun nəzəriyyəsində "Kimlik və kimlik qarışıqlığı" (Identity vs. role confusion) mərhələsi kimi qeyd olunur. Bu mərhələ əsasən 12-18 yaş arasında baş verir və yeniyyətinin özünü kəşf etməsi, sosial rolu və həyat məqsədlərini müəyyən etməsi ilə xarakterizə olunur.

Kimlik: Yeniyyətə bu mərhələdə "Mən kiməm?" sualına cavab axtarır. Öz dəyərlərini, inanclarını və şəxsi maraqlarını formalaşdırır. Sosial mühitdə (dostlar, ailə, məktəb və cəmiyyət) müxtəlif rolları sınaqdan keçirir və özünə uyğun olanını seçir. Kimliyini uğurla formalaşdıran yeniyyətə gələcək həyatını daha aydın və inamlı şəkildə planlaya bilər.

Kimlik qarışıqlığı: Yeniyyətə kimliyini müəyyən etməkdə çətinlik çəkir. Müxtəlif rolları sınaqda da, hansı birini qəbul edəcəyinə qərar verə bilmir. valideynlərdən və ya cəmiyyətdən dəstək görməyən yeniyyətə özünü itirir. Sosial əlaqələrdə narahatlıq, özünü dəyərsiz hiss etmək və güvənsizlik yaşanır (Erik Erikson 1990)

Eriksonun nəzəriyyəsinə əsasən, valideyn dəstəyi yeniyyətinin kimlik axtarışı dövründə kritik əhəmiyyət daşıyır. valideynlərin münasibəti bu dövrdə uşağın şəxsiyyətini necə formalaşdıracağını birbaşa təsir edir. Bu çərçivədə qəbul və rəddin təsiri xüsusi önəm daşıyır.

Qəbul görən yeniyyətə: Özünü tanıyır və dəyərli hiss edir: valideynləri tərəfindən qəbul olunan yeniyyətə, öz fikirlərini və hisslərini sərbəst ifadə edə bilər. İnkişaf etdirici dəstək alır: valideynlər onun maraqlarını və məqsədlərini dəstəkləyir. Sosial bacarıqlarını gücləndirir: Qəbul sayəsində özünü rahat hiss edir, dostlar qazanır və sosial münasibətlərini inkişaf etdirir. Kimliyini aydınlaşdırır: Öz dəyərlərini, inanclarını və həyat məqsədlərini müəyyən edir. Müsbət dünya görüşü qazanır: Həyata optimist yanaşır və gələcək üçün məqsədlər qoyur.

Rədd olunan yeniyyətə: Özünü itirmə və şəxsiyyət qarışıqlığı: valideynlərindən sevgi və dəstək görməyən yeniyyətə kimliyini müəyyənləşdirməkdə çətinlik çəkir. Təşviş və qapanma: Sosial əlaqələrdən qaçır, özünü yalnız və dəyərsiz hiss edir. Sosial qorxu: Yeniyyətə özünü başqalarından aşağı və güvənsiz hiss edir. Aqressiv davranışlar: Bəzən emosional boşluğu doldurmaq üçün aqressiv və ya qayda pozan davranışlara müraciət edir. Gələcək barədə narahatlıq: Özünə inamsızlıq gələcəyə dair mənfi düşüncələr yaradır.

Eriksonun nəzəriyyəsinin PARTheory ilə əlaqəsi. Eriksonun kimlik mərhələsi ilə Ronald P. Rohnerin PARTheory (valideyn Rədd-Qəbul Nəzəriyyəsi) arasında aydın bir əlaqə var. Hər iki nəzəriyyə uşağın və yeniyyətinin psixososial inkişafında valideynlərin emosional dəstəyinin kritik rol oynadığını vurğulayır.

Ortaq məqamlar: Emosional dəstək: Hər iki nəzəriyyə uşağın və yeniyyətinin psixoloji inkişafında valideyn dəstəyinin əhəmiyyətini qeyd edir. Qəbul və rədd: Hər iki nəzəriyyədə qəbul

görən uşaq sağlam, balanslı şəxsiyyət formalaşdırır, rədd olunan uşaq isə emosional problemlərlə üzləşir. Şəxsiyyətin formalaşması: Eriksonun kimlik mərhələsi PARTheory-də qeyd olunan qəbul/rədd təcrübələrinin nəticələri ilə əlaqədardır. Dünya görüşü və sosial münasibətlər: valideynlərin münasibəti uşağın dünya haqqında müsbət və ya mənfi düşüncələr formalaşdırmasına təsir edir.

Qəbul və rəddin psixososial inkişaf nəzəriyyəsinə təsiri. Eriksonun psixososial inkişaf nəzəriyyəsi və Rohnnerin PARTheory-yə əsaslanaraq belə bir nəticəyə gəlmək olar ki, valideynlərin emosional münasibəti uşağın psixososial inkişafının əsasını təşkil edir. Yeniyetməlik dövrü isə bu təsirin ən həssas və kritik mərhələlərindən biridir.

Cədvəl 1.2.3. Qəbul və rəddin psixososial inkişafa təsiri

Münasibət	Yeniyetməyə təsiri	Psixososial nəticə
Qəbul	Şəxsiyyətini kəşf edir, özünü dəyərli hiss edir	Sağlam kimlik, güclü sosial bacarıqlar
Rədd	Özünü itirir, sosial qorxu və təşviş yaşayır	Kimlik qarışıqlığı, aşağı özünə inam, aqressivlik

Eriksonun psixososial inkişaf nəzəriyyəsi bizə göstərir ki, yeniyetməlik dövründə valideynlərin emosional dəstəyi uşağın kimlik inkişafı üçün həlledici əhəmiyyət daşıyır. Valideynlərindən sevgi və qəbul görən yeniyetmə özünü tanıyır, sosial əlaqələrdə güvənli olur və gələcək üçün aydın məqsədlər müəyyən edir. Rədd olunan yeniyetmə isə özünü itirir, psixoloji problemlərlə üzləşir və sosial əlaqələrdə çətinlik çəkir. Bu nəzəriyyələr bizə göstərir ki, valideynlərin uşaqlarına qarşı göstərdikləri emosional münasibət yalnız cari davranışlarına deyil, onların gələcək şəxsiyyətlərinə və psixoloji rifahına da böyük təsir göstərir. Buna görə də valideynlərin uşaqlarını dəstəkləməsi və onların kimlik axtarışını dəstəkləməsi vacibdir.

1.3. Rədd və qəbulun uzunmüddətli psixoloji təsirləri - (psixi sağlamlıq, özünəinam, sosial adaptasiya).

Valideyn-uşaq münasibətində emosional qəbul və rədd təkcə uşaqlıq və yeniyetməlik dövründə deyil, bütün həyat boyunca davam edən psixoloji təsirlərə səbəb olur. Ronald Rohnner-in Valideyn Rədd-Qəbul Nəzəriyyəsi (PARTheory) və digər müasir psixoloji yanaşmalar göstərir ki, bu münasibətlər fərdin şəxsiyyətinin formalaşmasında və sosial davranışlarında əsas rola malikdir.

Rədd və qəbulun psixi sağlamlığa təsiri: Valideyn tərəfindən qəbul edilən uşaqlarda və yeniyetmələrdə psixi sabillik, emosional tənzimləmə və stresslə mübarizə qabiliyyəti daha güclü olur. Əksinə, emosional rəddə məruz qalan fərdlərdə: Təşviş pozuntuları (anksiyete); Depressiya və emosional çökmə; Davranış pozuntuları; Yuxusuzluq, iştaha pozğunluqları, somatik simptomlar müşahidə oluna bilər (Ronald P. Rohner 1998).

Tədqiqatlara əsasən qeyd edilir ki, emosional rədd hiss edən uşaqların əksəriyyəti böyüdükcə müalicə olunmamış psixoloji narahatlıqlar daşıyır və bu, gənclik və yetkinlik dövründə daha da dərinləşir. İndi isə emosional rəddin psixi sağlamlığa təsirinin qarşısını almaq və yaranmış problemləri aradan qaldırmaq üçün effektiv həlli yollarını və üsullarını təqdim edilir. Bu hissə istər təqdimat üçün, istərsə də yazılı işlərdə “nəticə və müdaxilə yolları” bölməsi kimi istifadə oluna bilər. Valideyn tərəfindən emosional rəddə məruz qalan yeniyetmələrdə təşviş, depressiya, davranış pozuntuları və digər simptomların qarşısını almaq üçün erkən müdaxilə, emosional dəstək mexanizmlərinin qurulması və psixoloji yardım əsas şərtlərdir.

Valideyn maarifləndirilməsi və ailə dəstəyi proqramları. Ailənin psixoloji təlimi: Valideynlərə uşaq psixologiyası, emosional ehtiyacların əhəmiyyəti və müsbət valideyn davranışları barədə təlimlər keçirilməlidir. Məqsəd: Valideynlər uşağa sevgini sözlə və davranışla göstərməyi öyrənməli, tənqid və müqayisə əvəzinə qəbul və təşviq etməyi bacarmalıdırlar. Ailə terapiyası– ailədaxili münasibətlərin düzəlməsi uşağın psixi sağlamlığını gücləndirir (Seibert, A. C. 2013).

Uşaqların sağlam və balanslı psixoloji inkişafı üçün valideynlərin maarifləndirilməsi və dəstəklənməsi mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Valideynlərin uşaqlarının emosional ehtiyaclarını anlamaq və bu ehtiyaclara müvafiq olaraq davranmaq bacarıqlarını inkişaf etdirmək üçün xüsusi proqramlar hazırlanmalıdır. Bu proqramlar valideynlərə uşaq psixologiyası, müsbət valideyn davranışları və ailə terapiyası ilə bağlı bilik və bacarıqlar qazandırmağı hədəfləyir. Valideynlərə uşaq psixologiyası üzrə nəzəri və praktiki təlimlər təqdim edilməlidir. Bu təlimlər valideynlərin uşaqlarının emosional ehtiyaclarını və inkişaf mərhələlərini daha yaxşı başa düşmələrini təmin edir. Təlimlərin əsas mövzuları bunlardır: Uşaq psixologiyasının əsasları: Uşaqların yaşa bağlı psixoloji inkişaf mərhələləri, hər yaşda onların davranış və emosional ehtiyaclarının fərqlilikləri. Emosional ehtiyacların əhəmiyyəti: Valideynlərə uşaqların emosional ehtiyaclarını tanıma, qəbul etmə və bu ehtiyaclara müvafiq davranış formalaşdırma üsulları izah edilir. Müsbət valideyn davranışları: Uşağa sevgi və qayğıni sözlə və davranışla ifadə etməyin əhəmiyyəti vurğulanır. Valideynlərə tənqid və müqayisə etmək əvəzinə qəbul, təşviq və dəstək verməyi öyrənməyə kömək edilir. Təlim proqramlarının əsas məqsədi valideynlərin uşaqlarına sevgi və dəstəyi düzgün şəkildə ifadə etmə bacarıqlarını inkişaf etdirməkdir.

Bunun üçün valideynlərə bir sıra məqamlar vurğulanır: Sözlə sevgini ifadə etmək: Uşaqlara tez-tez sevildiklərini demək, onların müsbət xüsusiyyətlərini vurğulamaq və onlara özlərini dəyərli hiss etdirmək. Davranışla sevgini göstərmək: Uşaqların uğurlarını qeyd etmək, onları qucaqlamaq və onlarla keyfiyyətli vaxt keçirmək. Tənqid yerinə təşviq: Valideynlərə uşaqlarını tənqid etməkdən çəkinmək, onların səhvlərini təbii inkişaf prosesinin bir hissəsi kimi qəbul etmək öyrədilir. Müqayisədən uzaq durmaq: Uşaqları digər uşaqlarla müqayisə etməmək, onların fərdi xüsusiyyətlərini və inkişaf tempini qəbul etmək.

Ailə terapiyası ailə üzvləri arasında münasibətlərin yaxşılaşdırılmasına yönəlib. Ailədaxili münasibətlərdə yaranan konfliktlərin həlli, effektiv ünsiyyətin qurulması və qarşılıqlı dəstəyin artırılması üçün ailə terapiyası böyük əhəmiyyət kəsb edir. Terapiya zamanı bu mövzulara diqqət yetirilir:

Effektiv ünsiyyət bacarıqları: Ailə üzvlərinin bir-birini diqqətlə dinləməsi və hörmətlə cavab verməsi üçün üsullar öyrədilir. Ailə üzvlərinə hissələrini açıq şəkildə, lakin zərər vermədən ifadə etmə bacarıqları aşılanır. Münaqişə zamanı qarşılıqlı anlaşma və kompromis yollarının tapılması üçün strategiyalar təklif olunur. Ailə üzvləri bir-birinin müsbət xüsusiyyətlərini tanımağa və onlara dəstək olmağa təşviq edilir. Valideyn maarifləndirilməsi və ailə dəstəyi proqramları uşaqların psixi sağlamlığını və ailə münasibətlərini əhəmiyyətli dərəcədə yaxşılaşdırır. Valideynlər uşaqlarına sevgi, dəstək və güvən hissi aşılayaraq onların özünəinamını və emosional dayanıqlığını gücləndirirlər. Gələcəkdə bu proqramların daha geniş auditoriyaya çatdırılması və daha əhatəli təlimlərin təşkil olunması məqsəduyğundur.

Fərdi psixoloji dəstək və psixoterapiya. Koqnitiv-davranışçı terapiya (CBT): Anksiyete və depressiv düşüncələrin dəyişdirilməsində təsirli üsuldur. Duyğu tənzimləmə bacarıqları: Yeniyetməyə streslə mübarizə, özünü sakitləşdirmə və sağlam emosional ifadə yolları öyrədilir. Etibarlı psixoloji münasibət: Psixoloqla qurulan güvən münasibəti uşağın "sevilməyə layiqəm" hissini yenidən bərpa edə bilər (American Psychological Association, 2021).

Fərdi psixoloji dəstək və psixoterapiya uşaqlar və yeniyetmələr üçün onların psixi sağlamlığını qorumaq və inkişaf etdirmək üçün vacib bir vasitədir. Bu dəstək forması, psixoloji problemlərin həllində fərdi yanaşmanı təmin edir, emosional çətinliklərlə mübarizə aparmaq üçün zəruri bacarıqları öyrədir və özünüdərkini inkişafına töhfə verir. Koqnitiv-Davranışçı Terapiya (CBT) uşaqlar və yeniyetmələrdə anksiyete və depressiv düşüncələrin aradan qaldırılmasında təsirli olan müasir psixoterapiya metodudur. CBT-nin əsas prinsipi düşüncə, duyğu və davranış arasındakı əlaqəni anlamaq və zərərli düşüncə nümunələrini daha müsbət və real olanlarla əvəz etməkdir. CBT-nin əsas mərhələləri bunlardır: Uşağın və ya yeniyetmənin yaşadığı emosional çətinliklərin (anksiyete, depressiya, aşağı özünəinam və s.) aydın şəkildə təyin edilməsi. Mənfi və özünə zərərli düşüncə formalarının müəyyən edilməsi (məsələn, "mən heç nəyə yaramıram" və ya

"hər şey həmişə pis olacaq"). Mənfi düşüncələrin reallığa uyğun, daha pozitiv və konstruktiv düşüncələrlə əvəz edilməsi. Uşağa stress yaradan vəziyyətlərdə daha sağlam davranış yollarını öyrətmək (məsələn, qarşıdurmadan qaçmaq əvəzinə, fikirlərini sakit və aydın şəkildə ifadə etmək). Müalicə müddətində psixoloqun davamlı dəstəyi və müsbət gücləndirilməsi. Duyğu tənzimləmə bacarıqları uşaqlara və yeniyetmələrə stresli və emosional vəziyyətlərdə özlərini idarə etməyi öyrədir. Bu bacarıqlar uşaqlara öz hisslərini tanımaq, qəbul etmək və konstruktiv şəkildə ifadə etmək imkanı verir. Fərdi psixoloji dəstəyin ən vacib elementlərindən biri uşağın və psixoloqun arasında etibarlı və dəstəkverici münasibətin qurulmasıdır. Psixoloq uşağın duyğularını və düşüncələrini qəbul edərək, ona hörmətlə yanaşmalı və mühakiməsiz bir mühit yaratmalıdır (Endler, Kocovski, 2001).

Fərdi psixoloji dəstək və psixoterapiya uşaqlara və yeniyetmələrə psixoloji sağlamlıqlarını qorumaq, özünüdərklerini inkişaf etdirmək və emosional çətinliklərlə mübarizə aparmaq üçün güclü bir dəstək təmin edir. Gələcəkdə bu xidmətlərin daha geniş şəkildə tətbiqi və daha fərdiləşdirilmiş psixoloji yanaşmaların inkişaf etdirilməsi məqsəduyğun hesab olunur.

Məktəb mühitində psixoloji dəstək sistemləri. Məktəb psixoloqları mütəmadi müşahidə və fərdi söhbətlərlə risk qrupundakı yeniyetmələri müəyyən etməlidir. Dəstək qrupları və sosial bacarıq təlimləri təşkil olunaraq uşaqlar arasında emosional ifadə və empati inkişaf etdirilməlidir. Məktəblər uşaqların yalnız akademik deyil, həm də emosional və sosial inkişafına böyük təsir göstərən mühüm mühitlərdir. Bu səbəbdən məktəb mühitində psixoloji dəstək sistemlərinin qurulması uşaqların və yeniyetmələrin psixi sağlamlığının qorunması və gücləndirilməsi üçün vacibdir. Psixoloji dəstək sistemləri məktəb psixoloqlarının fəal iştirakı və müntəzəm olaraq təşkil edilən dəstək proqramları vasitəsilə həyata keçirilir. Məktəb psixoloqları məktəbdə psixi sağlamlıq və rifahın qoruyucuları kimi çıxış edir. Onların əsas vəzifələri aşağıdakıları əhatə edir:

Mütəmadi müşahidə və monitoring: Məktəb psixoloqları siniflərdə və məktəb daxilində uşaqların davranışını və sosial münasibətlərini izləyir. Uşaqların davranışlarındakı dəyişiklikləri, təcrid olunma və ya aqressiya kimi siqnalları müşahidə edirlər. Müəllimlər və valideynlərlə mütəmadi ünsiyyət quraraq uşaqların inkişafı haqqında məlumat əldə edirlər.

Fərdi söhbətlər və məsləhət: Risk qrupuna daxil olan uşaqları müəyyən etmək üçün fərdi görüşlər təşkil edirlər. Uşaqlarla şəxsi problemləri, emosional çətinlikləri və sosial münasibətləri haqqında danışılır. Gizlilik və güvən əsaslı bir mühit yaradırlar ki, uşaqlar açıq şəkildə öz hisslərini ifadə edə bilsinlər.

Psixoloji dəyərləndirmə və diaqnoz: Uşaqların psixoloji vəziyyətini dəyərləndirmək üçün psixoloji testlər və müşahidələr aparılır. Anksiyete, depressiya, sosial təcrid və digər psixoloji problemləri erkən mərhələdə aşkar edirlər. Zəruri hallarda, uşaqları müvafiq mütəxəssislərə yönləndirirlər.

Risk qrupuna daxil olan uşaqlar emosional və sosial çətinliklər yaşaya bilən və daha çox dəstəyə ehtiyacı olan yeniyetmələrdir. Məktəb psixoloqları bu qrupu müxtəlif üsullarla müəyyən edirlər: Dərs müşahidəsi: Davranış pozuntuları, sinifdə passivlik, aqressivlik və ya təcrid kimi davranışlar izlənilir. Müəllim və valideyn geri bildirimləri: Müəllimlər və valideynlər uşaqların davranışlarında qeyri-adi dəyişikliklər barədə məlumat verirlər. Psixoloji testlər və sorğular: Sosial və emosional çətinlikləri aşkar etmək üçün müvafiq testlər və sorğular tətbiq olunur. Fərdi məsləhət sessiyaları: Uşaqlarla fərdi söhbətlər aparılaraq onların hissləri və problemləri haqqında məlumat toplanır. Məktəb mühitində psixoloji dəstək yalnız fərdi səviyyədə deyil, həm də qrup şəklində həyata keçirilir. Dəstək qrupları və sosial bacarıq təlimləri uşaqlara emosional ifadə və empati bacarıqlarını inkişaf etdirməyə kömək edir. Dəstək qrupları: Ortaya çıxan ümumi problemlərə (anksiyete, depressiya, sosial təcrid) görə uşaqlar dəstək qruplarına qoşula bilirlər. Qruplar uşaqlara öz hisslərini bölüşmək və başqalarının təcrübələrindən öyrənmək imkanı yaradır. Məktəb psixoloqları qrupları idarə edərək uşaqların bir-birini dəstəkləməsinə şərait yaradırlar. Sosial bacarıq təlimləri: Uşaqlara müsbət ünsiyyət, problem həlli və əməkdaşlıq bacarıqları öyrədilir. Rol oyunları və interaktiv fəaliyyətlər vasitəsilə uşaqların özünəinamı və sosial bacarıqları inkişaf etdirilir. Duyğu tənzimləmə, konfliktlərin həlli və empati bacarıqları gücləndirilir.

Dəstək proqramlarının əsas məqsədlərindən biri uşaqlar arasında emosional ifadə və empati bacarıqlarını inkişaf etdirməkdir. Bu bacarıqlar uşaqların sosial münasibətlərini və emosional dayanıqlığını gücləndirir. Uşaqlara öz hisslərini düzgün və açıq şəkildə ifadə etmək öyrədilir. Hər kəsin fərqli hisslər yaşaya biləcəyi və bu hisslərin təbii olduğu vurğulanır. Uşaqlara başqalarının hisslərini anlamaq və onlara dəstək olmaq öyrədilir. Bu, sinifdə və məktəb mühitində müsbət və dəstəkverici atmosfer yaradır. Uşaqlar bir-birinə hörmət etməyi, müsbət rəylər bildirməyi və qarşılıqlı dəstək göstərməyi öyrənirlər. Məktəb mühitində psixoloji dəstək sistemləri uşaqların emosional və sosial inkişafına müsbət təsir göstərir. Psixoloji dəstəyin məktəbdə davamlı və sistemli şəkildə təmin olunması uşaqların özünüdərkini, sosial bacarıqlarını və psixi sağlamlığını gücləndirir. Gələcəkdə bu sistemlərin daha əhatəli və inklüziv olması, məktəblərdə psixoloji dəstək xidmətlərinin genişləndirilməsi məqsədəuyğundur (Barnes, M., & Massey, S., 2001).

Sosial dəstək şəbəkələrinin gücləndirilməsi. Yeniyetmənin müəllim, dost, mentor və digər etibarlı böyüklərlə dəstəkləyici münasibət qurması təşviq olunmalıdır. Tək ailə deyil, bütün cəmiyyət uşağın rifahında rol oynamalıdır. Yeniyetmələrin emosional və sosial inkişafında sosial dəstək şəbəkələrinin rolu əvəzolunmazdır. Sosial dəstək şəbəkəsi, yeniyetmənin etibarlı münasibətlər qurduğu şəxslərin (müəllimlər, dostlar, mentorlar və digər böyüklər) məcmusudur. Bu şəbəkə yeniyetməyə çətinliklərlə üzləşdikdə emosional və praktiki dəstək təmin edir,

özünəinamını və sosial bacarıqlarını inkişaf etdirməsinə kömək edir. Sosial dəstək şəbəkələri uşaqlar və yeniyetmələrin psixi və emosional sağlamlığı üçün aşağıdakı səbəblərə görə mühüm əhəmiyyət daşıyır: Emosional dəstək: Uşaqların və yeniyetmələrin öz hisslərini bölüşə biləcəyi, qəbul olunduqlarını hiss edəcəkləri bir mühit təmin edir. Özünəinamın gücləndirilməsi: Müxtəlif insanlardan gələn müsbət rəy və dəstək yeniyetmələrin özlərini daha dəyərli hiss etməsinə səbəb olur. Sosial bacarıqların inkişafı: Müxtəlif insanlarla ünsiyyət quran yeniyetmələr daha yaxşı dinləmə, anlaşıma və problemləri həll etmə bacarıqlarına yiyələnirlər. Krizis anlarında dəstək: Yeniyetmələr çətin vəziyyətlərdə tək qalmır, onların yanında güvəndikləri insanlar olur.

Sosial dəstək şəbəkəsinin gücləndirilməsi üçün müxtəlif qruplar və fərdlər yeniyetmənin həyatında fəal rol oynamalıdır. Ailə: Uşağın ilk və əsas sosial dəstək mənbəyidir. Valideynlər, bacı-qardaşlar və yaxın qohumlar uşağa təhlükəsizlik və sevgi hissi bəxş edir. Müəllimlər: Məktəbdə uşağın inkişafını dəstəkləyən müəllimlər onun üçün həm akademik, həm də emosional dəstək mənbəyidir. Müəllimlər uşağın problemlərini vaxtında müəyyən edib, dəstək təklif edə bilirlər. Dostlar və sinif yoldaşları: Eyni yaş qrupundan olan dostlar uşaqların sosial bacarıqlarını inkişaf etdirməsinə, empati qurmasına və ünsiyyət təcrübəsi qazanmasına kömək edir. Mentorlar və rəhbər şəxslər: Məktəb psixoloqları, sosial işçilər, idman məşqçiləri və digər mütəxəssislər uşaqlara nümunə olaraq onlara güvən və istiqamət göstərə bilər. Cəmiyyət və sosial qruplar: Məktəbdən kənarda da yeniyetmələrin sosial fəaliyyətlərə, könüllülük proqramlarına və dərnəklərə qoşulması onların sosial əlaqələrini genişləndirir. Sosial dəstək şəbəkəsinin gücləndirilməsi üçün məktəblər, valideynlər və cəmiyyət birgə işləməlidir.

Bu məqsədlə aşağıdakı strategiyalardan istifadə oluna bilər: Dəstək qruplarının təşkili: Məktəblərdə uşaqların emosional dəstək ala biləcəyi xüsusi dəstək qrupları təşkil olunmalıdır. Anksiyete, depressiya və sosial təcrid kimi problemlərlə üzləşən uşaqlar üçün dəstək qrupları yaradılmalıdır. Mentorların rəhbərliyi ilə sosial bacarıqların inkişafına yönəlik qrup məşğələləri keçirilməlidir. Müəllim və valideyn təlimləri: Müəllimlərə və valideynlərə sosial dəstək sisteminin əhəmiyyəti və onu necə gücləndirmək barədə təlimlər keçirilməlidir. Müəllimlərə sinifdə empati və dəstək mədəniyyəti yaratmaq yolları izah edilməlidir. Valideynlərə uşaqları ilə daha güclü emosional əlaqə qurmaq üçün praktik məsləhətlər verilməlidir. Yeniyetmələr üçün mentorluq proqramları: Yeniyetmələrə müxtəlif sahələrdə (idman, incəsənət, akademik biliklər) təcrübəli böyüklərlə tanışlıq imkanı yaradılmalıdır. Mentorlar uşaqlara həyat təcrübələrini bölüşərək onların qarşılaşdıqları çətinliklərdə dəstək verə bilirlər. Sosial fəaliyyətlərin təşkili: Məktəblərdə və cəmiyyətdə sosial fəaliyyətlər (idman yarışları, könüllülük proqramları, incəsənət dərnəkləri) təşkil edilməlidir. Yeniyetmələr müxtəlif maraq dairələrinə uyğun qruplara qoşularaq yeni dostlar qazanmaq imkanı əldə edirlər. Empati və sosial bacarıqların təlimi: Məktəbdə empati və sosial

bacarıqların inkişafına yönəlik təlimlər təşkil edilməlidir. Uşaqların başqalarının hisslərini başa düşməsi və onlara dəstək göstərməsi üçün praktik tapşırıqlar verilməlidir (Beresin, G., 2017).

Sosial dəstək yalnız ailə və məktəblə məhdudlaşmamalıdır. Bütün cəmiyyət uşaqların rifahına töhfə verməlidir: Sosial integrasiya: Uşaqların cəmiyyətin müxtəlif tədbirlərinə və sosial fəaliyyətlərinə qatılması təmin edilməlidir. Psixoloji dəstək xidmətləri: Cəmiyyətdə psixoloji dəstək xidmətləri asanlıqla əlçatan olmalıdır. Rəğbətləndirmə və motivasiya: Sosial fəaliyyətlərdə və təhsil sahəsində müvəffəqiyyət qazanan uşaqlar mükafatlandırılmalıdır. Rəqəmsal təhlükəsizlik: Sosial şəbəkələrdə və internetdə yeniyetmələrin təhlükəsizliyi təmin edilməli və onlara rəqəmsal savadlılıq öyrədilməlidir. Sosial dəstək şəbəkələrinin gücləndirilməsi uşaqların və yeniyetmələrin emosional və sosial rifahını artırır. Onlar sağlam münasibətlər qurmağı, öz hisslərini düzgün ifadə etməyi və çətinliklərlə daha inamlı şəkildə mübarizə aparmağı öyrənirlər. Gələcəkdə bu şəbəkələrin daha inklüziv və əhatəli olması, onlara məktəblər və cəmiyyət tərəfindən daha çox və tam dəstək verilməsi məqsəduyğun hesab olunur.

Alternativ özünüifadə yolları. Musiqi, rəsm, yazı, teatr kimi yaradıcılıq fəaliyyətləri, uşağındaxili emosiyalarını ifadə etməsi üçün sağlam bir çıxış yoludur. Bu üsullar psixoloji gərginliyi azaltmaqla yanaşı, özünü tanıma və qəbul etmə prosesini də gücləndirir.

Emosional rəddin uzunmüddətli psixoloji təsirləri qaçınılmaz deyil – lakin müalicə olunmadıqda dərinləşə bilər. Əsas məsələ bu problemləri vaxtında tanımaq, ciddiyyə almaq və peşəkar, sistemli dəstək mexanizmləri ilə aradan qaldırmaqdır. Valideynlərin, müəllimlərin və psixoloqların birgə əməkdaşlığı ilə yeniyetmənin emosional sabitliyi və psixi sağlamlığı bərpa oluna bilər (Manassis, K. 2001).

Yeniyetmələrin emosional və psixoloji inkişafı üçün alternativ özünüifadə yolları mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Musiqi, rəsm, yazı və teatr kimi yaradıcılıq fəaliyyətləri yeniyetmələrə daxili hisslərini, narahatlıqlarını və düşüncələrini ifadə etmək üçün təhlükəsiz və konstruktiv bir mühit təmin edir. Bu üsullar sadəcə bir əyləncə forması deyil, həm də emosional yükün azaldılması və daxili harmoniya əldə edilməsinə kömək edən güclü terapevtik vasitələrdir. Alternativ özünüifadə üsulları yeniyetmələrə aşağıdakı faydaları təmin edir: Emosional boşalma: Yeniyetmələr narahatlıqlarını, qorxularını və sevinclərini musiqi, rəsm və ya yazı vasitəsilə ifadə edərək onları daxildə saxlamazlar. Stressin azaldılması: Yaradıcılıq fəaliyyətləri beynin rahatlama mexanizmlərini aktivləşdirərək stress hormonlarının səviyyəsini azaldır. Özünüdərk və qəbul: Yeniyetmələr özlərini ifadə edərkən şəxsi hiss və düşüncələrini daha yaxşı başa düşür və qəbul edirlər. Özünəinamın gücləndirilməsi: Yeni bir bacarığı inkişaf etdirmək və ya yaratdıqları əsərləri başqalarına təqdim etmək yeniyetmələrin özünəinamını artırır. Sosial bacarıqların inkişafı: Teatr və qrup yaradıcılıq fəaliyyəti zamanı yeniyetmələr digər insanlarla əməkdaşlıq və ünsiyyət bacarıqlarını inkişaf etdirirlər. Alternativ özünüifadə yolları müxtəlif formalarda tətbiq edilə bilər:

Musiqi: Yeniyetmələr sevdikləri alətdə ifa etməyi öyrənə, mahnılar bəstələyə və ya səs yazıları vasitəsilə öz hisslərini ifadə edə bilirlər. Ritmik və melodik musiqi emosional rahatlama təmin edir və zehni yorğunluğu azaldır. Rəsm və sənət: Yeniyetmələr fərqli rənglər, formalar və texnikalarla öz hisslərini kağız üzərində əks etdirə bilirlər. Abstrakt rəsmlər və ya konkret mövzular vasitəsilə yeniyetmələr daxili dünyalarını vizual formada ifadə edirlər. Yazı və şeir: Daxili düşüncələrini, hisslərini və narahatlıqlarını yazılı şəkildə ifadə etmək yeniyetmələr üçün güclü bir özünüifadə vasitəsidir. Gündəlik tutmaq, hekayələr yazmaq və ya şeirlər yaratmaq onların daxili dünyalarını daha yaxşı başa düşmələrinə kömək edir. Teatr və dramatik ifa: Yeniyetmələr teatr vasitəsilə fərqli rolları canlandıraraq özlərini və başqalarını daha yaxşı başa düşürlər. Səhnədə fərqli xarakterləri canlandırmaq sosial bacarıqları və özünəinamı artırır.

Emosional rədd yeniyetmələrin psixoloji rifahını dərin şəkildə təsir edə bilər. Valideynlər, müəllimlər və yaxın sosial dəstək şəbəkəsi tərəfindən rədd edilmə və ya laqeydlilik aşağıdakı mənfi nəticələrə səbəb ola bilər: Yeniyetmə özünü sevilməz və dəyərsiz hiss edə bilər. Daxili boşluq hissi və daimi narahatlıq yarana bilər. Yeniyetmə sosial münasibətlərdən qaçmağa və təklik hiss etməyə başlayır. Emosional ağrı ilə mübarizə üçün yeniyetmə özünə zərər verə və ya həyat keyfiyyətini aşağı sala bilər. Emosional rəddin təsirlərini minimuma endirmək və yeniyetmələrin emosional sağlamlığını qorumaq üçün bir sıra yanaşmalar tətbiq edilə bilər: Erkən tanıma və müdaxilə: Valideynlər, müəllimlər və məktəb psixoloqları yeniyetmələrin davranışlarında dəyişiklikləri diqqətlə izləməlidir. Qapalı, əsəbi və ya özünəinamsız davranan yeniyetmələr üçün fərdi məsləhətlər təşkil edilməlidir. Dəstək və qəbul mühiti: Yeniyetmələrə hisslərini ifadə etmək üçün təhlükəsiz və dəstəkverici mühit təmin edilməlidir. Ailə üzvləri və müəllimlər uşaqların hisslərini qəbul etməli və onlara hörmətlə yanaşmalıdır. Yaradıcılıq fəaliyyətlərinə təşviq: Musiqi, rəsm, yazı və teatr kimi yaradıcılıq fəaliyyətləri yeniyetmələrə emosional boşalma və özünüifadə imkanı verir. Məktəblərdə və cəmiyyətdə bu fəaliyyətlər üçün xüsusi dərnəklər və qruplar təşkil edilməlidir. Peşəkar psixoloji dəstək: Müəyyən olunan emosional çətinliklər psixoloqlar tərəfindən mütəmadi olaraq izlənilməli və fərdi və ya qrup terapiyaları ilə dəstəklənməlidir. Koqnitiv-davranışçı terapiya (CBT) və duyğu tənzimləmə üsulları yeniyetmələrə mənfi düşüncələri və hissləri idarə etməyi öyrədə bilər. Valideyn və müəllim təlimləri: Valideynlər və müəllimlər emosional rəddin təsirləri və onun qarşısını alma yolları haqqında maarifləndirilməlidir. Yeniyetmələrin hisslərini başa düşmək və onlara müsbət dəstək vermək üçün praktik məsləhətlər təqdim edilməlidir (Brumariu, L. E., Kerns, K. A., 2010).

Yeniyetmələrin emosional rifahını qorumaq üçün valideynlər, müəllimlər və psixoloqlar arasında sıx əməkdaşlıq vacibdir. Valideynlər: Uşaqlarına emosional dəstək verərək onların hisslərini dinləməli və qəbul etməlidirlər. Müəllimlər: Sinifdə dəstəkverici və təhlükəsiz bir mühit yaratmalı, uşaqların sosial bacarıqlarını inkişaf etdirməlidirlər. Psixoloqlar: Yeniyetmələrin

psixoloji sağlamlığını izləməli, zəruri hallarda fərdi və ya qrup terapiyaları təşkil etməlidirlər. Alternativ özünüifadə yolları yeniyetmələrə sağlam və konstruktiv bir şəkildə emosiyalarını ifadə etmək imkanı yaradır. Musiqi, rəsm, yazı və teatr kimi fəaliyyətlər yeniyetmələrin psixoloji rifahını artırır və onları daha balanslı və özünəinamlı edir. Gələcəkdə bu üsulların məktəblərdə və cəmiyyətdə daha geniş şəkildə təşviq və təşkil edilməsi məqsəduyğun hesab olunur.

Özünəinam və özünüqiymətləndirməyə təsiri: Uşaq və yeniyetmənin "Mən dəyərliyəmmi?" sualına verdiyi cavab, əsasən valideynin ona göstərdiyi münasibətdən yaranır. **Qəbul görən** fərdlərdə özünəinam və özünü ifadə bacarığı yüksək olur. Onlar uğursuzluqları normal qarşılayır, yenidən cəhd etməyə cəsarət edirlər. **Rədd olunan** fərdlərdə isə tez-tez aşağıdakı hallar görünür: Özünü dəyərsiz və bacarıqsız hiss etmə; Həddindən artıq özünü tənqid; Sosial müqayisələrə həssaslıq; Qorxu ilə qərarvermə. Uşağın erkən yaşlarda qazandığı özünəinam, onun gələcəkdəki akademik, peşəkar və şəxsi uğurlarının təməlidir. Özünəinam və özünüqiymətləndirmə sahəsində yaranan problemlərin həlli yolları və üsullarını təqdim edirəm. Bu hissə, xüsusilə emosional rəddin nəticəsi olaraq formalaşan özünü dəyərsiz hiss etmə, özünü tənqid, qorxu ilə qərarvermə kimi halların qarşısını almaq üçün psixoloji və pedaqoji yanaşmaları əhatə edir (Moitra. E., 2018).

Müsbət valideyn davranışlarının təşviqi. Valideynlərə təlimlər və psixotəlim proqramları vasitəsilə aşağıdakıları öyrədilməlidir: Uşağı tənqid etmək əvəzinə yönləndirsinlər; Onun cəhdlərini qiymətləndirsinlər, nəticədən asılı olmayaraq təşviq etsinlər; Səhv etməyin normal olduğunu başa salsınlar. Bu cür münasibət uşağın özünü "bacarıqlı və dəyərli bir fərd" kimi hiss etməsinə şərait

yaradır. Uşaqların sağlam psixoloji inkişafı üçün valideynlərin davranış və münasibətləri həlledici rol oynayır. Müsbət valideyn davranışlarının təşviqi, uşaqların özünəinamını, emosional sabitliyini və sosial bacarıqlarını inkişaf etdirmək üçün vacibdir. Valideynlərə bu davranışları mənimsətmək üçün təlimlər və psixotəlim proqramları təşkil edilməlidir. Bu proqramlar valideynlərə övladları ilə daha güclü və dəstəkverici münasibət qurmaq üçün lazım olan bilik və bacarıqları qazandırır. Valideynlərin uşaqlara olan münasibəti onların emosional inkişafını və özünəinamını formalaşdırır. Müsbət valideyn davranışları uşaqlara bu faydaları təmin edir: Özünəinamın gücləndirilməsi: Valideynlər uşaqlarını dəstəklədikdə və onların cəhdlərini qiymətləndirdikdə, uşaqlar özlərini bacarıqlı və dəyərli hiss edirlər. Sağlam emosional ifadə: Uşaqlar öz hisslərini açıq şəkildə ifadə etməkdən qorxmurlar və emosional sabitliyə malik olurlar. Müstəqillik və məsuliyyət: Uşaqlar müstəqil qərarlar qəbul etməyi və səhvlərdən öyrənməyi öyrənirlər. Sağlam sosial münasibətlər: Uşaqlar digər insanlarla müsbət ünsiyyət qurmağı və empati göstərməyi bacarırlar.

Valideynlərə psixotəlim proqramları vasitəsilə aşağıdakı əsas prinsiplər öyrədilməlidir:

Tənqid əvəzinə yönləndirmək: Valideynlər uşaqlarını səhvləri üzündən tənqid etmək əvəzinə onlara düzgün yolu göstərməlidirlər. Səhv edən uşağa "Sən bacarmadın" demək əvəzinə, "Gəl, başqa cür yoxlayaq" kimi dəstəkverici ifadələrdən istifadə edilməlidir. Tənqidi ifadələr uşağın özünəinamını azaldır, lakin dəstəkverici ifadələr onu cəhd etməyə davam etməyə təşviq edir.

Cəhdləri qiymətləndirmək: Nəticədən asılı olmayaraq uşağın səyini və cəhdini qiymətləndirmək vacibdir. "Nəticə önəmli deyil, sən çox çalışdın və bu əladır" kimi ifadələr uşağın müsbət özünü dərkini gücləndirir. Bu yanaşma uşaqları hər zaman mükəmməl olmaq məcburiyyətində hiss etməkdən azad edir. Səhv etməyin normal olduğunu açıqlamaq: Uşaqlara səhv etməyin təbii bir öyrənmə prosesi olduğunu başa salmaq lazım gəlir. Valideynlər öz həyat təcrübələrindən nümunələr gətirərək, səhvlərdən necə öyrəndiklərini izah edə bilirlər. "Hər kəs səhv edə bilər, əsas olan ondan dərs çıxarmaqdır" kimi ifadələr uşaqları təcrübə etməyə və yenidən cəhd etməyə həvəsləndirir. Valideynlərə bu bacarıqları öyrətmək üçün xüsusi təlim proqramları hazırlanmalıdır (Bowlby, J., 1980).

Təlim proqramı aşağıdakı hissələrdən ibarət olmalıdır: Nəzəri hissə: Valideynlərə müsbət valideyn davranışlarının psixoloji əsasları izah edilir. Uşaqların inkişaf mərhələləri və onların ehtiyacları haqqında məlumat verilir. Praktiki tapşırıqlar: Valideynlərə real həyatda uşaqlarına necə müsbət dəstək verə biləcəkləri öyrədilir. Fərqli situasiyalar üçün rol oyunları təşkil edilir: Uşaq səhv etdikdə necə reaksiya vermək. Uşağın cəhdlərini necə qiymətləndirmək. Uşağa səhvləri dərs kimi təqdim etmək. Dəstək qrupları: Valideynlər bir-biri ilə təcrübələrini paylaşa bilər. Qrup şəklində müzakirələr və məsləhətlər verilir. Psixoloqlar valideynlərə fərdi qayğı göstərir və çətinlikləri həll etməyə kömək edir. Geri bildirim və izləmə: Valideynlərin proqramdan sonra davranışlarında irəliləyişlər izlənilir. Zəruri hallarda əlavə dəstək və məsləhətlər verilir. Valideynlər gündəlik həyatda uşaqlarına müsbət dəstək vermək üçün aşağıdakı davranışları tətbiq edə bilirlər: Müsbət mükafatlandırma: Uşaq müsbət davranış göstərdiyi zaman onu tərifləmək və kiçik hədiyyələrlə mükafatlandırmaq. Aktiv dinləmə: Uşağın danışdığı zaman onu diqqətlə dinləmək və ona fikirlərini ifadə etməyə şərait yaratmaq. Səbirli olmaq: Uşağın öyrənmə prosesini və inkişaf tempini qəbul etmək, onu tələsməmək. Nümunə olmaq: Valideynlər özləri də müsbət davranışlar göstərərək uşaqlara nümunə olmalıdırlar. Problemləri birlikdə həll etmək: Uşağın qarşılaşdığı çətinlikləri birlikdə müzakirə etmək və həll yolları axtarmaq. Müsbət valideyn davranışlarının təşviqi uşaqların psixoloji sağlamlığını gücləndirir və onların özünü "bacarıqlı və dəyərli bir fərd" kimi hiss etməsinə şərait yaradır. Bu yanaşma valideynlərə uşaqlarını sevgi, hörmət və dəstəklə böyütməyə imkan verir. Gələcəkdə bu cür təlim proqramlarının daha geniş auditoriyaya çatdırılması və valideynlərin psixoloji maarifləndirilməsi məqsədəuyğun hesab olunur. (Bosquet. M., Egeland. T., 2006).

Fərdi psixoloji yardım və özünüqiymətləndirmə terapiyası. Koqnitiv-davranışçı terapiya (CBT): Uşaq və yeniyetmədə formalaşmış mənfi öz-özünə danışmanı (məsələn, “mən bacarmıram”, “mən kifayət qədər yaxşı deyiləm”) dəyişdirmək üçün effektiv üsuldur. “Güclü tərəflərini tanıma” texnikaları vasitəsilə yeniyetmə öz bacarıqlarını və müsbət keyfiyyətlərini tanımağa təşviq edilir. Motivasiyaedici söhbətlər zamanı psixoloq və ya mentor onun real uğurlarını vurğulayaraq dəyər hissini bərpa etməyə kömək edir.

Təcrübə və müsbət təcrübə imkanlarının yaradılması. Yeniyetməyə müxtəlif sahələrdə cəhd etməyə imkan verilməlidir – idman, musiqi, rəsm, könüllülük, layihələr və s. Kiçik uğurlar belə qeyd olunmalı və onun özünə güvəni tədricən artırılmalıdır. Təcrübə yolu ilə bacarıqların artması, “mən bacarıram” inancını gücləndirir.

Məktəbdə dəstəkləyici və təhlükəsiz mühitin yaradılması. Müəllimlər və sinif rəhbərləri tənqid və müqayisədən uzaq, inkişafı təşviq edən yanaşma ilə uşağın özünü ifadəsinə şərait yaratmalıdır. Məktəblərdə psixoloji dəstək mərkəzləri, özünü tanıma və motivasiya seminarları təşkil edilə bilər.

Sosial münasibətlərin gücləndirilməsi. Uşaq qəbul edildiyi dost qruplarında özünü daha rahat ifadə edir və bu da özünəinamın artmasına səbəb olur. Yeniyetməyə “səni olduğun kimi qəbul edən insanlar var” mesajı ötürülməlidir.

Model şəxsiyyətlər və nümunəvi davranışlar. Valideynlər, müəllimlər və böyüklər öz davranışları ilə uşaq üçün model rolunu oynamalıdırlar. “Mən də səhv etmişdim, amma öyrəndim” kimi həqiqi və motivasiyaedici hekayələr onun özünü daha rahat qəbul etməsinə kömək edir (Saintonge, J., 1998).

Özünəinam və özünüqiymətləndirmə bir insanın uğura inamını, sosial uyğunlaşmasını və psixoloji dayanıqlığını təyin edən əsas amillərdən biridir. Rədd olunma nəticəsində zəifləmiş özünəinam, doğru mühit, psixoloji dəstək və şərtsiz sevgi ilə yenidən bərpa oluna bilər. Burada əsas məsuliyyət ailə, məktəb və psixoloji dəstək sistemlərinin ortaq əməkdaşlığında birləşir.

Rədd / qəbulun sosial adaptasiyaya təsiri. Valideyn tərəfindən emosional olaraq qəbul edilən fərdlər: Sosial mühitə daha tez uyğunlaşır; Empati qurma bacarığı yüksək olur; Qrup içində özünü rahat hiss edir. Sağlam dostluq və sevgi münasibətləri qura bilər. Əksinə, valideyn tərəfindən emosional rədd edilən fərdlər: Güvən problemi yaradır; Sosial təcrid və təkliyə meyillilik artır; Konfliktli münasibətlərə səbəb olur; Həddindən artıq yaxınlıq axtarma (tələbatlılıq), yaxud uzaq durma (emosional soyuqluq) yaranır. Bağlanma nəzəriyyələrinə görə, uşaqlıqda valideynlə qurulan bağ, gələcəkdə romantik və sosial münasibətlərin modelinə çevrilir. (Bowlby, Ainsworth 1998)

Rədd və qəbul sadəcə bir duyğu deyil – bu, insanın özünə münasibətini, başqalarına inamını və həyatla bağlı gözləntilərini formalaşdıran psixoloji əsaslardır. Qəbul görən fərd özünü

dəyərli və bacarıqlı hiss edir. Rədd olunan fərd isə bu dəyəri axtararaq, çox zaman daxili mübarizə aparır və bu da uzunmüddətli psixoloji gərginliyə gətirib çıxarır.

Aşağıda sosial adaptasiya problemlərinin – xüsusilə emosional rəddin yaratdığı sosial çətinliklərin – aradan qaldırılması üçün psixoloji və praktik həlli yolları və üsulları təqdim olunur. Bu bölmə sənin işində “təhlil və müdaxilə” hissəsi kimi istifadə oluna bilər.

Sosial bacarıqların inkişafı üzrə təlimlər. Yeniyetmələrə yönəlik “sosial bacarıqlar proqramları” təşkil olunmalıdır. Bu proqramlar aşağıdakı sahələri əhatə etməlidir: Ünsiyyət və aktiv dinləmə bacarığı; Qrup daxilində davranış və liderlik qabiliyyətləri; Konfliktlərin dinc həlli yolları; Empati qurma və hissləri tanıma. Bu təlimlər həm məktəblərdə, həm də psixoloji mərkəzlərdə qrup şəklində keçirilə bilər (Walker, D. L., Toufexis, D. J., Davis, M., 2003).

Qrup terapiyası və sosial integrasiya. Sosial təcrid yaşayan yeniyetmələr üçün qrup terapiyaları təşkil edilə bilər. Bu terapiyalar: Onların başqaları ilə təhlükəsiz ünsiyyət təcrübəsi qazanmasına; Dəyərli hiss etməsinə və qəbul olunma duyğusunu yaşamasına şərait yaradır. Yeniyetməlik dövrü emosional və sosial çətinliklərin ən sıx yaşandığı mərhələlərdən biridir. Bu dövrdə sosial təcrid yaşayan yeniyetmələr özlərini tək, anlaşılmamış və qəbul edilməmiş hiss edə bilərlər. Sosial təcrid hissi onların özünəinamını azalda, depressiya və anksiyete riskini artırır. Belə vəziyyətlərdə qrup terapiyası və sosial integrasiya proqramları yeniyetmələrə dəstək olmaq üçün effektiv vasitələrdən biridir. Qrup terapiyası yeniyetmələrə eyni çətinlikləri və təcrübələri bölüşən insanlarla bir araya gəlmə imkanı yaradır. Bu, onların özlərini yalnız hiss etməməsinə və qəbul olunduqlarını anlamasına kömək edir. Qrup terapiyasının əsas üstünlükləri bunlardır: Yeniyetmələr psixoloqun rəhbərliyi altında hisslərini və düşüncələrini azad şəkildə ifadə edə bilərlər. Eyni çətinlikləri yaşayan digər yeniyetmələrə qulaq asaraq öz problemlərinin normal olduğunu başa düşürlər. Qrup üzvləri bir-birinə dəstək göstərir və bir-birindən öyrənirlər. Yeniyetmələr qarşılıqlı ünsiyyət, dinləmə və empati bacarıqlarını inkişaf etdirirlər. Yeniyetmələr özlərini daha yaxşı başa düşməyə və qəbul etməyə başlayırlar.

Qrup terapiyası məktəblərdə, psixoloji mərkəzlərdə və cəmiyyətdəki sosial xidmətlər vasitəsilə təşkil edilə bilər. Effektiv qrup terapiyası üçün aşağıdakı struktura əməl olunmalıdır: Sosial təcrid yaşayan və emosional çətinliklərdən əziyyət çəkən yeniyetmələr qrup üzvü kimi seçilir. Qrupun sayı 6-12 nəfər arasında olmalıdır ki, hər kəs rahat şəkildə özünü ifadə edə bilsin. Qrup terapiyasını təcrübəli bir psixoloq idarə edir. Psixoloq təhlükəsiz və dəstəkverici mühit təmin edir, qrup üzvlərini bir-birinə hörmətlə yanaşmağa təşviq edir. Terapiya sessiyaları həftəlik və ya iki həftədən bir keçirilir. Hər sessiya 60-90 dəqiqə davam edir. Sessiyaların sayı yeniyetmələrin ehtiyaclarına və qrupun irəliləyişinə əsasən təyin edilir. Hər sessiya xüsusi bir mövzu ətrafında qurulur (özünəinam, dostluq, emosional ifadə, stressin idarə olunması). Psixoloq yeniyetmələrə suallar verərək müzakirələri istiqamətləndirir: “Özünüzü ən çox hansı vəziyyətdə təcrid olunmuş

hiss edirsiniz?” “Hansı hallarda özünüzü dəyərli hiss edirsiniz?” Praktik tapşırıqlar: Yeniyetmələr özlərini ifadə etməyə təşviq edilirlər (məsələn, düşüncələrini yazmaq, emosiyalarını rəsm vasitəsilə göstərmək). Rol oyunları və sosial bacarıq məşğələləri təşkil edilir.

Qrup terapiyasının daha təsirli olması üçün aşağıdakı strategiyalardan istifadə edilə bilər: İlk etimad yaratmaq: İlk sessiyalarda psixoloq yeniyetmələrə gizlilik və hörmət prinsiplərini izah edir. Hər kəsin ifadə etdiyi fikirlərin qrup daxilində qalacağı vurğulanır. Pozitiv gücləndirmə: Qrup üzvləri bir-birinin müsbət cəhətlərini qeyd edir və onlara dəstək olurlar. Bu, hər bir yeniyetmənin dəyərli olduğunu hiss etməsinə kömək edir. Sosial bacarıqların praktik tətbiqi: Yeniyetmələr qrupdan kənarda da öyrəndikləri sosial bacarıqları tətbiq etməyə həvəsləndirilir. Məsələn, yeni dostluqlar qurmaq və ya sinif yoldaşları ilə ünsiyyəti artırmaq. Qəbul və anlayış hissinin gücləndirilməsi: Hər bir yeniyetməyə öz hisslərini ifadə etmək üçün vaxt verilir. Digər üzvlər onu dinləyir və anlayışla qarşılayır. Yaradıcılıq üsulları: Qrup terapiyasına musiqi, rəsm və yazı kimi alternativ özünüifadə üsulları daxil edilə bilər. Bu, yeniyetmələrin hisslərini daha rahat şəkildə ifadə etməsinə imkan yaradır. Qrup terapiyasından əlavə, sosial təcrid yaşayan yeniyetmələrin cəmiyyətə integrasiyasını təmin etmək üçün xüsusi sosial fəaliyyətlər təşkil edilməlidir: İdman klubları, incəsənət dərnəkləri və könüllülük proqramları təşkil edilməlidir. Yeniyetmələr müxtəlif maraq dairələrinə uyğun qruplara qoşularaq yeni dostlar qazanmaq imkanı əldə edirlər. Yeniyetmələr cəmiyyət üçün faydalı olan layihələrdə iştirak etməklə öz dəyərli olduqlarını hiss edirlər. Ətraf mühitin mühafizəsi, heyvanlara yardım və ya sosial kampaniyalar kimi layihələr təşkil edilə bilər. Yeniyetmələrə ünsiyyət, əməkdaşlıq, problem həlli və konfliktlərin idarə edilməsi bacarıqları öyrədilir. Rol oyunları və interaktiv məşğələlər vasitəsilə praktiki bacarıqlar inkişaf etdirilir. Yeniyetmələrə başqalarının hisslərini anlamaq və onlara dəstək olmaq öyrədilir. Empati və müsbət ünsiyyət bacarıqlarını gücləndirən oyunlar və fəaliyyətlər təşkil edilir.

Qrup terapiyası və sosial integrasiya proqramları yeniyetmələrə aşağıdakı faydaları təmin edir: Təhlükəsizlik hissi: Yeniyetmələr özlərini anlaşılan və qəbul edilən hiss edirlər. Özünəinamın artması: Onlar dəyərli olduqlarını və başqaları tərəfindən dəstəkləndiklərini hiss edirlər. Sosial bacarıqların gücləndirilməsi: Yeniyetmələr sosial münasibətlərdə daha inamlı olurlar. Psixoloji sağlamlıq: Emosional təcrid hissi azalır, stress və anksiyete riski minimuma enir. Qrup terapiyası və sosial integrasiya proqramları sosial təcrid yaşayan yeniyetmələrin emosional və sosial rifahını gücləndirir. Bu yanaşma, onların özlərini daha yaxşı başa düşməsinə, başqaları ilə təhlükəsiz ünsiyyət qurmasına və cəmiyyətə daha asan integrasiya olmasına şərait yaradır. Gələcəkdə bu proqramların məktəblərdə və gənclər mərkəzlərində daha geniş tətbiqi məqsəduyğundur.

Fərdi psixoloji dəstək (sosial çətinliklərə fokuslu terapiya. Emosional rəddin yaratdığı güvən problemləri, emosional soyuqluq, və ya tələbatlılıq halları fərdi terapiyada işlənməlidir. Bağlanma mərkəzli terapiya bu sahədə xüsusilə effektivdir. Psixoloqla qurulan etibarlı bağ, uşağın

başqa münasibətlərdə də özünü açmasına yardım edir. Fərdi psixoloji dəstək yeniyetmələrin sosial çətinliklər və emosional problemlərlə mübarizə aparması üçün vacib bir üsuldur. Sosial təcrid, emosional rədd və ya münasibətlərdə yaranan güvən problemləri yeniyetmələrin psixoloji rifahını əhəmiyyətli dərəcədə poza bilər. Bu cür çətinliklərlə mübarizə aparmaq və yeniyetmələrin emosional sabitliyini bərpa etmək üçün fərdi terapiya mühüm rol oynayır. Sosial çətinliklərə fokuslu terapiya yeniyetmələrin başqaları ilə münasibətlərində yaşadıkları problemləri həll etməyə yönəlmiş bir psixoterapiya metodudur. Bu yanaşma yeniyetmələrin özünəgüvənini artırmaq, emosional ifadə bacarıqlarını inkişaf etdirmək və sağlam sosial əlaqələr qurmaq üçün onlara dəstək olur. Bu terapiya, xüsusilə aşağıdakı sosial çətinliklərin müalicəsində təsirlidir: Emosional rəddin yaratdığı problemlər: Yeniyetmələr ailə, dostlar və ya müəllimlər tərəfindən rədd edildiklərini hiss edə bilər. Bu, onların özünəinamını zəiflədir və özlərini dəyərsiz hiss etmələrinə səbəb olur. Güvən problemləri: Keçmişdə yaşanan xəyanət, alçaldılma və ya rədd edilmə nəticəsində yeniyetmələr başqalarına güvənməkdə çətinlik çəkə bilər. Emosional soyuqluq: Özünü qorumaq üçün yeniyetmələr emosional olaraq qapanır və başqalarından uzaqlaşır. Tələbatlılıq: Bəzi yeniyetmələr isə davamlı olaraq diqqət və təsdiq axtarır, başqalarının sevgisini və qəbulunu qazanmağa çalışır. Fərdi terapiyada bağlanma mərkəzli yanaşma (Attachment-Based Therapy) sosial çətinlikləri həll etmək üçün xüsusilə təsirlidir. Bu terapiya növü uşağın və yeniyetmənin psixoloqla etibarlı bağ qurmasına əsaslanır. Bu, onların başqaları ilə münasibətlərində də sağlam bağlar qurmasına kömək edir. Psixoloq yeniyetməyə qarşı səmimi, anlayışlı və dəstəkverici olur. Yeniyetmə özünü təhlükəsiz və mühakiməsiz hiss edir. Psixoloq yeniyetmənin hisslərini və düşüncələrini diqqətlə dinləyir və hörmətlə qarşılayır: Yeniyetməyə öz emosiyalarını tanımaq və düzgün ifadə etmək öyrədilir. Psixoloq ona "Səni nə narahat edir?" və ya "Bu vəziyyətdə necə hiss edirsən?" kimi açıq suallar verir. Yeniyetmə emosional olaraq qapanmadan, açıq şəkildə hisslərini ifadə etməyi öyrənir. Yeniyetmələrə başqalarına güvənməyi öyrətmək üçün təcrübələr və rol oyunları təşkil edilir. Psixoloq yeniyetməyə güvənli münasibətlərin xüsusiyyətlərini izah edir (dürüstlük, anlayış, hörmət). Güvən problemi yaşayan yeniyetmələrə addım-addım başqalarına yaxınlaşmaq və açılmaq öyrədilir.

Keçmiş təcrübələrin dəyərləndirilməsi: Yeniyetmə keçmişdə yaşadığı emosional rədd və ya xəyanət təcrübələrini psixoloqla bölüşür. Psixoloq bu təcrübələrin yeniyetmənin indiki davranışlarına necə təsir etdiyini müəyyən edir. Yeniyetməyə bu təcrübələrin onun dəyərini müəyyən etmədiyini başa salır. Pozitiv münasibət modeli: Psixoloq yeniyetməyə başqaları ilə sağlam və müsbət münasibət qurma yollarını öyrədir. Müsbət münasibətlərin əsasını təşkil edən xüsusiyyətlər (qarşılıqlı hörmət, empati, güvən) vurğulanır. Yeniyetmə öz münasibətlərini qiymətləndirməyi və sağlam olmayan əlaqələrdən uzaqlaşmağı öyrənir. Fərdi terapiya müntəzəm sessiyalar şəklində aparılır və aşağıdakı mərhələlərə bölünür: İlkin qiymətləndirmə: Psixoloq

yeniyetmənin sosial çətinliklərini və emosional vəziyyətini müəyyən edir. Yeniyetmə ilə fərdi müsahibə aparılaraq problemlərin səbəbləri öyrənilir. Etibarlı münasibətin qurulması: Psixoloq yeniyetməyə gizlilik və dəstək təklif edir. Yeniyetmə özünü təhlükəsiz hiss etdikdə daha açıq danışmağa başlayır. Emosional hisslərin tanınması: Yeniyetmə öz hisslərini tanımağa və düzgün ifadə etməyə təşviq edilir. Müxtəlif emosiyalar (qəzəb, qorxu, tənhalıq) haqqında danışılır və onların normal olduğu vurğulanır. Duyğu tənzimləmə bacarıqlarının öyrədilməsi: Yeniyetmə stress və emosional təzyiq zamanı özünü necə sakitləşdirə biləcəyini öyrənir. Nəfəsalma texnikaları, vizualizasiya və müsbət özünü danışma kimi üsullar tətbiq edilir. Sosial bacarıqların inkişafı: Yeniyetmə digər insanlarla daha sağlam və müsbət münasibət qurmağı öyrənir. Rol oyunları vasitəsilə yeniyetmə başqaları ilə qarşılıqlı ünsiyyət təcrübəsi qazanır. Davamlı dəstək: Müntəzəm sessiyalar vasitəsilə yeniyetmənin irəliləyişi izlənilir. Zəruri hallarda əlavə dəstək və fərdi məsləhətlər verilir.

Sosial çətinliklərə fokuslu fərdi terapiya yeniyetmələrə aşağıdakı faydaları təmin edir: Özünəinamın artması: Yeniyetmələr özlərini dəyərli və sevilən hiss etməyə başlayırlar. Güvən problemlərinin həlli: Yeniyetmələr başqalarına güvənməyi və sağlam münasibətlər qurmağı öyrənirlər. Emosional dayanıqlığın güclənməsi: Yeniyetmələr stressli və emosional vəziyyətlərdə özlərini idarə etməyi bacarır. Sosial bacarıqların inkişafı: Yeniyetmələr başqaları ilə daha açıq və səmimi ünsiyyət qururlar. Pozitiv münasibətlər: Yeniyetmələr sağlam və dəstəkverici münasibətlər qurmaq üçün lazımi bacarıqları mənimsəyirlər. Fərdi psixoloji dəstək, xüsusilə bağlanma mərkəzli terapiya, yeniyetmələrə sosial çətinlikləri və emosional problemləri həll etməyə kömək edir. Bu yanaşma, onların özünəgüvənini artırır, sağlam münasibətlər qurmasına və başqalarına güvənməsinə şərait yaradır. Gələcəkdə bu terapiyanın məktəblərdə və gənclər mərkəzlərində daha geniş tətbiqi və valideynlərin psixoloji dəstəyinin gücləndirilməsi məqsəduyğun hesab olunur.

Təhlükəsiz sosial mühitlərin yaradılması. Məktəblər və ailələr rəqabət və tənqidlə əsaslanan mühitlərdən uzaq, dəstəkləyici və anlayışlı sosial atmosfer yaratmalıdırlar. Burada “Hamı eynidir” mesalı əvəzinə, “hamı fərqlidir və dəyərlidir” mesajı verilməlidir (Christopher, J. L., 2023).

Rol modellərlə əlaqə və mentorluq proqramları. Sosial baxımdan uğur qazanmış, lakin əvvəllər oxşar çətinliklər yaşamış rol modellər və mentorlar vasitəsilə yeniyetməyə motivasiya və güvən ötürülə bilər. Bu şəxslər onların sosial inkişafında həm ilhamverici, həm də istiqamətləndirici rol oynayır. Yeniyetməlik dövrü emosional və sosial çətinliklərlə dolu bir mərhələdir. Bu dövrdə sosial təcrid, güvən problemləri və mənəvi axtarış yeniyetmələrdə özünəinamın azalmasına səbəb ola bilər. Belə vəziyyətlərdə sosial baxımdan uğur qazanmış, lakin əvvəllər oxşar çətinliklərdən keçmiş rol modellər və mentorlar yeniyetmələrə motivasiya, ilham və düzgün istiqamət verə bilər. Rol modellər və mentorlar yeniyetmələrə həm şəxsi inkişafda, həm

də sosial adaptasiyada dəstək olurlar. Onların varlığı aşağıdakı səbəblərə görə vacibdir: Sosial uğur qazanmış, lakin çətinliklərdən keçmiş şəxslər yeniyetmələrə "mən də bacara bilərəm" hissi verir. Yeniyetmələr bu şəxslərin hekayələrindən ilham alaraq öz problemlərinə fərqli yanaşma qazanırlar. Rol modellər və mentorlar keçmiş təcrübələrini bölüşərək yeniyetmələrə praktik məsləhətlər verirlər. Uğursuzluqlardan dərs çıxarmağı və irəliyə baxmağı öyrədirlər. Mentorlar yeniyetmələrin güclü və zəif tərəflərini müəyyən edərək onlara fərdi inkişaf planı qurmaqda kömək edir. Qarşılaşılan çətinliklərdə emosional və psixoloji dəstək göstərirlər. Uğur qazanmış insanların oxşar çətinliklərlə üzləşdiyini bilmək yeniyetmələrə güvən verir. Mentorlar yeniyetmələrə qarşı müsbət və anlayışlı yanaşaraq onların özlərini daha güvənli hiss etməsinə şərait yaradır. Rol modellər və mentorlarla əlaqə yeniyetmələrə emosional dəstək, güvən və motivasiya verir. Sosial çətinliklərdən keçmiş və uğur qazanmış insanların təcrübələri yeniyetmələrə gələcək uğurlara inam bəxş edir. Bu yanaşma yeniyetmələrin sosial adaptasiyasını və psixi rifahını gücləndirir, onları cəmiyyətin aktiv və sağlam üzvünə çevirir.

Ailə ilə sosial davranışın uyğunlaşdırılması. Valideynlərlə aparılan ailə terapiyası və məsləhətlər onların uşağın sosial davranışlarını düzgün başa düşməsinə kömək edir. Valideynlərə, uşağın dost seçimi, emosional bağlar qurması və ictimai yerlərdəki davranışlarını necə düzgün izləmək və dəstəkləmək öyrədilməlidir. Uşaqların sosial davranışlarının inkişafı ailə mühitindən və valideynlərin onlara yanaşmasından əhəmiyyətli dərəcədə asılıdır. Valideynlər uşaqlarının sosial münasibətlərini izləyərkən onları düzgün başa düşmək və dəstəkləmək üçün xüsusi bilik və bacarıqlara sahib olmalıdırlar. Ailə terapiyası və məsləhətlər vasitəsilə valideynlər uşaqlarının sosial davranışları. Valideynlər uşaqların sosial davranışlarının formalaşmasında birbaşa və dolaylı yollarla təsir göstərirlər: Uşaqlar valideynlərinin davranışlarını müşahidə edərək sosial münasibətləri öyrənir. Valideynlər uşaqlara düzgün və səhv sosial davranışlar haqqında məlumat verir. Valideynlər uşaqlarının sosial davranışlarını müsbət (tərif, mükafat) və ya mənfi (məhdudiyyət, xəbərdarlıq) yollarla gücləndirir. Uşaqlar valideynlərindən emosional dəstək alaraq özlərini təhlükəsiz və dəyərli hiss edir. Ailə terapiyası valideynlərə uşaqlarının sosial davranışlarını daha yaxşı başa düşmək və onları düzgün istiqamətləndirmək üçün dəstək verir. Bu terapiya aşağıdakı faydaları təmin edir: Terapiya zamanı valideynlər uşaqlarını daha yaxşı dinləməyi və onların hisslərini başa düşməyi öyrənir. Uşaqlar valideynlərinə öz hisslərini və sosial təcrübələrini açıq şəkildə ifadə edə bilir. Valideynlər uşağın sosial davranışlarını düzgün başa düşmək üçün psixoloqun rəhbərliyi ilə onları təhlil edir. Davranışların arxasında duran səbəblər (təhlükəsizlik axtarışı, güvən problemi və ya diqqət ehtiyacı) müəyyən edilir. Valideynlər uşaqlarına müsbət dostluqlar qurmağı və sağlam sosial əlaqələr yaratmağı öyrədir. Zərərli və toksik münasibətlərdən necə uzaq durmağı izah edirlər. Valideynlər uşaqlarına təhlükəsiz və

dəstəkverici bir mühit təmin etməyin vacibliyini öyrənir. Uşaqlar öz hisslərini ifadə edərkən mühakimə edilməyəcəklərini başa düşürlər.

Valideynlərə uşaqlarının sosial davranışlarını izləmək və düzgün istiqamətləndirmək üçün xüsusi təlimlər təşkil edilməlidir. Bu təlim proqramı aşağıdakı mövzuları əhatə edir: Valideynlərə uşaqlarının dostlarını seçməsinə hörmət etməyi və onları mühakimə etməmək öyrədilir. "Dostların kimlərdir?" və "Onlarla vaxt keçirmək sənə necə təsir edir?" kimi açıq suallar vasitəsilə uşağın dostları haqqında məlumat almaq. Zərərli dostluqları tanımaq və uşağa sağlıqlı münasibətlər haqqında məlumat vermək. Uşağın kimlərə emosional bağlandığını və bu bağların sağlam olub-olmadığını izləmək. Valideynlərə uşağın emosional ehtiyaclarını tanımaq və dəstək vermək yolları öyrədilir. Uşağa "Dostlarınla özünü necə hiss edirsən?" kimi suallarla emosional vəziyyətini öyrənmək. Valideynlərə uşaqlarının ictimai yerlərdəki davranışlarını müşahidə etmək və onlara düzgün istiqamət vermək öyrədilir. "İctimai yerlərdə necə davranmaq lazımdır?" və "Başqalarına hörmət göstərmək nə deməkdir?" kimi mövzular izah edilir. Müsbət davranışları gücləndirmək üçün uşaqları tərifləmək və onlara nümunə olmaq. Valideynlərə uşaqlarının sosial problemlərini (konfliktlər, rədd edilmə, anlaşılmazlıqlar) həll etməyə kömək etmək üsulları öyrədilir. "Dostunla problem yaşadınsa, necə həll edərdin?" kimi suallar vasitəsilə uşağı problemləri həll etməyə təşviq etmək. Valideynlər gündəlik həyatda uşaqlarının sosial davranışlarını düzgün istiqamətləndirmək üçün aşağıdakı yanaşmaları tətbiq edə bilərlər: Müsbət gücləndirmə: Uşaq düzgün sosial davranış göstərdiyi zaman onu tərifləmək. Məsələn, "Dostunla paylaştığın üçün sənəinlə fəxr edirəm." Aktiv dinləmə: Uşağın dostluqları və hissləri haqqında danışmasına şərait yaratmaq. Mühakimədən uzaq olmaq: Uşağın dostlarını və sosial seçimlərini mühakimə etmədən ona dəstək olmaq. Problemləri birlikdə həll etmək: Uşağın dostları ilə yaşadığı çətinliklərdə ona dəstək vermək, lakin onun yerinə qərar verməmək. Davranış nümunəsi olmaq: Valideynlər öz sosial münasibətlərində nümunəvi davranış göstərməlidir (hörmət, empati, səmimiyyət). Emosional dəstək: Uşağın hisslərini qəbul etmək və onun duyğularını düzgün şəkildə ifadə etməsinə şərait yaratmaq (Bosquet. M., Egeland. T., 2006).

Ailə terapiyası sessiyaları valideynlərə uşaqlarının sosial davranışlarını necə dəstəkləyəcəklərini öyrətməyə fokuslanır. Sessiyaların strukturu aşağıdakı kimi təşkil oluna bilər: Valideynlər və uşağın sosial davranışları haqqında məlumat toplanır. Problemlər və çətinliklər müəyyən edilir. Valideynlərə sosial davranışın inkişafı, dost seçimi və emosional dəstək haqqında məlumat verilir. Praktiki tapşırıqlar və rol oyunları ilə valideynlərin bacarıqları təkmilləşdirilir. Valideynlər uşaqları ilə münasibətlərini müzakirə edir və problemləri həll etmək üçün məsləhətlər alır. Psixoloq valideynlərin tətbiq etdikləri yanaşmaları izləyir və zəruri hallarda düzəlişlər edir.

Ailə ilə sosial davranışın uyğunlaşdırılması uşaqların sağlam sosial münasibətlər qurmasına və özünəinamlı olmasına şərait yaradır. Valideynlər uşaqlarını düzgün başa düşdükcə,

onlara emosional və sosial dəstək göstərməkdə daha təsirli olurlar. Gələcəkdə bu proqramların məktəblərdə və gənclər mərkəzlərində daha geniş şəkildə tətbiq edilməsi məqsədəuyğundur.

Təcrübə və sosial fəallıq imkanlarının təşviqi. Yeniyetmələr müxtəlif sosial fəaliyyətlərə – layihələr, könüllülük proqramları, dərnekələr, idman və sənət qruplarına – aktiv şəkildə cəlb olunmalıdır. Bu təcrübələr onların özlərini ifadə etmə və qəbul olunma hissini təbii yollarla yaşamasına şərait yaradır.

Sosial adaptasiya problemi təkcə şəxsi deyil, ailəvi və cəmiyyət səviyyəsində yanaşılmalı olan bir məsələdir. Emosional rəddin yaratdığı sosial problemləri aşmaq üçün təhlükəsiz münasibət mühiti, müntəzəm psixoloji dəstək, sosial bacarıq təlimləri və müsbət ünsiyyət nümunələri vacibdir. Qəbul edilən fərd digərlərini də qəbul etməyi öyrənir. Rədd olunan fərd isə əvvəlcə özünü, sonra dünyanı rədd etməyə meyilli olur. Bu dövrü aşmaq üçün uyğun dəstək zamanında və empatik şəkildə göstərilməlidir.

1.4. Valideyn-övlad münasibətlərinin yeniyetmələrin psixologiyasına təsir mexanizmləri

Valideyn-övlad münasibətləri fərdin psixoloji, sosial və emosional inkişafında həlledici rol oynayır. Bu münasibətlər ailənin ümumi dinamikası, tətbiq olunan tərbiyə metodları və uşağın (və ya yeniyetmənin) individual xüsusiyyətlərinə görə müxtəlif formalarda təzahür edə bilər. Xüsusilə uşaqlıq və yeniyetməlik dövründə valideynlərlə qurulan emosional bağ və qarşılıqlı münasibət, fərdin yetkinlik dövründə sosial adaptasiya qabiliyyətinə, emosional sabitliyinə və şəxsiyyət strukturuna birbaşa təsir göstərir. Valideyn-övlad münasibətləri, ailədaxili ünsiyyətin keyfiyyəti və valideynlərin istifadə etdiyi tərbiyə üsulları əsasında aşağıdakı əsas formalarda müşahidə oluna bilər:

Demokratik münasibət – qarşılıqlı hörmət və açıq kommunikasiya ilə seçilən bu münasibət forması uşağın emosional rifahını və özünə inamını gücləndirir. Bu münasibət növündə valideynlər uşaqların sərbəst qərar vermə hüququnu tanıyır və onların fikirlərinə hörmətlə yanaşır. Bununla belə, valideynlər yalnız sərbəstliyi deyil, həm də dəstəyi və nəzarəti təmin edir, bu da uşaqların sağlam psixoloji və sosial inkişafına şərait yaradır.

Demokratik münasibətin xüsusiyyətləri. Uşaqlar öz fikirlərini açıq şəkildə ifadə edə bilər və valideynlər onların düşüncələrinə hörmət edir. Uşaqlar ailə müzakirələrində iştirak edir, problemlərin həllində və qərarların qəbulunda söz sahibi olurlar. Demokratik münasibətdə valideynlər uşaqlara müxtəlif mövzularda seçim etməyə icazə verir. Məsələn, paltar seçimi, dərslər proqramının planlaşdırılması və ya əyləncə fəaliyyətlərinin seçimi kimi məsələlərdə uşaqların fikri

nəzərə alınır. Sərbəstliyin verilməsi, tam sərbəstlik demək deyil. Valideynlər uşaq və yeniyetmələrə yaşlarına və inkişaf səviyyələrinə uyğun sərhədlər təyin edir. Bu sərhədlər təhlükəsizliyi və etik dəyərləri qorumaq məqsədilə müəyyən olunur. Valideynlər uşaqların şəxsi bacarıqlarını və maraqlarını inkişaf etdirmək üçün onları dəstəkləyir və təşviq edir. Məsələn, uşağın incəsənətə marağı varsa, ona rəsm dərsləri təşkil edilir və ya kitab oxumaq istəyini gücləndirmək üçün kitabxanaya ziyarət edilir. Demokratik münasibətdə uşaqlar öz hərəkətlərinin nəticələrinə görə məsuliyyət daşımağı öyrənirlər. Bu, onların problemləri həll etmə və qərarlar qəbul etmə bacarıqlarını inkişaf etdirir.

Demokratik münasibətin faydaları. Demokratik münasibətdə böyüyən uşaqlar özlərini dəyərli və hörmətli hiss edirlər. Onların özünüdəyər hissi yüksək olur, çünki fikirlərinə və duyğularına dəyər verilir. Uşaqlar özlərini ifadə etmə, qarşılıqlı münasibət qurma və münaqişələri həll etmə bacarıqlarını inkişaf etdirir. Onlar digər insanların fikirlərinə hörmət etməyi və kompromisə getməyi öyrənir. Demokratik münasibətdə böyüyən uşaqlar daha məsuliyyətli olur, çünki hərəkətlərinin nəticələrini dərk edirlər. Onlar həm özlərinə, həm də başqalarına qarşı dürüst və ədalətli davranır. Uşaqlar sərbəst qərarlar verməklə özünəgüvən hissi qazanır və müstəqil düşüncə formalaşdırır. Onlar problemləri həll etməyi və məqsədlərə çatmaq üçün səy göstərməyi öyrənir.

Demokratik münasibətin düzgün tətbiqi üçün valideynlər bəzi çətinliklərlə üzləşə bilərlər. Bəzi valideynlər sərbəstliyi hədsiz azadlıqla qarışdıraraq, uşaqların davranışlarını nəzarətsiz buraxa bilərlər. Bu vəziyyətdə aydın və sabit sərhədlər müəyyən etmək vacibdir. Demokratik münasibətdə bəzən uşaqlar verilən azadlığı məsuliyyətsizlik kimi dəyərləndirə bilər. Bu halda valideynlər məsuliyyət hissini artırmaq üçün uşaqlara konkret vəzifələr və nəticələr barədə məlumat verməlidir. Uşaqların hər zaman valideynlərlə eyni fikirdə olmaması normaldır. Belə vəziyyətlərdə valideynlər səbrli olmalı və uşaqlara öz fikirlərini hörmətlə ifadə etməyi öyrətməlidir.

Avtoritar münasibət - qayda və nizamın sərt şəkildə tətbiqi ilə xarakterizə olunur. Bu münasibət uşaqlarda təşviş, itaətkarlıq və aşağı özünəqiymətə səbəb ola bilər. Bu münasibət növündə valideynlər uşaqların fikirlərinə və duyğularına məhdud əhəmiyyət verir, əsas diqqət qaydaların və intizamın qorunmasına yönəldilir. Avtoritar münasibət, uşaqlara təbəçilik və intizam öyrətsə də, onların emosional və sosial inkişafını mənfi təsir edə bilər.

Avtoritar münasibətin xüsusiyyətləri. Avtoritar valideynlər uşaq üçün aydın, lakin çox vaxt müzakirəyə açıq olmayan qaydalar təyin edir. Bu qaydalar pozulduqda cəza tətbiq edilir. Məsələn, müəyyən saatdan sonra çölə çıxmaq, dərsləri vaxtında oxumaq kimi qaydalar məcburi xarakter daşıyır. Uşaqların hərəkətləri və davranışları daim valideynlərin nəzarəti altındadır. Valideynlər uşaqların dost seçiminə, hobbilərinə və hətta geyimlərinə belə nəzarət edə bilərlər. Avtoritar

münasibətdə pozuntular və qayda pozmaları cəza ilə nəticələnir. Bu cəza fiziki ola biləcəyi kimi (məsələn, şillə, kəmərlə vurma), psixoloji də ola bilər (danlama, təhqir etmə və ya təcrid etmə). Uşaqların fikir və duyğularını ifadə etmək imkanları məhduddur. Onların qərarvermə prosesinə qatılması nadir hallarda baş verir və onların sualları tez-tez rədd edilir. Valideynlər uşaqlardan yüksək gözləntilərə malikdir və bu gözləntiləri müzakirəsiz tətbiq edir. Uşaqlar valideynlərin qaydalarına itaət etməli, onların dediklərini sualsız yerinə yetirməlidir.

Avtoritar münasibətin mənfi təsirləri. Avtoritar münasibət uşaqlarda özünəinamın azalmasına səbəb ola bilər. Uşaqlar öz düşüncələrini və hisslərini ifadə edə bilmədikləri üçün özlərini dəyərsiz hiss edə bilərlər. Onlar daim valideynlərin təsdiqini axtarır və səhv etməkdən qorxurlar. Avtoritar tərbiyə ilə böyüyən uşaqlar sosial mühitlərdə daha utancaq və çəkingen ola bilərlər. Onlar digər insanların rəyini daim nəzərə alır və müstəqil qərarlar qəbul etməkdən çəkinirlər. Bəzi uşaqlar avtoritar münasibətə qarşı üsyan edərək daha aqressiv və problemli davranışlar sərgiləyə bilər. Onlar valideynlərin ciddi nəzarətinə qarşı gizli şəkildə qayda pozmağa və gizlənməyə meyilli olurlar. Avtoritar münasibət uşaqların yaradıcı düşüncə və müstəqil problem həll etmə bacarıqlarını məhdudlaşdırır. Onlar yalnız əmr və göstərişləri yerinə yetirmək vərdişi formalaşdırır. Avtoritar münasibətin faydaları. Uşaqlar avtoritar tərbiyə nəticəsində intizamlı və qaydalara uyğun davranmağa öyrəşir. Məktəbdə və digər sosial mühitlərdə nizam-intizamı qorumağa meyilli olurlar. Uşaqlar qaydaları və onların nəticələrini aydın bildikləri üçün qərar qəbul edərkən az tərəddüd edirlər. Müəyyən edilmiş qaydalar çərçivəsində hərəkət etməyi öyrənirlər. Müəyyən qaydalar və sərhədlər uşaqlara sabitlik və təhlükəsizlik hissi verir. Onlar valideynlərin gözləntilərini və nəticələrini əvvəlcədən bilirlər.

Avtoritar münasibət çox sərt və dəyişməz olduqda, uşaqların emosional və sosial inkişafını ciddi şəkildə zədələyə bilər. Həlli: Valideynlər qaydaları müəyyən edərkən uşaqların fikirlərini nəzərə almalı və onları dinləməlidir. Valideyn və uşaqlar arasında emosional yaxınlıq azalır. Həlli: Valideynlər uşaqlarla daha çox vaxt keçirməli, onları dinləməli və anlayış göstərməlidir. Uşaqlar daim cəzalandırılmaqdan qorxur, bu da onlarda anksiyete və stress yaradır. Həlli: Cəzanı daha müsbət motivasiya və mükafatlandırma üsulları ilə əvəz etmək lazımdır.

Laqeyd münasibət - emosional yaxınlıqdan və nəzarətdən uzaq münasibət forması olub, uşaqlarda özgüvən əksikliyi, davranış pozuntuları və sosial qapanma ilə nəticələnə bilər. Bu münasibət növündə valideynlər uşağın həyatında minimum iştirak edir, onların fikirlərini, hisslərini və davranışlarını nəzərə almır. Nəticədə uşaqlarda davranış problemləri, sosial uyğunlaşma çətinlikləri və özünəinamın azalması kimi mənfi təsirlər yaranır.

Laqeyd münasibətin xüsusiyyətləri. Valideynlər uşağın gündəlik həyatına, dərslərinə, dostlarına və hobbilərinə maraq göstərmir. Onlar uşağın problemlərini dinləmir və ona emosional dəstək vermir. Laqeyd valideynlər uşağa aydın qaydalar və sərhədlər təyin etmir. Uşaqlar

davranışlarının nəticələrini başa düşmədən sərbəst hərəkət edir. Uşaqlarla valideynlər arasında ünsiyyət minimuma endirilir. Valideynlər uşaqların suallarını və ya problemlərini görməməzlikdən gələ bilər və ya onlara səthi cavab verir. Uşaqlar bəzən valideynlər tərəfindən fiziki olaraq təmin edilsə də (qida, geyim, sığınacaq), emosional və sosial dəstəkdən məhrum qalır. Bu, onları tənhalıq və təcrid hissinə sürükləyir. Laqeyd münasibət adətən valideynlərin öz şəxsi problemləri, işləri və ya maraqları ilə həddindən artıq məşğul olması nəticəsində yaranır. Onlar uşaqlara vaxt və diqqət ayırmaqda çətinlik çəkir.

Laqeyd münasibətin mənfi təsirləri. Laqeyd münasibətlə böyüyən uşaqlar qayda və sərhədlərin olmadığı mühitdə yaşadıkları üçün davranış problemləri göstərə bilər. Onlar aqressiv, üsyankar və ya qayda pozan ola bilər. Sosial bacarıqların inkişaf etməməsi nəticəsində uşaqlar dostları ilə münasibət qurmaqda çətinlik çəkir. Onlar utancaq, çəkingən və ya əksinə, diqqət çəkmək üçün aqressiv ola bilər. Valideynlərin maraq və dəstəyinin olmaması uşaqlarda özünəinamın azalmasına səbəb olur. Onlar özlərini dəyərsiz hiss edir və daim digər insanların təsdiqini axtarır. Uşaqlar tərk edilmə və tənhalıq hissi ilə qarşılaşa bilər. Bu vəziyyət depressiya, anksiyete və travma sonrası stress pozuntusu (TSSP) kimi psixoloji problemlərə səbəb ola bilər. Laqeyd münasibətlə böyüyən uşaqların məktəbdəki akademik performansı zəifləyir. Onlar dərslərə maraq göstərmir və ya təhsildə uğur qazanmaq üçün motivasiyaları olmur.

Laqeyd münasibətin mümkün səbəbləri. İş təzyiqləri, iqtisadi çətinliklər və şəxsi problemlər valideynlərin uşaqlara diqqət ayırmasını çətinləşdirə bilər. Valideynlər özləri psixoloji problemlərdən (depressiya, anksiyete və s.) əziyyət çəkdiyi üçün uşaqlara lazımi diqqət göstərə bilməz. Bəzi valideynlər şəxsi hobbilərə, sosial həyatlarına və ya işlərinə daha çox vaxt ayırır və uşaqları ikinci plana atır. Bəzi valideynlər uşaqlarla necə ünsiyyət quracaqlarını və onları necə dəstəkləyəcəklərini bilmir.

Laqeyd münasibətlə mübarizə: uşaqlara dəstək yolları. Valideynlər uşaqlarla gündəlik olaraq ünsiyyət qurmalı, onların hissələrini və fikirlərini dinləməlidir. Onlara maraq göstərmək və kiçik problemlərini belə diqqətlə dinləmək vacibdir. Valideynlər uşaqların emosional ehtiyaclarını tanımalı və onları dəstəkləməlidir. Məsələn, uşaqların qorxularını və narahatlıqlarını dinləmək və onları təsəlli etmək vacibdir. Valideynlər uşaqlarla birlikdə keyfiyyətli vaxt keçirməli, birgə oyunlar, kitab oxumaq, film izləmək və ya təbiətdə gəzinti kimi fəaliyyətlər təşkil etməlidir. Uşaqların təhlükəsizliyini və məsuliyyətini qorumaq üçün valideynlər onlara aydın sərhədlər və qaydalar təyin etməlidir. Əgər valideynlər özləri psixoloji problemlərlə mübarizə aparırsa, psixoloq və ya ailə məsləhətçisinə müraciət etmələri məsləhətdir.

Həddindən artıq qoruyucu münasibət – valideynin uşağı daimi nəzarətdə saxlaması, onun müstəqil qərar vermə qabiliyyətini zəiflədə və təşviş pozuntularına zəmin yarada bilər. Həddindən artıq qoruyucu valideyn münasibəti – valideynin uşağın həyatının demək olar ki, bütün sahələrinə

nəzarət etməsi, onun davranışlarını daim istiqamətləndirməsi və müstəqil seçim etmək imkanlarını məhdudlaşdırması ilə xarakterizə olunur. Bu cür münasibət forması, uşağın özünəinam və özünütənzimləmə bacarıqlarının inkişafını ləngidə bilər. Həddindən artıq qorunma, uşağın real həyat çətinlikləri ilə qarşılaşmadan inkişaf etməsinə mane olur, bu isə onun təşviş pozuntularına və qorxu əsaslı davranış modellərinin formalaşmasına şərait yarada bilər. Tədqiqatlar göstərir ki, belə münasibət şəraitində böyüyən uşaqlarda müstəqillik qorxusu, qərar verməkdə çətinliklər və sosial vəziyyətlərə qarşı həssaslıq daha yüksək olur.

Sərhədsiz münasibət - valideynlərin uşaqlara və yeniyetmələrə sərhədsiz azadlıq verdiyi, qaydaların və nəzarətin minimuma endirildiyi bir tərbiyə modelidir. Bu münasibət növündə valideynlər uşaqların davranışlarına məhdudiyyət qoymur və onların qərarlarına qarışmır. Nəticədə uşaqlarda məsuliyyət hissinin formalaşması çətinləşir və onlar sosial normalara uyğunlaşmaqda çətinlik çəkə bilərlər.

Sərhədsiz münasibətin xüsusiyyətləri. Uşaqların hərəkətlərinə və qərarlarına məhdudiyyət qoyulmur. Onlar istədikləri zaman evdən çıxıb, dostları ilə vaxt keçirə və seçimlərini müstəqil şəkildə edə bilərlər. Valideynlər aydın qaydalar və sərhədlər təyin etmir. Uşaqlar hansı davranışların doğru və ya yanlış olduğunu anlamaqda çətinlik çəkir. Valideynlər uşaqların həyatına, təhsilinə, dostlarına və hobbilərinə müdaxilə etmirlər. Onlar uşaqların problemlərini həll etmələrinə qarışmır. Uşaqlar öz həyatlarını idarə etməkdə tam azad buraxılır. Onlar qərarlarının nəticələrini anlamadan hərəkət edirlər. Valideynlər uşaqların sosial əlaqələrinə və davranışlarına müdaxilə etmir. Onlar uşaqların dost seçimi, internet istifadəsi və ya əyləncə fəaliyyətlərinə nəzarət etmir.

Sərhədsiz münasibətin mümkün səbəbləri. Bəzi valideynlər uşaqların sərbəst böyüməsinin daha yaxşı olduğuna inanır və onları məhdudlaşdırmaq istəmir. İş təzyiqləri və şəxsi problemlər səbəbindən valideynlər uşaqlara kifayət qədər vaxt ayırmır və onları sərbəst buraxır. Bəzi valideynlər qaydalar və sərhədlər təyin etməyin uşaqlara zərər verəcəyini düşünür və sərtlikdən qaçır. Bəzi valideynlər özləri avtoritar mühitdə böyüdüləri üçün uşaqlarına tam azadlıq verməklə onların daha xoşbəxt olacağını düşünür.

Sərhədsiz münasibətin mənfi təsirləri. Sərhədsiz münasibətdə böyüyən uşaqlar hansı davranışların doğru və ya yanlış olduğunu başa düşməyə bilər. Onlar məsuliyyətsiz və qaydasız ola bilər. Valideyn nəzarətinin olmaması uşaqlarda davranış problemlərinin yaranmasına səbəb ola bilər. Onlar qaydaları və sərhədləri qəbul etməkdə çətinlik çəkə bilər. Uşaqlar dərslər oxumaq və təhsilinə diqqət yetirmək əvəzinə, əyləncəyə daha çox vaxt ayıra bilər. Valideyn nəzarətinin olmaması uşaqların təhlükəli fəaliyyətlərə (siqaret, alkoqol, internetdə təhlükəli məzmun) daxil olmasına şərait yarada bilər. Sərhədsiz mühitdə böyüyən uşaqlar sosial normalara uyğunlaşmaqda çətinlik çəkə bilər. Onlar kollektiv qaydalara riayət etməkdə çətinlik çəkir.

Valideyn-övlad münasibətləri uşağın və yeniyetmənin müxtəlif aspektlərdə inkişafına təsir edir: Sevgi və dəstək görən uşaqlar emosional baxımdan daha sabit və özünə güvənli olurlar. Əksinə, sevgisiz və laqeyd münasibət depressiya və anksiyete riskini artırır. Valideynləri ilə açıq və sağlam ünsiyyət quran uşaqlar sosial münasibətlərdə uğurlu olur və konfliktləri daha yaxşı idarə edə bilir. Valideynlərin motivasiyaedici rolu uşaqların təhsil uğurlarına və gələcək karyera seçimlərinə müsbət təsir göstərir (Gül, S. K., & Güneş, İ. D. 2009).

Yeniyetməlik dövrü fərdin müstəqillik qazanmağa çalışdığı və valideynlərlə münasibətlərin yeni bir mərhələyə keçdiyi dövrdür. Bu mərhələdə valideynlər və yeniyetmələr arasında konfliktlər arta bilər, lakin sağlam ünsiyyət və qarşılıqlı hörmət münasibətlərin davamlılığını təmin edir.

Valideyn-övlad münasibətləri fərdin psixi sağlamlığı, sosial adaptasiyası və ümumi həyat keyfiyyəti üçün böyük əhəmiyyət daşıyır. Sağlam münasibətlər uşaqlarda özünəinamı, emosional sabitliyi və sosial bacarıqları inkişaf etdirir. Mənfi münasibətlər isə psixoloji problemlərə və davranış çətinliklərinə səbəb ola bilər. Bu səbəbdən valideynlərin uşaqları ilə açıq və dəstəkləyici münasibət qurması, onlara sevgi və anlayış göstərməsi mühüm rol oynayır (Christopher, J. L., 2023).

Yeniyetməlik dövrü insan həyatında emosional və psixoloji dəyişikliklərin ən intensiv olduğu mərhələlərdən biridir. Bu dövrdə valideyn-övlad münasibətləri yeniyetmənin psixoloji rifahına və şəxsiyyətinin formalaşmasına birbaşa təsir göstərir. Müxtəlif araşdırmalar göstərir ki, valideyn dəstəyi, ünsiyyət modeli və ailədaxili münasibətlər yeniyetmənin sosial və emosional inkişafına təsir edən əsas amillərdəndir. Valideyn-övlad münasibətlərinin yeniyetmələrin psixologiyasına təsir edən əsas mexanizmləri:

Emosional təhlükəsizlik və özünəinam. Valideynlərin yeniyetməyə sevgi və dəstəyi, onların özlərinə inamını və emosional sabitliyini formalaşdırır. Sevgi və dəstək görən yeniyetmələr özlərini daha güvənli hiss edir və sağlam özünüqiymətləndirməyə sahib olurlar. Valideynlərin diqqətsiz və ya laqeyd davranışı isə yeniyetmələrdə aşağı özünüqiymətləndirmə və sosial narahatlıq yarada bilər.

Davranış modelləri və identifikasiya prosesi. Yeniyetmələr üçün valideynlər əsas davranış nümunələrindən biridir. Onlar valideynlərinin münasibətlərini müşahidə edərək sosial və emosional davranışlarını formalaşdırırlar. Yeniyetmələr valideynlərinin davranışlarını müşahidə edərək şəxsiyyətlərini formalaşdırırlar. Ailədə müsbət və sağlam ünsiyyət modelləri mövcuddursa, yeniyetmələr daha konstruktiv sosial münasibətlər qurur. Zorakılıq və ya aqressiv münasibətlər isə yeniyetmələrdə destruktiv davranışların yaranmasına səbəb ola bilər.

Emosional tənzimləmə və stressə qarşı müqavimət. Yeniyetmələrin emosional tənzimlənməsi onların gündəlik həyatda qarşılaşdıqları çətinliklərlə necə başa çıxdıqlarını müəyyən edir. Ailədə isti və anlayışlı münasibətlər yeniyetmələrin emosional tənzimləmə

bacarıqlarını gücləndirir və stresə qarşı dayanıqlılığını artırır. Əksinə, daim tənqidə və təzyiqə məruz qalan yeniyetmələrdə depressiya, anksiyete və psixoloji gərginlik artır.

Müstəqillik və məsuliyyətin formalaşması. Yeniyetməlik dövründə fərdin müstəqil qərar vermə və məsuliyyət daşıma bacarığı inkişaf edir. Valideynlərin yeniyetməyə sərbəst qərar vermə imkanı tanıması onun özünəinamını artırır, məsuliyyət hissini və müstəqillik bacarıqlarını gücləndirir. Həddindən artıq nəzarət isə yeniyetmələrin özünəinamını zəiflədir və asılı davranışlara səbəb ola bilər.

Sosial münasibətlərin formalaşması. Yeniyetmələrin sosial həyatdakı uğurları onların ailədə öyrəndiyi ünsiyyət modellərindən asılıdır. Ailədə açıq və səmimi ünsiyyət modelinə sahib yeniyetmələr dostluq münasibətlərində daha uğurlu olur və empatiya hissini inkişaf etdirir. Ailədaxili konfliktlər və münasibət problemləri isə yeniyetmənin sosial adaptasiyasına mənfi təsir göstərir və tənhalığa meyilli olmasına səbəb olur.

Akademik uğurların və karyeranın inkişafına təsiri. Valideynlərin yanaşması yeniyetmənin akademik və peşə seçimlərində mühüm rol oynayır. Valideyn dəstəyi və motivasiya yeniyetmənin akademik uğurlarına müsbət təsir göstərir və onun gələcək karyerasına olan inamını artırır. Həddindən artıq təzyiq və yüksək gözləntilər isə yeniyetmədə performans narahatlığı yarada bilər və motivasiyasının azalmasına gətirib çıxara bilər.

Valideyn-övlad münasibətləri yeniyetmənin psixoloji inkişafında həlledici rol oynayır. Müsbət və dəstəkləyici münasibətlər yeniyetmələrin sağlam şəxsiyyət kimi formalaşmasına kömək edir, mənfi münasibətlər isə psixi sağlamlıq problemlərinə və sosial adaptasiya çətinliklərinə səbəb ola bilər. Bu səbəbdən valideynlər yeniyetmələrlə düzgün ünsiyyət qurmağa və onların emosional ehtiyaclarını nəzərə almağa xüsusi diqqət yetirməlidirlər.

1.5. Valideynlərin tərbiyə üsullarının yeniyetmələrin emosional inkişafına təsiri

Yeniyetməlik dövrü emosional dəyişkənliyin, şəxsiyyətin formalaşmasının və daxili mübarizələrin intensiv yaşandığı bir mərhələdir. Bu dövrdə valideynlərin tərbiyə üslubu – yeni uşağa yanaşma tərz, qoyulan qaydalar, sərgilənən sevgi və dəstək – yeniyetmənin emosional inkişafı və özünü dərk etməsi üçün əsas yönverici amillərdəndir.

Amerikalı inkişaf psixoloqu Diana Baumrind 1960-cı illərdə valideyn davranışlarını və onların uşaq inkişafına təsirlərini sistemli şəkildə araşdıraraq valideyn tərbiyə üslublarını müəyyənləşdirmişdir. Onun apardığı araşdırmalar göstərdi ki, valideynlərin uşaqlarına yanaşma tərz, onların emosional, sosial və psixoloji inkişafına birbaşa təsir göstərir (Barnett et al, 1998).

Baumrind və digər tədqiqatçılar Maccoby və Martinə əsasən valideynlik üslubları iki əsas ölçü ilə təyin olunur: İsti münasibət / emosional dəstək (nə dərəcədə qəbul və sevgi göstərilir);

Nəzarət, sərhəd qoyma (qaydalar, intizam və məsuliyyət tələbləri). Bu iki ölçünün müxtəlif səviyyələrdə birləşməsi nəticəsində dörd əsas valideyn tərbiyə tərzii müəyyən edilib. Bu üsulların hər biri yeniyetmənin emosional inkişafına fərqli şəkildə təsir göstərir:

Demokratik üslub - (isti və sərhədli) - ən sağlam tərbiyə üslubu hesab olunur. Burada valideyn həm sevgi və anlayış göstərir, həm də məntiqli qaydalar qoyur. Valideyn həm şəfqətli və dəstəkləyicidir, həm də aydın sərhədlər və qaydalar qoyur. Bu balans uşağın həm özünəinamını, həm də məsuliyyət hissini inkişaf etdirir.

Təsiri: Yeniyetmədə özünəinam, emosional sabillik və məsuliyyət hissi formalaşır; Liderlik bacarığı, sosial uyğunlaşma formalaşır; Emosiyalarını sərbəst və sağlam şəkildə ifadə etməyi öyrənir; Sosial adaptasiyası və stressə qarşı dayanıqlılığı yüksək olur.

Avtoritar üslub - (sərt və tələbkər, amma emosional dəstək azdır). Aşağı emosional dəstək, yüksək nəzarət tələb edən bir üslubdur. Valideyn sərt, tələbkərdir, qayda və itaət tələb edir, amma emosional yaxınlıq və dəstək göstərmir. Təsiri: Yeniyetmə özünü sevilməz və dəyərsiz hiss edə bilər; Onun fikrinə çox az önəm verilir, burada itaət əsas meyardır; Qorxu əsaslı davranış formalaşır, ünsiyyətə qapanma və ya gizli üsyan yaranır; Özünü ifadə etməkdə çətinlik çəkir, təşviş pozuntularına meyilli olur; Nəticədə qorxu əsaslı itaət, aşağı özünəinam, təşviş, gizli üsyankar davranış formalaşır.

Ləqəy üslub - (nə nəzarət var, nə də sevgi və diqqət). Aşağı emosional dəstək və aşağı nəzarət tələb edən bir üslubdur. Burada valideyn nə sevgi, nə də nəzarət göstərir. Uşaqla maraqlanmır, adətən fiziki baxım səviyyəsində münasibət qurur. Yəni, valideyn uşaqla maraqlanmır, nə qayda qoyur, nə də emosional dəstək göstərir. Təsiri: Yeniyetmə emosional baxımdan tənha, özünəqapanmış, bəzən isə aqressiv ola bilər; Sosial təcrid, aşağı özünüqiymətləndirmə, emosional qeyri-sabitlik, riskli davranışlara meyil yaranır; Dəyərlər sistemi zəif inkişaf edir, asılılıq və riskli davranışlara meyil artır; Emosional ehtiyaclarını başqa yerdə kompensasiya etməyə çalışır.

İcazəverici üslub - (çox sevgi, az nəzarət və sərhəd). Yüksək emosional dəstək və aşağı nəzarət tələb edən bir üslubdur. Valideyn uşağa tam azadlıq verir, hər şey icazə var, qaydalar yoxdur. Valideyn çox sevgi və az sərhəd verir. Təsiri: Yeniyetmə özünü sevilən hiss etsə də, özünüidarə və məsuliyyət hissi zəif inkişaf edir; Uşaqla sərhəd tanımaq, zəif özünənəzarət, impulsivlik, məsuliyyətsizlik hissi yaranır; Emosiyalarını tənzimləməkdə çətinlik çəkə bilər; Sərhəd tanımayan davranışlar, sosial uyğunlaşma problemi müşahidə oluna bilər.

Valideynlərin tərbiyə tərzii uşağın yalnız davranışını deyil, həm də emosional inkişafını, sosial münasibətlərini və psixoloji sağlamlığını birbaşa formalaşdırır. Demokratik tərbiyə üsulu isə həm sevgi, həm qayda tarazlığını qoruyaraq, müstəqil və sağlam şəxsiyyətlərin yetişməsinə şərait yaradır. Demokratik tərbiyə üsulu, həm emosional yaxınlığı təmin edir, həm də uşağın sosial

bacarıqlarını və məsuliyyət hissini formalaşdırır. Bu üsul yeniyetmənin müstəqil, özünəinamlı və emosional baxımdan dayanıqlı bir şəxsiyyətə çevrilməsi üçün ideal şərait yaradır. Valideynin uşağa yanaşma tərzi, onu cəmiyyətə hazırlayır və emosional gücünün təməlini formalaşdırır. Sevgi ilə sərhəd arasında düzgün balans qurulmuş münasibət, yeniyetmənin daxili sabitliyini, özünü tanımasını və sağlam emosional münasibətlər qurmasını təmin edir.

Demokratik tərbiyə üslubunun düzgün tətbiqi yolları: Demokratik üslub ən balanslı tərbiyə forması sayılır. Bu üslubun düzgün istifadəsi üçün aşağıdakı yollar izlənilməlidir:

Emosional yaxınlıq yaradın: Uşağınıza sevildiyini sözlə və davranışla göstərməlisiniz. “Səni olduğun kimi qəbul edirəm” mesajı çox güclüdür. Onun duyğularını dinləyin və rədd etmədən anlayışla qarşılayın.

Aydın qaydalar və sərhədlər qoyun: Uşağın təhlükəsizlik hissi üçün sərhədlər vacibdir, lakin bunlar izahlı və məntiqli olmalıdır. “Çünki mən dedim” yox, “Bu qayda səni qoruyur” kimi ifadələr daha təsirlidir.

Qərarvermədə iştirakına şərait yaradın: Uşağa öz fikrini deməyə icazə verin. Ailəvi qərarlarda iştirak etməsi onun özünəinamını artırır.

Müsbət nümunə olun: Valideynin davranışları sözlərindən daha təsirli olur. Sakit ünsiyyət, empati və dürüstlük, uşaqda bu davranışların formalaşmasına yol açır.

Ədalətli və müntəzəm geribildirim verin: Uğurlarını qeyd edin, amma səhvləri də tənqid etmədən izah edin. “Sən bunu bacara bilərdin, növbəti dəfə daha yaxşı alınar” yanaşması motivasiya yaradır.

Bu yanaşmanın yeniyetməyə faydaları: Emosional sabitlik. Qəbul və anlaşılmaq yeniyetmədə emosional rahatlıq və özünə hörmət yaradır. Sağlam sosial münasibətlər. Empati və ünsiyyət bacarığı inkişaf edir, dostluq və sevgi münasibətləri daha balanslı və dayanıqlı olur. Özünəinam və məsuliyyət. Demokratik üslub uşağın öz fikirlərinə və qərarlarına güvənini artırır. Eyni zamanda, etdiyi seçimlərin nəticəsinə cavabdeh olmağı öyrədir. Təşviş və stresin azalması. Qorxu və təzyiq yoxdursa, uşaq özünü daha az təşvişli və daha güvənli hiss edir.

Müstəqil və balanslı şəxsiyyətin formalaşması. Nəzarət və azadlıq arasında düzgün tarazlıq, yeniyetmənin müstəqil düşüncəyə malik, lakin sosial baxımdan uyğunlaşa bilən bir şəxsiyyət kimi formalaşmasına gətirib çıxarır (Cassidy, 1994).

Cədvəl 1.5.1. Digər üslublarla bağlı ehtiyatlılıq:

Tərbiyə üslubu	Düzgün istifadəninçətinliyi	Nəticə
Avtoritar	Qorxu və itaət ön plandadır	Aşağı emosional sabillik
İcazəverici	Sərhəd qoyulmur	Məsuliyyətsizlik və impulsiv davranış
Laqeyd	Nə sevgi, nə nəzarət var	Sosial təcrid, aşağı özünəinam

Valideynin tərbiyə üslubu yalnız davranışları deyil, yeniyetmənin gələcək şəxsiyyətini, emosional dayanıqlılığını və psixoloji sağlamlığını da formalaşdırır. Demokratik üslubun şüurlu və məqsədyönlü tətbiqi uşaq üçün təhlükəsiz, sevgi dolu və inkişafyönlü bir mühit yaradır.

1.6. Təşviş və digər psixi pozuntuların yeniyetməlikdə yaranma səbəbləri və inkişaf mexanizmləri

Yeniyetməlik dövrü (təxminən 12–18 yaş arası) insan həyatının ən kritik inkişaf mərhələlərindən biridir. Bu dövrdə həm bioloji, həm də psixososial dəyişikliklər baş verir və bu dəyişikliklər bir sıra psixi pozuntuların – xüsusilə təşviş pozuntularının – yaranmasına zəmin yaradır.

Təşviş və digər psixi pozuntuların yaranma səbəbləri. Ailədaxili münasibətlər və nəzarət-tənqid. Valideyn nəzarəti və sərt tənqid təşviş riskini artırır. Yeniyetmələr üzərində həddindən artıq nəzarət və tənqid ciddi psixoloji təzyiq yarada bilər. *PARQ* sorğusunun nəticələri də göstərir ki, valideynlərin xüsusilə ataların nəzarət və tənqidçi davranışları təşviş səviyyəsinin yüksəlməsi ilə əlaqələndirilir. Valideynlərin empatiya əvəzinə sərt, tənqidçi və laqeyd münasibət göstərməsi yeniyetmədə özünüqiymətləndirmənin aşağı düşməsi, özünə inamsızlıq, və təhlükə hissi kimi əlamətlərin yaranmasına səbəb ola bilər (Atasoy et al, 1997).

Bioloji dəyişikliklər. Yeniyetməlik dövründə hormon səviyyələrində kəskin artım baş verir. Qızlarda estrogen və progesteron, oğlanlarda isə testosteron hormonlarının səviyyəsi

yüksəlir. Yeniyetmələrdə boy uzanır, bədən çəkisi artır, cinsiyyət orqanları inkişaf edir və ikinci dərəcəli cinsiyyət əlamətləri meydana çıxır. Beynin prefrontal korteksi, yəni qərarvermə və impuls nəzarəti ilə əlaqəli hissəsi yeniyetməlik dövründə hələ tam inkişaf etməmişdir. Bu, yeniyetmələrin tez-tez impulsiv qərarlar qəbul etməsinə səbəb ola bilər.

Sosial təzyiqlər. Sosial media və həmyaşıdlarla müqayisə emosional gərginlik yaradır. Sosial mediada görünən "mükəmməl həyat" modelləri və həmyaşıdlarla müqayisə hissi təşviş və sosial fobiya riskini artırır.

Akademik təzyiqlər. Gələcək narahatlıqları və imtahan stresi təşvişi artırır. Qəbul imtahanları, valideynlərin gözləntiləri və gələcək narahatlıqları (təhsil, peşə seçimi) yeniyetmədə narahatlıq yaradan əsas səbəblərdəndir.

İnkişaf mexanizmləri. İdraki mexanizmləri ilə şərtlənir. Mənfi düşüncələrin inkişafını da şərtləndirir. Yeniyetmələr mənfi hadisələri şişirtməyə meyillidirlər ("mənə heç kim sevmir", "heç nədə uğur qazana bilmərəm"). Bu tip çarpaz düşüncələr təşviş və depressiyanın inkişafına zəmin yaradır.

Davranışçı mexanizmlər – Qaçma və özünü təcrid. Təkrarlanan nəzarət və tənqid uşaqlarda qaçma davranışı, özünü təcrid, və ya əksinə aqressiv reaksiya formasında görünə bilər. Belə davranışlar uzunmüddətli psixi pozuntuların başlanğıcı ola bilər.

Emosional tənziqləmə – Duyğuları ifadə edə bilməmə. Emosiyalarını düzgün ifadə etməyi öyrənmə bilməyən yeniyetmələr təşvişi içində saxlayır, bu da somatik (bədənlə bağlı) əlamətlərə (mədə ağrısı, ürək döyüntüsü, yuxusuzluq) səbəb olur.

Profilaktik yanaşmalar və müdaxilə. Valideyn təhsili və psixoloji maarifləndirmə: valideynlər uşaqlara qarşı empatik və anlayışlı yanaşma göstərməyi öyrənməlidirlər. Məktəb psixoloqları ilə fərdi dəstək: yeniyetmənin problemlərini erkən mərhələdə aşkar etmək və yönləndirmək üçün vacibdir. Özünüifadə və özünəinam təlimləri: təşviş və qorxunu azaltmaq üçün sosial bacarıq məşqləri edilir və psixoloji dəstək proqramları faydalıdır (Harlow, 2008).

Təşviş və psixi pozuntuların müəyyən edilmə metodları və üsulları. Yeniyetmələrin psixi vəziyyətini dəyərləndirmək və mümkün pozuntuların səbəbini, inkişaf yolunu müəyyən etmək üçün müxtəlif psixoloji, elmi və praktik üsullardan istifadə olunur. Bu üsullar bunlardır: Parental Acceptance-Rejection Questionnaire (PARQ): Valideyn münasibətlərinin yeniyetmədə təşviş yaratma riskini ölçmək üçün istifadə olunur. Beck Təşviş Ölçüsü (Beck Anxiety Inventory – BAI): Yeniyetmənin təşviş səviyyəsini ölçmək üçün istifadə edilən etibarlı testlərdən biridir. Spilberger Anksiyete Ölçüsü (STAI): Təşviş səviyyəsinin ölçülməsi üçün. SCL-90-R: 90 simptomdan ibarət olan bu sorğu vasitəsilə yeniyetmədə müxtəlif psixi simptomlar (depressiya, təşviş, aqressiya və s.) təyin edilir (Bouton, M. E., 2002).

Həmin üsulların üstünlükləri ondan ibarətdir ki, həmin üsullar qısa müddətdə çoxsaylı iştirakçını qiymətləndirməyə imkan verir. Tətbiq sahələri isə məktəblər, klinikalar, psixoloji mərkəzlərdir.

Müsahibə və fərdi psixoloji dəyərləndirmə. Yarı-strukturlaşdırılmış müsahibə: Psixoloq yeniyetmənin gündəlik həyatı, emosional vəziyyəti, ailə və məktəb mühitini təhlil edir. Sosiometrik testlər: Həmyaşd münasibətlərinin təşvişə və özünə inama təsiri araşdırılır. Həyat tarixçəsi analizi: Yeniyetmənin yaşadığı travmalar, ailə dəyişiklikləri, boşanma və s. araşdırılır. Bu üsullar problemə dərin və fərdi yanaşma imkanı verir. Məktəb psixoloqları tərəfindən, həmçinin fərdi psixoloji konsultasiyalar zamanı tətbiq edilir.

Müşahidə və davranış analizi. Müəllim və valideynlərin müşahidə qeydləri toplanaraq davranış dəyişikliyi, sosial təcrid, aqressivlik və ya utancaqlıq kimi simptomlar araşdırılır. Video müşahidə və davranış kodlaşdırma vasitəsilə emosional reaksiyalar və münasibət tərzini qiymətləndirilə bilər. Bu üsullar vasitəsilə yeniyetmənin real şəraitdə necə davrandığını müşahidə etmək mümkündür. Məktəbdə sinif müşahidələri zamanı, ailədaxili mühitin müşahidəsi zamanı tətbiq edilir.

Korrelyasiya və regresiya analizləri: Təşvişlə ailə münasibətləri, akademik uğursuzluq və sosial faktorlar arasındakı əlaqə müəyyən olunur. Bu üsullar kütləvi nəticələrin təhlilinə və ümumiləşdirilmiş nəticələr çıxarmağa imkan verir.

Qrup terapiyaları və fokus qruplar. Yeniyetmələrdən ibarət qruplarda təşviş və sosial qorxu mövzuları müzakirə olunur. Fokus qruplarla qavrayış, münasibət və davranış modelləri araşdırılır. Burada yeniyetmələr özlərini rahat ifadə edə bilər, sosial dinamika müşahidə olunur. Ümumiyyətlə, yeniyetmələrdə təşviş və digər psixi pozuntuların səbəbini və inkişaf yolunu anlamaq üçün psixoloji testlər, müşahidə, müsahibə, statistik təhlil və nevroloji testlər kimi çoxsaylı metodların kombinasiyası istifadə olunmalıdır. Hər yeniyetmə fərqli olduğu üçün yanaşma da fərdi və kontekstə uyğun seçilməlidir.

Təşviş və psixi pozuntuların qarşısını almağın yolları aşağıdakılardır:

Ailədaxili münasibətlərin sağlamlaşdırılması. Empatik yanaşma: Valideynlər uşaqların

duygularını dinləməli və onları anlamalıdır. "Sən uşaqsan, nə bilərsən?" kimi ifadələrdən uzaq durulmalıdır. Müsbət ünsiyyət: Günlük ünsiyyətin miqdarı deyil, keyfiyyəti vacibdir. Yeniyetmə özünü dinlənmiş və dəyərli hiss etdikdə təşviş riski azalır. Dəstək və motivasiya: Tənqid əvəzinə təşviq, müqayisə əvəzinə fərdi yanaşma tətbiq olunmalıdır (Carlson, E. A., & Sroufe, L. A., 1995).

Məktəbdə psixoloji dəstək sistemləri. Məktəb psixoloqu ilə görüşlər: Psixoloqla davamlı fərdi və ya qrup seansları təşvişin erkən mərhələdə qarşısını ala bilər. Sosial bacarıq və özünüifadə dərsləri: Yeniyetmələr hisslərini ifadə etməyi öyrənməli və konfliktləri sağlam yollarla həll etməyi

bacarmalıdır. Mobbing və zorakılığın qarşısının alınması: Həmyaşıdlar arasında zorakılıq təşvişin əsas səbəblərindəndir. Məktəbdaxili nəzarət gücləndirilməlidir.

Texnologiya və sosial mediada balans. Ekran vaxtına nəzarət: Sosial mediada uzun müddət qalmaq özünüqavramanı və psixoloji rifahı mənfi təsir edir. Rəqəmsal detoks vərdişləri: Ailələr həftəlik "telefon/ekran fasilələri" tətbiq edə bilər. Sosial müqayisədən qorunma: Yeniyetmələrə sosial medianın reallığı təhrif etdiyini izah etmək vacibdir.

İdman və yaradıcılıq fəaliyyətləri. Fiziki aktivlik: Gündəlik idman və hərəkət təşvişi azaldır, endorfin hormonlarının fəaliyyətini artırır. Musiqi, rəsm, teatr: Emosional tənzimləmədə yaradıcılıq fəaliyyətləri çox faydalıdır. Bu yollarla gərginlik atılır və özünüifadə artır.

Kognitiv davranışçı bacarıqların gücləndirilməsi. Mənfi düşüncələrin fərqləndirilməsi və onları dəyişdirmək: "Mən bacarmıram" yerinə "Çalışaram və öyrənərəm" yanaşması öyrədilməlidir. Streslə mübarizə texnikaları: Dərin nəfəs alma, meditasiya, zəhinlilik (mindfulness) kimi texnikalar təşvişi idarə etməyə kömək edir.

Peşəkar müdaxilə. Psixoloq və ya psixoterapevtlə görüş: Əgər simptomlar davam edirsə və gündəlik həyat keyfiyyətini azaldırsa, peşəkar müdaxilə mütləqdir. Ailə terapiyası: Bəzən problem yalnız yeniyetmədə deyil, ailə sistemində olur. Terapiya həm valideynləri, həm də yeniyetməni əhatə etməlidir (Endler & Kocovski, 2001).

II FƏSİL. METODLAR VƏ METODOLOGİYA.

2.1. Tədqiqatın keçirildiyi yer və iştirakçıların seçimi

Tədqiqatın planı belə tərtib olunmuşdur: Yeniyetmələrin tədqiqat üçün əhəmiyyətli olan məlumatlarını (cins, yaş, sinif) müəyyənləşdirmək; Tədqiq olunan yeniyetmələrdə valideyn münasi-bətlərindən qaynaqlanan emosional qəbul və ya rədd hissinin onların psixoloji rifahına təsirini müəyyənləşdirmək; Tədqiq olunan yeniyetmələrin valideyn münasibətlərindən qaynaqlanan emosional qəbul və ya rədd hissinin onların təşviş səviyyəsinə təsirini müəyyənləşdirmək; Tədqiq olunan yeniyetmələrdə valideyn münasibətlərindən qaynaqlanan emosional qəbul və ya rədd hissinin onların şəxsi rifahına təsirini tədqiq etmək; Yeniyetmə oğlanlar və qızlarda baş verə biləcək depressiv əlamətləri müəyyənləşdirmək; Tədqiq olunan yeniyetmələrdə valideyn münasibətlərindən qaynaqlanan emosional qəbul və ya rədd hissinin cins xüsusiyyətlərinə əsasən müqayisəli tədqiq etmək; Problem üzrə tədqiq olunan yeniyetmələri cins xüsusiyyətlərinə əsasən müqayisəli təhlil etmək; Cari ildə qəbul imtahanı verəcək həmin yeniyetmələrdə şəxsi və psixoloji rifah səviyyəsini müəyyənləşdirmək; Tədqiq olunan yeniyetmələrin valideyn münasibətlərindən qaynaqlanan emosional qəbul və ya rədd hissinin onların sosial davranışlarına təsirini müəyyənləşdirmək; Əldə edilən nəticələrin statistik təhlilini aparmaq.

Tədqiqatın məqsədi valideyn tərəfindən qəbul və ya rədd olunma hissinin yeniyetmələrdə psixi pozuntulara (anksiyete, depressiya, davranış pozuntuları və s.) təsirini empirik şəkildə araşdırmaq və yeniyetmədə müxtəlif psixi simptomlar (depressiya, təşviş, aqressiya və s.) təyin etməkdir.

Tədqiqatın obyektı - Bakı şəhəri Nizami rayonundakı Milli Qəhrəman Məzahir Rüstəmov adına 32 saylı tam orta məktəbin 16-17 yaş həddində 100 nəfər 10 və 11-ci sinif şagirdləri olan yeniyetmələr tədqiqatın əsas iştirakçı qrupunu təşkil etmişdir. Həmin şagirdlərin 50 nəfəri qız, 50 nəfəri isə oğlan idi. İştirakçılar tədqiqatda könüllü əsaslarla iştirak etmiş, hər birindən şifahi razılıq alınmışdır. Tədqiqat anonim və məxfi aparılmışdır. Onların şəxsiyyətləri və təqdim etdikləri məlumatlar tam konfidensial saxlanılmışdır. Tədqiq olunanların psixoloji təhlükəsizliyi tam təmin olunmuşdur. Seçilmiş iştirakçılarla əvvəlcə qısa fərdi müsahibələr aparılmışdır və olunanlara anket blankını doldurmaq tapşırılmışdır.

2.2. Metodlar

Sonra isə növbəli şəkildə Parental Acceptance-Rejection Questionnaire (PARQ) və SCL-90-R test bllankları təqdim edilmişdir. Bu metodoloji yanaşma vasitəsilə Parental Acceptance-Rejection Questionnaire (PARQ): Valideyn münasibətlərinin yeniyetmədə təşviş yaratma riskini ölçmək üçün istifadə olunur. SCL-90-R: 90 simptomdan ibarət olan bu sorğu vasitəsilə ilə yeniyetmədə müxtəlif psixi simptomlar və onların yaratdığı təsirlər - (depressiya, təşviş, aqressiya və s.) təyin edilərək qiymətləndirilir. Bu tədqiqat yeniyetmələrdə valideyn münasibətlərindən qaynaqlanan emosional qəbul və ya rədd hissinin onların psixoloji rifahına, təşviş səviyyəsinə, depressiv əlamətlərinə və sosial davranışlarına təsirini müəyyən etmək məqsədi ilə aparılmışdır. Seçilmiş iştirakçılarla qısa fərdi müsahibələr aparılmış, emosional ifadə, ailə münasibətləri və özünü dərk barədə məlumatlar toplanmışdır. Müəllim və psixoloqlardan obrazlı müşahidə formaları ilə rəy alınmışdır. Toplanmış məlumatlar növbəti bölmələrdə statistik və keyfiyyət təhlili ilə təqdim olunacaqdır.

Cədvəl 2.1.1. Tədqiqatın mərhələləri

Mərhələ	Təsviri
Hazırlıq	İştirakçı seçimi, icazələrin alınması, alətlər və sorğuların hazırlanması
Sorğuların keçirilməsi	PARQ, BDI və STAI testlərinin tətbiqi
Müsahibə və müşahidə	Emosional və sosial davranışların təhlili üçün keyfiyyət məlumat toplanması
Məlumatların emalı və təhlili	Statistik analiz, nəticələrin müqayisəsi və qiymətləndirilməsi
Yekun hesabat	Elmi nəticələrin çıxarılması və müdaxilə təkliflərinin hazırlanması

Tədqiq olunan yeniyetmələrdə rədd/qəbul əlaqəsinin təşviş və digər psixi pozuntuların inkişafına təsirini müəyyənəlmək üçün Ronald P. Rohner (2004) tərəfindən hazırlanan PARQ – Parental Acceptance-Rejection Questionnaire testindən istifadə edilmişdir. Bu metod 20 mülahizə tipli və 4 cavab variantından (tam razıyam, tam razı deyiləm, qismən razıyam, qismən razı deyiləm) ibarətdir. Metod vasitəsilə yeniyetmələrə tapşırıq verilmişdir ki, hər bir ifadəni həm ana, həm də ata üçün ayrıca cavablandırın.

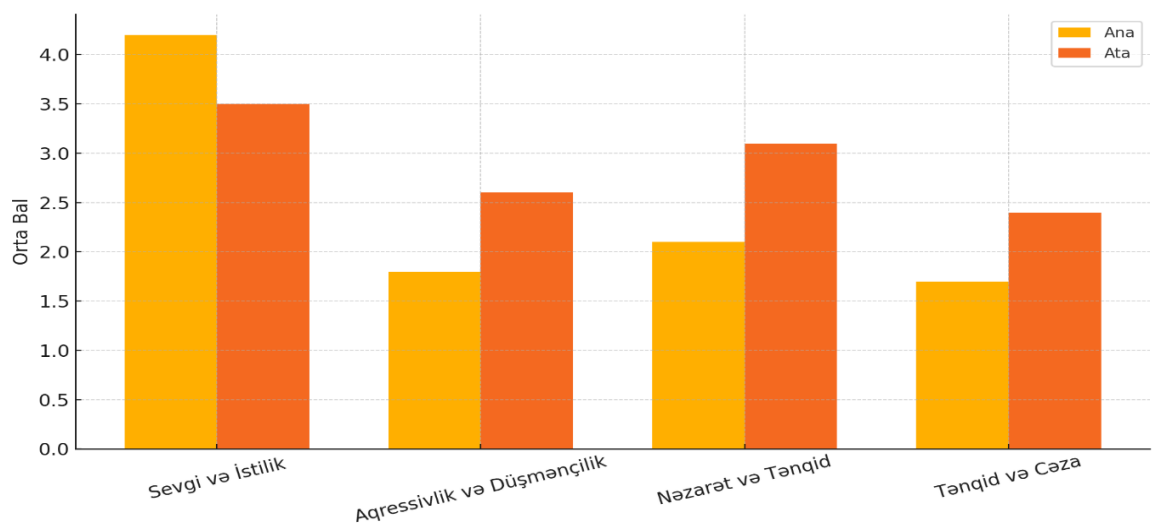
III FƏSİL. TƏDQIQATDAN ALINAN NƏTİCƏLƏR

3.1. PARQ sorğusu əsasında aparılan tədqiqatın göstəriciləri

Yeniyetmələrin valideyn münasibətlərini qavraması – PARQ sorğusu əsasında tədqiqat.

Tədqiqatın məqsədi: Bu tədqiqatın əsas məqsədi yeniyetmələrin öz valideynləri ilə olan münasibətləri necə qəbul etdiklərini, yəni valideynlərin onlara qarşı nə dərəcədə qəbuledici və ya rəddedici davranış sərgilədiyini onların öz təəssüratlarına əsasən ölçməkdir. İştirakçılar: Tədqiqatda 100 nəfər 16-17 yaş arası şagird iştirak etmişdir. Yeniyetmələrin 50-u oğlan, 50-u isə qız olmuşdur.

Şagirdlərə PARQ sorğusunun standart forması təqdim olunmuşdur. Bu sorğu 4 əsas altölçü üzrə valideyn davranışlarını qiymətləndirməyə imkan verir: Sevgi və istilik - (Warmth/Affection); Aqressivlik və düşmənçilik - (Hostility/Aggression); Nəzarət və tənqid - (Indifference/Neglect); Tənqid və cəza - (Undifferentiated Rejection).



Şəkil 3.1.1. Yeniyetmələrin ana və atalarına yönəlik PARQ qiymətləndirmələri

Yuxarıdakı cədvəldə və diaqramda şagirdlərin ana və ata üçün verdikləri ortalama qiymətlər göstərilir. Bu nəticələr PARQ sorğusunun 4 əsas altölçüsü üzrədir:

- 1. Sevgi və istilik:** Ana üçün daha yüksək (4.2), ata üçün nisbətən aşağı (3.5) qiymətləndirilib. Bu, anaların daha emosional və isti münasibət sərgilədiyini göstərir.
- 2. Aqressivlik və düşmənçilik:** Ata daha yüksək qiymət alıb (2.6), bu da ata fiqurunun daha sərt qəbul olunduğunu göstərir.

3. Nəzarət və tənqid: Yenə də italar analara nisbətən daha nəzarətçi (3.1) kimi qiymətləndirilib.

4. Tənqid və cəza: Ata üçün bu altölçüdə də daha yüksək qiymət (2.4) alınıb.

Cədvəl – 3.1.2. PARQ qiymətləndirmələri

Sıra	Valideyn	Sevgi və istilik	Aqressivlik və düşmənçilik	Nəzarət və tənqid
1	Ana	4.2%	1.8%	2.1%
2	Ata	3.5%	2.6%	3.1%

Yeniyetmələr ana və ata üçün sorğunu ayrı-ayrılıqda cavablandırmışdılar və sorğunun nəticələri Likert şkalası (1 = tam razıyam, qismən razıyam, 4 = tam razı deyiləm, qismən razı deyiləm) ilə qiymətləndirilmişdir. Bu nəticələr göstərir ki, şagirdlər ümumilikdə analarını daha anlayışlı və emosional olaraq yaxın, atalarını isə daha çox nəzarət edən və sərt fiqur kimi qavrayırlar.

Yeniyetmələr ana və ata üçün sorğunu ayrı-ayrılıqda cavablandırmışlar və sorğunun nəticələri aşağıdakı Likert şkalası ilə də qiymətləndirilmişdir.

Cədvəl 3.1.3.. Likert şkalası – PARQ sorğusu üçün

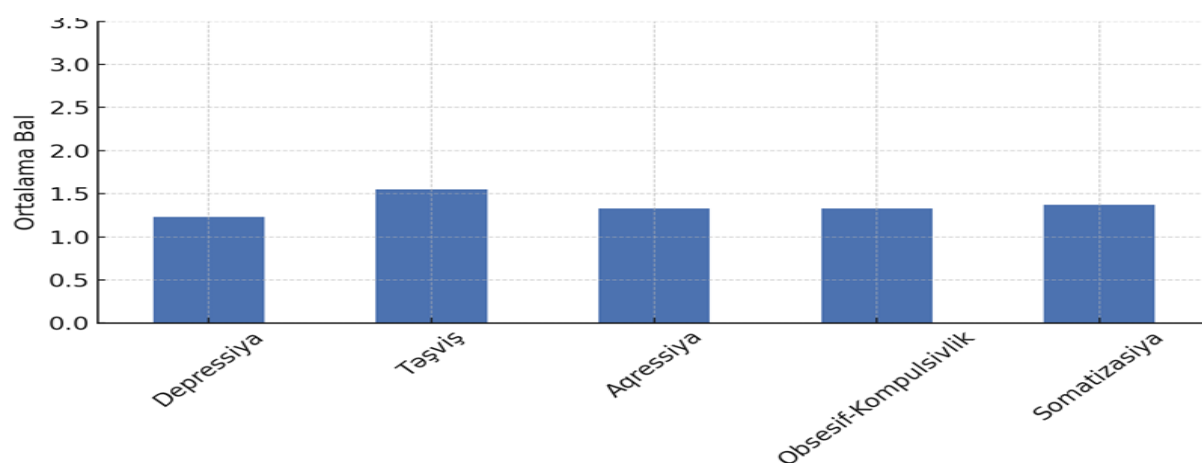
Bal	Qiymətləndirmə
1 bal	Tam razı deyiləm
2 bal	Qismən razı deyiləm
3 bal	Qismən razıyam
4 bal	Tam razıyam

Bu nəticələr göstərir ki, şagirdlər ümumilikdə analarını daha anlayışlı və emosional olaraq yaxın, atalarını isə daha çox nəzarət edən və sərt fiqur kimi qavrayırlar. Şagirdlərin əksəriyyəti analarını daha çox sevgi və istiliklə qəbul etdiklərini bildiriblər, atalara münasibətdə isə bəzi hallarda daha çox nəzarət və tənqid hiss etdiklərini qeyd ediblər. Qızlar valideyn münasibətlərinə daha emosional yanaşma nümayiş etdirmiş, oğlanlar isə valideynlər tərəfindən daha çox sərtlik və rədd edilmə hiss etdiklərini ifadə etmişlər. Beləliklə, PARQ sorğusunun nəticələri göstərir ki, yeniyetmələrin valideyn münasibətini qavraması cinsə, yaşa və ailədaxili münasibətlərə görə

dəyişir. Valideynlərin emosional münasibəti uşaqların psixososial inkişafına birbaşa təsir göstərməkdədir.

3.2. SCL-90-R testi əsasında aparılan tədqiqatın göstəriciləri

SCL-90-R – Yeniyetmələrdə psixi simptomların qiymətləndirilməsi. Bu sənəd SCL-90-R (Symptom Checklist-90-Revised) testinə əsasən 60 yeniyetmə arasında aparılmış tədqiqatın nəticələrini əks etdirir. Tədqiqatda depressiya, təşviş, aqressiya, obsesif-kompulsiv simptomlar və somatizasiya üzrə simptomların qiymətləndirilməsi aparılmışdır. Qiymətləndirmə şkalası. Testdə hər bir simptom aşağıdakı şkalaya əsasən qiymətləndirilib: 0 – Heç vaxt; 1 – Bəzən; 2 – Tez-tez; 3 – Həmişə / çox sıxlıqla.



Şəkil 3.2.1. Yeniyetmələrdə SCL – 90 – R üzrə Psixi simptomların ortalaması

Cədvəl – 3.2.2. SCL-90-R – Psixi simptomların ortalamaları

Psixi simptom	Ortalama bal
Depressiya	1.23
Təşviş	1.55
Aqressiya	1.33
Obsesif-Kompulsivlik	1.33
Somatizasiya	1.37

Tədqiqatın nəticələrinə əsasən: Təşviş ən yüksək ortalama bala sahib olmuşdur (1.57). Bu yeniyetmələrdə narahatlıq, qorxu və gərginliyin tez-tez yaşandığını göstərir. Somatizasiya

(1.37) - bu fiziki simptomlar təşvişin bədənəki əksidir. Aqressiya (1.33) və Obsesif-Kompulsivlik (1.33) – bunlar emosional və davranış çətinliklərinin göstəriciləridir. Depressiya (1.23) – əhval düşkünlüyü, motivasiya azlığı və özünüqiymətləndirmədə çətinliklər olduğunu bildirir.

SCL-90-R testinin nəticələri göstərir ki, yeniyetmələrdə təşviş və somatik simptomlar psixoloji rifah üçün əsas risk faktorlarıdır. Valideyn münasibətləri, sosial təzyiqlər və psixoloji dəstəyin olmaması bu simptomların yaranmasına və inkişafına səbəb ola bilər. Bu səbəbdən erkən diaqnostika və psixoloji müdaxilə mühüm əhəmiyyət kəsb edir.

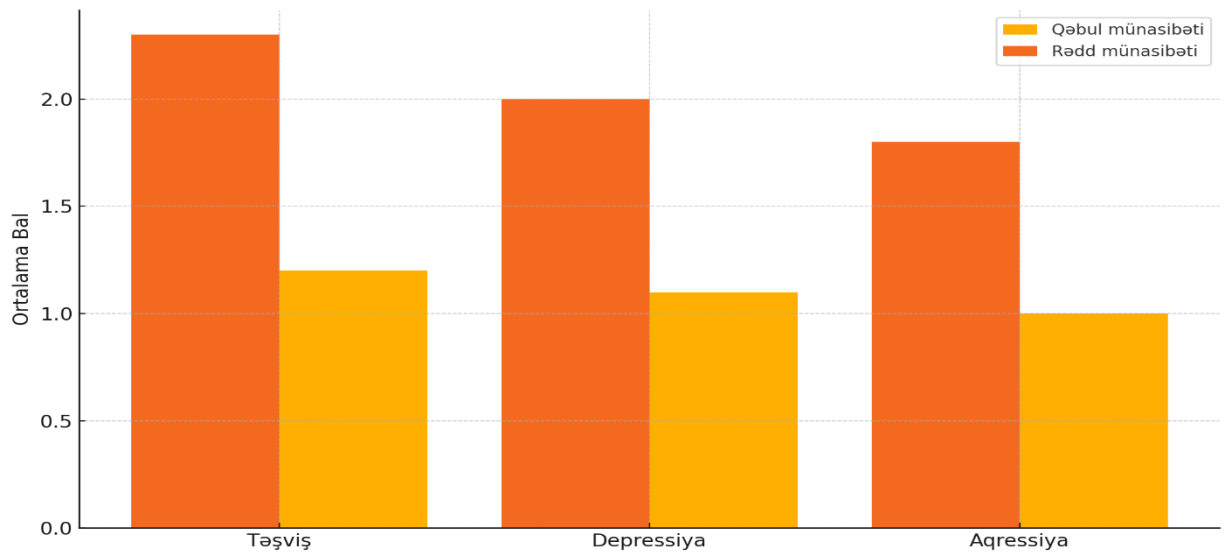
Təkliflərimiz: Əldə edilən nəticələr əsasında məktəblərdə psixoloji dəstək proqramlarının həyata keçirilməsi, valideynlərlə maarifləndirici seminarların təşkili və ailədaxili ünsiyyətin gücləndirilməsi tövsiyə olunur.

Bu metodlar ölkəmizə Psixologiya Elmi-Tədqiqat İnstitutunun əməkdaşları tərəfindən adaptasiya edilmişdir. Tədqiqat zamanı əldə olunan nəticələrin statistik təhlili üçün IBM SPSS (29.0) proqramında müvafiq metodlar istifadə edilmişdir.

Tədqiqatın nəticələrinin statistik təhlili göstərmişdir ki, valideynlərin yeniyetmələrə qarşı sərgilədikləri emosional münasibət – xüsusilə qəbul və rədd davranışları – onların təşviş, depressiya və digər psixi simptomlar səviyyəsində mühüm fərqlər yaradır. *PARQ* və *SCL-90-R* testlərinin nəticələri valideyn münasibətinin yeniyetmələrin psixi sağlamlığına təsirini həm kəmiyyət, həm də keyfiyyət göstəriciləri əsasında əks etdirmişdir.

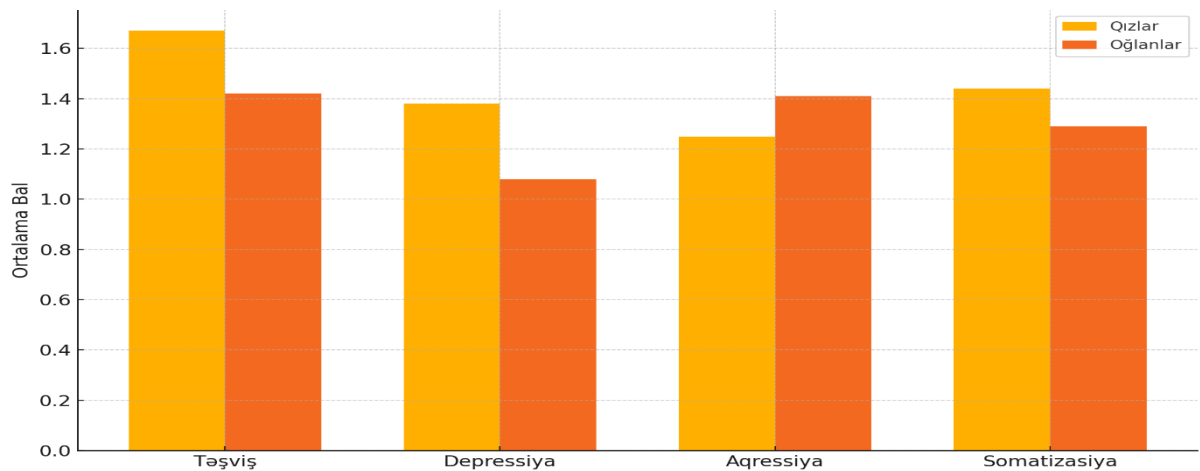
Bu nəticələr göstərir ki, tədqiqat yalnız nəzəri əsaslara deyil, statistik olaraq etibarlı və praktik cəhətdən tətbiq oluna bilən nəticələrə əsaslanır. Tədqiqatda istifadə olunan metodologiya – qarışıq tədqiqat modeli (mixed-method) – həm say göstəricilərinin təhlilinə, həm də psixoloji müşahidə və fərdi müsahibə kimi keyfiyyət məlumatlarının əldə edilməsinə imkan vermişdir.

Tədqiqat bir daha sübut etmişdir ki, valideynlərin emosional münasibəti yeniyetmələrin psixoloji rifahında həlledici rol oynayır. Rəddedic, laqeyd və tənqidçi münasibətlər təşviş, depressiya və sosial narahatlıq riskini artırır. Əksinə, sevgi, anlayış və dəstəyə əsaslanan münasibətlər yeniyetmənin özünəinamını, emosional dayanıqlılığını və sosial uyğunlaşma bacarığını artırır. Bu nəticələr ailədaxili münasibətlərin və valideyn davranışlarının yeniyetmələrə təsiri ilə bağlı aparılacaq gələcək tədqiqatlar və psixoloji müdaxilə proqramları üçün mühüm nəzəri və praktik əsas yaradır.



Şəkil 2.3. Valideyn münasibətinə görə psixi simptomların ortalama səviyyələri

Yuxarıdakı diaqram valideyn münasibətinin (qəbul və ya rədd) yeniyetmələrin təşviş, depressiya və aqressiya səviyyələrinə təsirini müqayisəli şəkildə əks etdirir. Göründüyü kimi - *Qəbul münasibəti* göstərilən yeniyetmələrdə bütün psixi simptomların ortalaması daha aşağıdır. *Rədd münasibəti* göstərilən yeniyetmələrdə isə təşviş (2.3), depressiya (2.0) və aqressiya (1.8) səviyyələri nəzərəcarpacaq dərəcədə yüksəkdir. Bu da onu sübut edir ki, valideynin emosional davranışı yeniyetmənin psixi rifahına birbaşa təsir göstərir.



Şəkil 2.4. Cinsə görə psixi simptomların ortalamaları

Cədvəl 2.5. Valideyn münasibəti və cinsə görə psixi simptomların müqayisəli təhlili

Göstəricilər	Qəbul Münasibəti	Rədd Münasibəti	Qızlar	Oğlanlar
Təşviş	1.2 %	2.3 %	1.8 %	1.3 %
Depressiya	1.0 %	2.0 %	1.7 %	1.2 %
Aqressiya	0.9 %	1.8 %	1.1 %	1.5 %
Somatizasiya	1.1 %	1.7 %	1.4 %	1.3 %

Ümumi təhlil nəticəsində yuxarıdakı cədvəldə valideyn münasibətləri və cins fərqləri üzrə əsas psixi simptomların ortalama göstəriciləri müqayisəli şəkildə verilmişdir. Bu cədvəl tədqiqatın əsas nəticələrini ümumiləşdirir və vizual analiz üçün əsas yaradır.

NƏTİCƏ

Yeniyetməlik dövrü emosional və psixi inkişaf baxımından olduqca həssas və mürəkkəb bir mərhələdir. Valideynlərin və yaxın ətrafın bu dövrdə təqdim etdiyi emosional dəstək, yeniyetmənin sağlam şəxsiyyət kimi formalaşmasında və psixi rifahının təmin olunmasında həlledici rol oynayır. Tədqiqat və nəzəri təhlillər göstərir ki, emosional dəstəyin mövcudluğu yeniyetmələrdə özünəinamın yüksəlməsi, emosional sabitliyin artması, sosial münasibətlərin sağlam şəkildə inkişafı, stress və təşvişlə mübarizənin güclənməsi kimi müsbət nəticələr doğurur. Əksinə, emosional dəstəyin çatışmazlığı, rəddedilmə hissi və laqeyd münasibətlər depressiya, təşviş, aqressiv davranışlar, sosial izolasiya və riskli vərdislərə meyillilik kimi mənfi psixoloji nəticələrə yol açabilir.

Eksperiment və elmi tədqiqat prosesinin gedişində yeniyetmələrdə valideynlərindən mənimsədikləri rədd/qəbul əlaqəsinin təşviş və digər psixi pozuntuların inkişafına təsirinin araşdırılması zamanı aşağıdakı **nəticələr** əldə olunmuşdur:

- Aparılmış tədqiqat nəticəsində aşağıdakı mühüm elmi və praktik qənaətlər əldə olunmuşdur:
- Valideyn münasibətləri yeniyetmənin psixoloji inkişafına birbaşa təsir göstərir. PARQ testinin nəticələri göstərmişdir ki, yeniyetmələr analarını daha emosional və qəbuledici, atalarını isə daha nəzarətçi və tənqidçi fiqur kimi qəbul edirlər. Bu, emosional münasibətin valideynin cinsindən asılı olaraq dəyişə bildiyini təsdiqləyir.
- Psixoloji simptomlar arasında təşviş və somatik narahatlıqlar üstünlük təşkil edir. SCL-90-R testinə əsasən, təşviş (1.55) və somatik simptomlar (1.37) dominant olaraq müşahidə olunmuş, bununla yanaşı aqressiya, depressiya və obsesif-kompulsivlik də nəzərəcarpacaq səviyyədə qeydə alınmışdır.
- Cinsiyyətə görə psixoloji reaksiyalar fərqlənir. Qızlarda təşviş və emosional reaksiyalar daha çox özünü göstərdiyi halda, oğlanlarda rədd hissi ilə davranış pozuntuları və aqressivlik arasında əlaqə müəyyən olunmuşdur.
- Statistik analizlər nəticələrin etibarlılığını təsdiqləmişdir. Normal paylanma testlərinin nəticəsinə əsasən məlumatların parametrik analiz üçün uyğun olduğu müəyyən edilmiş, reqressiya və t-testlər vasitəsilə təsdiqlənmişdir ki, valideyn münasibətləri yeniyetmələrin psixoloji rifahına əhəmiyyətli dərəcədə təsir göstərir.
- Rədd münasibətləri ciddi psixososial risklər yaradır. Yeniyetmələrdə rəddedici münasibətlərin mövcudluğu təşviş, sosial təcrid, depressiya və davranış pozuntuları kimi simptomlarla müşayiət olunur. Qəbuledici münasibətlər isə emosional sabitlik, özünəinam və sosial funksionallıq üçün qoruyucu faktor kimi çıxış edir.

Yuxarıda qeyd olunan məsələlərin hər biri olduqca vacibdir. Bu mövzu ilə bağlı yerli və beynəlxalq səviyyədə müxtəlif tədqiqatların aparılması, psixopatoloji problemlərin daha dərinlən

anlaşılması və onların qarşısının alınması üçün mühüm addımlar atılmasına imkan verir. Tədqiqat nəticələrinə əsaslanaraq aşağıdakı elmi və praktik **təkliflər** irəli sürülür:

- Yeniyetmələr üçün mütəmadi təşviş və emosional sağlamlıq skrininglərinin aparılması.
- Məktəb psixoloqları və müəllim heyəti üçün valideyn münasibətlərinin təsiri ilə bağlı xüsusi

təlimlərin təşkili.

- Ailələrə yönəlik seminar və təlimlər vasitəsilə qəbul/rədd münasibətlərinin psixoloji

nəticələri barədə biliklərin artırılması.

- Empatik və dəstəkləyici ünsiyyət formalarının təşviqi.
- Təşviş pozuntularının ilkin mərhələdə aşkarlanması üçün diaqnostik testlərin (PARQ, SCL

90-R) daha geniş tətbiqi.

- Yeniyetmələrə yönəlmiş sosial və emosional bacarıqlar üzrə təlim proqramlarının həyata

keçirilməsi.

- Ailə institutu, təhsil və sosial xidmət sahələri arasında koordinasiyanın artırılması.

- Yeniyetmələrin emosional ehtiyaclarını qarşılayan dayanıqlı psixoloji dəstək

mexanizmlərinin yaradılması.

- PARTheory çərçivəsində fərqli yaş qruplarında araşdırmaların aparılması.
- Valideyn münasibətlərinin mədəniyyətlərarası təsirlərinin müqayisəli şəkildə öyrənilməsi.
- Yeniyetmələrin psixi sağlamlığını qorumağa yönəlmiş milli strategiyaların hazırlanması.
- Ailədaxili münasibətləri gücləndirən və emosional dəstəyi artıran sosial siyasət modellərinin tətbiqi.

İSTİFADƏ OLUNMUŞ ƏDƏBİYYAT

Azərbaycan dilində

1. Bayramov Ə.S., Əlizadə Ə.Ə. (2002). Psixologiya. Bakı, Çinar-çap, 128.
2. Bayramov Ə.S., Əlizadə Ə.Ə. Sosial psixologiya. Bakı, 2006. Bakı, Çinar-çap.
3. Babayeva Ş.R., Həsənova M.F., Sosial psixologiya. Bakı, Nurlan -2019. 198
4. Qədirov Ə.Ə. (2008). Yaş psixologiyası. Bakı, Maarif, 108-303.
5. Əliyev, Ə. (2018). Psixoloji müdaxilə və sosial psixologiya. Bakı: Elm və Təhsil.
6. Məmmədova, S. (2020). Həssas əhali qruplarında psixoloji pozuntular. Bakı: Psixologiya Nəşriyyatı.
7. Hüseynov, V. (2021). Sosial psixoloji problemlərin tədqiqi. Bakı: Təfəkkür Nəşriyyatı.

İngilis dilində

8. American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.) (DSM-5).
9. American Psychological Association. (2021). Guidelines for psychological practice with low-income and economically marginalized individuals.
10. Ainsworth, M. D. S., & Wittig, B. A., 1969. Attachment and exploratory behavior of one-year-olds in a strange situation. *Journal for Specialists in Pediatric Nursing*, 15(1), 129-142.
11. American Psychiatric Association. 2013. Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
12. Anders, S., & Tucker, J. 2000. Adult attachment style and nonverbal closeness in dating couples. *Journal of Nonverbal Behavior*, 22(2), 109-124.
13. Angus, M., 2013. From fear to anxiety. *Journal of Abnormal Psychology*, 109, 588–596.
14. Arsenio, W. F., Cooperman, S., & Lover, A. 2000. Affective predictors of preschoolers' anxiety and parenting attachment styles. *Handbook of Closeness and Intimacy*, 36(4), 438-471.
15. Barlow, D. H., 2002. *Anxiety and its Disorders: The Nature and Treatment of Anxiety and Panic*. 2nd ed. New York: Guilford Press.
16. Barnes, M., & Massey, S., 2001. "Voices of Gay Austin". *Journal of homosexuality*. 34(3), 56-64.
17. Barnett, D., Kidwell, S., & Leung, K. H. 1998. Parenting and preschooler attachment. *Handbook on Positive Development of Minority Children and Youth*. 26(1), 285 – 299.
18. Behrens, K. Y., Hesse, E., & Main, M. 2007. Mothers' attachment status as determined by the Adult Attachment Interview predicts their 6-year-olds. *Developmental Psychology*. 35(2), 693–700.

19. Beresin, G., 2017. The Adolescent Brain: Executive Functioning in Adolescence. *Handbook of Adolescent Psychology*, (2)
20. Bosquet. M., Egeland. T., 2006. The development and maintenance of anxiety symptoms from infancy through adolescence in a longitudinal sample. *Developmental Psychopathology*, 44-62.
21. Bouton, M. E., 2002. Anxiety and its role in the human mind. *Biological Psychiatry*. 52(10), 976–986.
22. Bowlby, J., 1960. Separation anxiety. *The International Journal of Psychoanalysis*, 41(7), 89–113.;9-52
23. Bowlby, J., 1980. Loss, sadness and depression. *Book on Attachment and loss*. 244-257.
24. Bowlby, J., Ainsworth, M., Boston, M., and Rosenbluth, D., 1956. The effects of mother-child separation. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 29(4), 211–247.
25. Bowlby, J., 1951. Maternal care and mental health. *World Health Organization Monograph*, 3, 355–534.
26. Brumariu, L. E., & Kerns, K. A. 2014. Parent-child attachment and internalizing symptomatology in childhood and adolescence. *Development and Psychopathology*, 22(1), 177–203.
27. Brumariu, L. E., & Kerns, K. A., 2010. Mother-child attachment patterns and different types of anxiety symptoms. *Child Psychiatry and Human Development*, 41(2), 663–674.
28. Bubrick, J., 1974. Coping mechanisms in anxiety disorders. *International anxiety journal*, 135.
29. Carlson, E. A., & Sroufe, L. A., 1995. Contribution of attachment theory to developmental psychopathology. *Child Development*, 69(4), 1107-1128.
30. Cassidy, J., 1994. Avoidance and its relation to other defensive processes. *Clinical implications of attachment*, 300–317.
31. Cassidy, J., 1994; Contreras, J. M., & Kerns, K. A., 2000. Mother – child attachment in later middle childhood. *Department of Psychology, Kent State University*.
32. Chorpita, B. F., Albano, A. M., Barlow, D. H., 1998. The structure of negative emotions in a clinical sample of children and adolescents. *Journal of Abnormal Psychology*, 107, 74–85.
33. Christopher, J. L., 2023 *Institute of Health Metrics and Evaluation, Health research center*, 114-145.
34. Colin, M. P, Joan, S. H, 1982. *The Place of Attachment in Human Behavior. Understanding attachment*, 60–76.

35. Davis, M., 2000. Responses of “generalized” and “discrete” social phobics during public speaking. *Journal of Anxiety Disorders*, 14(3), 207–221.
36. Doe, J., Miller, R. 2013. The impact of anxiety on emergency response performance. *European Journal of Emergency Medicine*, 25(4), 173–177.
37. Endler & Kocovski, 2001. State and trait anxiety revisited. *Journal of Anxiety Disorders*, 15(3), 231–245
38. Fanselow MS, Lester LS, 1988. Construct validity of a central aspect of the tripartite model of attachment and anxiety. *Journal of behavioral research*, 108(3), 290–298.
39. Freud, S., 1926. Inhibitions, symptoms and anxiety. *The Institute of Psychoanalysis: The journal of neurobiology of anxiety disorders*; 121-141.
40. Gray JA, McNaughton N, 2000. *The Neuropsychology of Anxiety: An Enquiry into the Functions of the Septo-Hippocampal System*. 2nd ed. Oxford: Oxford University Press.
41. Harlow, H. F. 2008., Attachment in rhesus monkeys, *Journal of Primate Behaviour*, 42(4), 336–347.
42. Holroyd, K. A., Westbrook T, Wolf M, Bradhorn E. 1978. Performance, cognition, and physiological responding in test anxiety. *Hosp Community Psychiatry*, 5, 442–451.
43. International statistical classification of diseases and related health problems (ICD-11), 11th ed.
44. Kerns, K. A., Siener, S., & Brumariu, L. E. 2011. Mother-child relationships, family context, and child characteristics as predictors of anxiety symptoms in middle childhood. *Development and Psychopathology*, 23, 593–604.
45. Lau, J. Y., Lissek, S., Nelson, E. E., 2008. Fear conditioning in adolescents with anxiety disorders: results from a novel experimental paradigm. *Journal American Academy Child & Adolescent Psychiatry*, 47(1), 94–102. doi:
46. Madigan, S., Atkinson, L., Laurin, K., & Benoit, D. 2013. Attachment and internalizing behavior in childhood: A meta-analysis. *Developmental Psychology*, 49, 672–689.
47. Manassis, K. 2001. Child–parent relations: Attachment and anxiety disorders. *Handbook of Child Psychological State*, 345-354.
48. Meeus, W., Iedema, J., Maassen, G., & Engels, R. 2015. Separation–individuation revisited: on the interplay of parent–adolescent relations, identity and emotional adjustment in adolescence. *Journal of Adolescence*, 28, 89–106.
49. Miles, S., & Stipek, D. 2006. Effects of anxiety on achievement. *Journal of psychopathology*, 77(1), 103-17.

50. Mineka S, Zinbarg R. A, 2006. Contemporary learning theory perspective on the etiology of anxiety disorder: its not what you thought it was. *Behaviour Research and Therapy*, 61(2), 10–26.
51. Moitra. E., 2018. Changes of attachment characteristics during psychotherapy of patients with social anxiety disorder. *General Psychology Journal*, 25(1), 124
52. Ohman A., Mineka S. 2001. Toward an evolved module of anxiety and anxiety learning, *Psychotherapy and Psychosomatics*, 108(1), 483–522.
53. Perna, G., Bussi, R., Allevi, L., Bellodi, L., 1999. Biological analysis in patients with generalized anxiety disorder. *Department of Neuropsychiatric Sciences*, 379-384.
54. Pliszka, S. R., Hatch, J. P., Borcharding, S.H., Rogeness, G.A, 1993. Classical conditioning in children with generalized anxiety disorder. *Journal of Child and Adolescent Trauma*, 25(3), 411–423.
55. Ree, M. J., MacLeod, C., French, D., Locke, V., 2000. The State-Trait Inventory for Cognitive and Somatic Anxiety. *Handbook of Anxiety Assesment*, 12(3), 290
56. Rescorla, R. A., Wagner, A. R., 1972. A theory of Pavlovian conditioning. *Classical Conditioning II: Current Research and Theory*, 88-92.
57. Roberts, T. A., Pennebaker, J. W., 1991. Stimulus estimation and the over-prediction of anxiety. *The Cambridge Handbook of anxiety and related disorders*, 33, 143–175.
58. Ronald P. Rohner 1998. Prevention and early intervention in youth mental health. *Psychological Medicine*, 48.
59. Saintonge, J., 1998. Correlates of Attachment at School Age: Maternal Reported Stress, Mother-Child Interaction, and Behavior Problems. *Advances in Child Development*, 224-265.
60. Seibert, A. C., & Kerns, K. A., 2013. Attachment figures in middle childhood. *International Journal of Behavioral Development*, 33, 347–355.
61. Seligman, M. E. P., 1971. Anxiety and preparedness. *Behavior Therapy*, 2(1), 307–320.
62. Sroufe, L. A., 1985. Attachment classification from the perspective of infant-caregiver relationships and infant temperament. *Child Development*, 56(1), 1-14.
63. Stein, D. J., Bouwer, C. A., 1997. A neuro-evolutionary approach to the anxiety disorders. *Journal of Anxiety and Related disorders*, 409–429.
64. Stein, D. J., Paulus, M. P., 2006. An insular view of anxiety. *Biological Psychiatry*, 60, 383–387.
65. Stopa, L., Clark, D. M., 1993. Cognitive processes in social phobia. *Behavioral Research Therapy*, 31, 255–267.

66. Thompson, J., 2001. Anxiety in adolescents and its relationship with attachment. *International Journal of Contemporary Educational Research*, 244-267.
67. Tran, G. Q., Chambless, D. L., 1995. Psychopathology of social phobia: effects of subtype and of avoidant personality disorder. *Annual Review of Psychology*, 9, 489
68. Tyrer, J., 1999. Classification, assesment and prevealeance of anxiety. *Department of Public Mental Health: Advances in Anxiety Research*, 257-265.
69. Walker, D. L., Toufexis, D. J., Davis, M., 2003. Anxiety impact on human life. *Biological Psychiatry*. 60(2), 752–759.
70. Warren, H. C., Egeland, T., Huston, T. A., Sroufe, B.L., 1997. Child and adolescent anxiety disorders and early attachment. *Journal of the American Academy*. 298-345.
71. Waters, A. M., Henry, J., Neumann, D. L., 2009. Aversive palovian conditioning in childhood anxiety disorders: İmpaired response inhibition and resistance to extinction. *Journal of Abnormal Psychology*, 118, 311–321.
72. Waters, A. M., Lipp, O. V., Spence, S. H., 2004. Attentional bias toward attachment-related stimuli: an investigation with nonselected children and adults and children with anxiety disorders. *Journal of Experimental Child Psychology*, 89, 320–337.
73. Watson, D., 2005. Rethinking the mood and anxiety disorders: A quantitative hierarchical model for DSM-V. *The Oxford Handbook of Mood Disorders*, 114(5), 522–536.
74. Weems, C. F., Silverman, W. K., Rapee, R. M., & Pina, A. A., 2014. The role of control in childhood anxiety disorders. *Cognitive Therapy and Research*, 27, 557–568.
75. William, D. E., Lori, N. S., 1964. Abstract meta-analysis synthesizes research on the relation between adolescent attachment style and parent. *Attachment in the Preschool Years*, 59-72.

Rus dilində

76. Изотова, Е. И., 2015. Динамика эмоционального развития современных дошкольников. *Мир психологии*. № 1. С. 65-77.
77. Миллер, Э., Лейн, Д., 2011. Детская подростковая психотерапия: коллективная монография. СПб., 448.
78. Смолярчук, И. В., 2012. Влияние детско-родительского взаимодействия на социализацию дошкольников. *Вестник Тамбовского университета. Серия Гуманитарные науки*. № 5 (73). С. 173-181.

Türk dilində

79. Amerikan Psikiyatri Birliği, (2023). *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı*, Beşinci Baskı (DSM-5 TR), Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı (Çev. Ed.: E Köroğlu) Hekimler Yayın Birliği, Ankara.

80. Atasoy Z, Ertürk D, Şener Ş (1997) Altı ve on iki aylık bebeklerde bağlanma. Türk Psikiyatri Dergisi, 8(4):266-279
81. Çelen, H. N. (2021). Ergenlik ve Genç Yetişkinlik (Birinci baskı). Ankara: İmge Kitabevi,72.
82. Çetin FÇ. Gelişimsel psikopatolojinin temel kavramları. Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Temel Kitabı (Eds FÇ Çetin, A Coşkun, E İşeri, R Uslu):141-142. Ankara, Hekimler Yayın Birliği, 2008.
83. Çocuk ruh sağlığı. 18.baskı, İstanbul: Ö/gür Yayın Dağıtım.
84. Girgin, G. (1990). Farklı sosyo ekonomik kesimden 13-15 yaş grubu öğrencilerinde kaygı altınları ve kaygı düzeyi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
85. Gül, S. K., & Güneş, İ. D. (2009). Ergenlik dönemi sorunları. Sosyal Bilimler Dergisi, 11(1),
86. Kozacıoğlu, G. (1982). Çocukların anksiyete düzeyleri ile annelerinin tutumları arasındaki ilişki. Yayımlanmamış doktora tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- [www.5 ka.ru](http://www.5ka.ru)
- www.psychology.com
- www.stude
- www.psyworld.ru
- [www. psyworld.ru](http://www.psyworld.ru)
- sch37.mskzapad.ru

XÜLASƏ

Dissertasiya işinin əsas məqsədi yeniyetmələrin valideynlərindən mənimsədikləri rədd və ya qəbul münasibətlərinin, onların təşviş, depressiya və digər psixi pozuntularının inkişafına necə təsir etdiyini müəyyən etmək, bu əlaqələrin psixoloji və emosional inkişaf baxımından hansı istiqamətdə formalaşdığını araşdırmaqdır. Eyni zamanda məqsəd, Valideyn Rədd-Qəbul Nəzəriyyəsi (PARTheory) çərçivəsində bu münasibətlərin yeniyetmənin özünəinamı, emosional sabitliyi və sosial uyğunlaşma bacarıqları üzərindəki rolunu empirik və nəzəri şəkildə əsaslandırmaqdır.

Bu tədqiqatın obyektı yeniyetməlik dövründə olan fərdlər və onların valideynlərlə qurduğu emosional əlaqələrdir. Konkret olaraq, yeniyetmələrin valideynlərindən mənimsədikləri qəbul və ya rədd münasibətlərinin onların psixi sağlamlığına, xüsusilə təşviş və digər emosional-psixoloji pozuntuların inkişafına olan təsiri bu tədqiqatın əsas obyektini təşkil edir.

Tədqiqatın predmeti yeniyetmələrin valideynləri ilə emosional münasibətləri çərçivəsində qəbul və ya rədd olunma hissinin onların təşviş, depressiya və digər psixi pozuntulara meyilliliyi üzərindəki konkret psixoloji təsir mexanizmləridir. Bu münasibətlərin fərdin emosional tənzimlənməsi, özünəinam səviyyəsi və sosial uyğunlaşma qabiliyyəti ilə qarşılıqlı əlaqəsi tədqiqatın əsas predmetini təşkil edir.

Tədqiqat işimizin *əsas fərziyyəsi* belədir ki, yeniyetmələrin valideynlərindən mənimsədikləri rədd və ya qəbul münasibətləri, onların təşviş və digər psixi pozuntularının yaranmasında və inkişafında əhəmiyyətli rol oynayır. Valideyn tərəfindən qəbul edilən yeniyetmələrdə psixoloji rifah səviyyəsi daha yüksək, rədd olunan yeniyetmələrdə isə təşviş, depressiya və emosional disbalans daha güclü şəkildə müşahidə olunur. Əsas fərziyyə ilə yanaşı bir neçə *köməkçi fərziyyələr* də irəli sürülmüşdür:

- Valideyn tərəfindən emosional dəstək görən yeniyetmələrdə təşviş və depressiya səviyyəsi aşağı olur.
- Valideynlər tərəfindən rədd olunan yeniyetmələrdə özünəinam və sosial uyğunlaşma bacarıqları zəifləyir.
- Qəbul və ya rədd münasibəti ata və ana fiquru arasında fərqli təsir dərəcələrinə malik ola bilər.
- Yeniyetmənin cinsi (qız/oğlan) və ailə strukturu (tam/tamam olmayan ailə) bu təsirlərin gücünə müəyyən dərəcədə təsir göstərir.

Dissertasiya işinin birinci fəslində yeniyetməlik dövründə emosional və psixi inkişafın xüsusiyyətləri geniş formada araşdırılmışdır. Burada emosional dəstəyin əhəmiyyəti və onun çatışmazlığı zamanı yaranan problemlər, rədd/qəbul anlayışının nəzəri əsası - (Validəyn Rədd-Qəbul Nəzəriyyəsi, PARTheory), rədd və qəbulun uzunmüddətli psixoloji təsirləri, valideyn-övlad münasibətlərinin yeniyetmələrin psixologiyasına təsir mexanizmləri ətraflı şəkildə araşdırılmışdır.

Validəynlərin tərbiyə üsullarının yeniyetmələrin emosional inkişafına təsiri, təşviş və digər psixi pozuntuların yeniyetməlikdə yaranma səbəbləri və inkişaf mexanizmləri barədə geniş məlumatlar da dissertasiya işinin birinci fəslində öz əksini tapmışdır.

Dissertasiya işinin ikinci fəslində yeniyetmələrdə valideynlərindən mənimsədikləri rədd/qəbul əlaqəsinin psixi pozuntuların inkişafına təsirinə dair eksperimentlərin təşkili öz əksini tapmışdır. Eyni zamanda tədqiqatın təşkili və keçirilməsi, tədqiqat zamanı istifadə olunmuş metodlar burada izah olunmuşdur.

Dissertasiya işinin üçüncü fəslində tədqiqatın nəticələri və onların təhlili geniş müzakirə olunmuşdur. Dissertasiya işinin üçüncü fəslində 30 nəfər yeniyetmə oğlan (50%) və 30 nəfər yeniyetmə qız (50 %) olmaqla ümumilikdə 60 nəfər iştirak etmişdir. Tədqiqat 32 saylı tam orta məktəbin 10 və 11-ci sinif şagirdləri olan 16-17 yaşlı yeniyetmələr arasında aparılmışdır.

Tədqiqat işinin məqsəd və vəzifələrinə, irəli sürülən fərziyyələrə uyğun olaraq müvafiq metodlar seçilmişdir. Əldə edilmiş nəticələrin işimizin məqsəd və vəzifələrinə uyğunluğunu yoxlamaq, irəli sürdüyümüz fərziyyələrin doğruluğunu müəyyənləşdirə bilmək, işin statistik dürüstlüyünü təyin etmək üçün IBM SPSS (29.0) proqramında müvafiq ölçmə meyarları seçilmişdir. Belə ki, tədqiqat işinin təhlili zamanı irəli sürülən fərziyyələrin hər biri statistik olaraq təsdiq olunmuşdur.

ABSTRACT

The main objective of this dissertation is to determine how adolescents' perceived acceptance or rejection by their parents influences the development of anxiety, depression, and other psychological disorders. It also aims to explore the direction of these relationships in terms of psychological and emotional development. At the same time, the goal is to empirically and theoretically substantiate the role of these relationships-within the framework of Valideyn Rədd-Qəbul Nəzəriyyəsi (PARTheory)-in shaping adolescents' self-esteem, emotional stability, and social adaptation skills.

The object of this research is adolescents and the emotional relationships they form with their parents. Specifically, the main focus is on how the perceived acceptance or rejection by parents affects adolescents' mental health, particularly in terms of the development of anxiety and other emotional-psychological disorders.

The subject of the research includes the specific psychological mechanisms by which the feeling of being accepted or rejected by parents impacts adolescents' susceptibility to anxiety, depression, and other psychological disturbances. The interrelation of these relationships with the adolescent's emotional regulation, level of self-confidence, and ability to adapt socially constitutes the main subject of the study.

The main hypothesis of this study is that adolescents' perceived parental acceptance or rejection plays a significant role in the emergence and development of anxiety and other psychological disorders. Adolescents who feel accepted by their parents exhibit higher levels of psychological well-being, whereas those who feel rejected show more severe signs of anxiety, depression, and emotional imbalance. Along with the main hypothesis, several auxiliary hypotheses have also been proposed:

- Adolescents who receive emotional support from their parents experience lower levels of anxiety and depression.
- Adolescents who feel rejected by their parents exhibit reduced self-esteem and weaker social adaptation skills.
- The influence of parental acceptance or rejection may differ between father and mother figures.
- The adolescent's gender (boy/girl) and family structure (intact/single-parent) may affect the intensity of these impacts to some extent.

In the first chapter of the dissertation, the emotional and psychological developmental features of adolescence are thoroughly explored. This includes the importance of emotional support, problems arising from its absence, the theoretical basis of acceptance/rejection (Valideyn Rədd-Qəbul Nəzəriyyəsi, PARTheory), the long-term psychological effects of acceptance and rejection, and the mechanisms through which parent-child relationships impact adolescent psychology.

This chapter also provides detailed information on how parenting styles affect adolescents' emotional development, as well as the causes and development mechanisms of anxiety and other psychological disorders during adolescence.

The second chapter of the dissertation presents the organization of experiments aimed at studying the impact of adolescents' perceived parental acceptance/rejection on the development of psychological disorders. It also describes the research setup, implementation, and methods used during the study.

The third chapter of the dissertation thoroughly discusses the research findings and their analysis. A total of 60 adolescents participated in the study, consisting of 30 boys (50%) and 30 girls (50%). The research was conducted among 16–17-year-old students from the 10th and 11th grades of secondary school No. 32.

Research methods were selected in accordance with the objectives and tasks of the study, as well as the proposed hypotheses. To verify whether the findings align with the research goals and tasks and to determine the validity of the hypotheses, appropriate measurement criteria were applied using IBM SPSS (version 29.0). The statistical analysis confirmed all proposed hypotheses.

Məlumat anketi

Tarix: _____

Ad, soyad: _____

Təvəllüd: _____ (gün) _____ (ay) _____ (il)

Cins: a) Kişi b) Qadın

Ailənin strukturu: a) Tam b) Natamam

Qeyd:

Valideyn Qəbul və Rədd Etmə Sorğusu (PARQ)

Bu sorğu Rohner (2004) tərəfindən hazırlanmış PARQ – Valideyn Qəbul və Rədd Etmə anketinə əsaslanır. Aşağıdakı ifadələrə əsaslanaraq ananız və atanız haqqında fikrinizi bildirəcəksiniz. Hər ifadəni 1-dən 4-ə qədər qiymətləndirin:

- 1= Tam razı deyiləm
 2 = Qismən razı deyiləm
 3 = Qismən razıyam
 4 = Tam razıyam

Hər ifadəni həm ananız, həm də atanız üçün cavablandırın.

<i>Nö</i>	<i>İfadə</i>	<i>Ana</i>	<i>Ata</i>
1	Mənə qarşı sevgi və qayğı göstərir.		
2	Mənə tez-tez qucaq açır və mehriban davranır.		
3	Mənimlə fəxr etdiyini bildirir.		
4	Məni tez-tez danlayır və tənqid edir.		

5	Mənə qarşı əsəbi və dözümsüz olur.		
6	Mənə qarşı laqeyddir.		
7	Mənim hisslərimə əhəmiyyət vermir.		
8	Kiçik səhvlərimə görə məni sərt cəzalandırır.		
9	Mənə tez-tez acıqlı və qəzəbli baxır.		
10	Mənim fikirlərimə hörmət edir.		
11	Mənim uğurlarımı qeyd edir və təşviq edir.		
12	Mənə qarşı fiziki və ya emosional təzyiq göstərir.		
13	Məni başqaları ilə müqayisə edərək tənqid edir.		
14	Mənimlə açıq şəkildə ünsiyyət qurur.		
15	Mənə vaxt ayırır və maraqlarımla maraqlanır.		
16	Mənimlə sərt və qeyri-obyektiv davranır.		
17	Mənə güvəndiyini hiss etdirir.		
18	Səhvlərimi bağışlayır və izah edir.		
19	Mənimlə soyuq və məsafəli davranır.		
20	Mənə özünü sevdirdiyini hiss etdirir.		

Əlavə 5

SCL-90-R – Psixoloji simptomların qiymətləndirilməsi sorğusu

Bu test vasitəsilə **son 1 həftə ərzində** yaşadığınız psixoloji simptomların intensivliyini qiymətləndirəcəksiniz. Zəhmət olmasa, hər bir ifadəni oxuyun və onun sizdə hansı dərəcədə baş verdiyini aşağıdakı şkalaya uyğun olaraq qiymətləndirin:

- 0 – Heç vaxt
- 1 – Bəzən
- 2 – Tez-tez
- 3 – Həmişə / çox sıxlıqla

Qiymətləndirmə şkalası:

Bal	Qiymətləndirmə
0	Heç vaxt
1	Bəzən
2	Tez-tez
3	Həmişə / çox sıxlıqla

Aşağıda 90 simptom təqdim olunmuşdur:

Test blankı

Zəhmət olmasa, aşağıdakı suallara uyğun olaraq hər bir cavab üçün uyğun sütunu işarələyin.

Sual №	Suallar	0 bal Heç vaxt	1 bal Bəzən	2 bal Tez-tez	3 bal Həmişə / Çox sıxlıqla
1	Baş ağrısı	☐	☐	☐	☐
2	Sinə ağrısı	☐	☐	☐	☐
3	Əzələ gərginliyi	☐	☐	☐	☐
4	Ayaqlarda ağrı	☐	☐	☐	☐
5	Yuxusuzluq	☐	☐	☐	☐
6	Narahatlıq və gərginlik hissi	☐	☐	☐	☐
7	Göz yaşı axıtmaq istəyi	☐	☐	☐	☐
8	Tez qəzəblənmək	☐	☐	☐	☐
9	Səbəbsiz qorxu	☐	☐	☐	☐
10	Nəfəs darlığı	☐	☐	☐	☐
11	Qəzəb hissi	☐	☐	☐	☐
12	Mədə-bağırsaq narahatlığı	☐	☐	☐	☐
13	Əzginlik hissi	☐	☐	☐	☐
14	İştahasızlıq	☐	☐	☐	☐
15	Özünü dəyərsiz hiss etmək	☐	☐	☐	☐
16	Başgicəllənmə	☐	☐	☐	☐
17	Həyəcan və təşviş	☐	☐	☐	☐
18	Tez-tez narahat düşüncələr	☐	☐	☐	☐
19	Tənhalıq hissi	☐	☐	☐	☐
20	Yuxuda kabuslar görmək	☐	☐	☐	☐
21	Ürək döyüntüsündə artım	☐	☐	☐	☐
22	Baş ağrısına oxşar hiss	☐	☐	☐	☐
23	Unutqanlıq	☐	☐	☐	☐
24	Cinsi marağın itməsi	☐	☐	☐	☐

25	Əzələlərdə ağrı	☐	☐	☐	☐
26	Həyəcanlandıqda tərləmə	☐	☐	☐	☐
27	Ailədən uzaqlaşmaq	☐	☐	☐	☐
28	Həyatın mənasız olduğunu hiss etmək	☐	☐	☐	☐
29	Tənha qalmaq istəyi	☐	☐	☐	☐
30	Düşmənçilik hissi	☐	☐	☐	☐
31	Tənqid olunanda qəzəblənmək	☐	☐	☐	☐
32	Sanki izlənildiyini hiss etmək	☐	☐	☐	☐
33	Digərləri tərəfindən idarə olunduğunu düşünmək	☐	☐	☐	☐
34	Ətrafda baş verənlər mənasız gəlir	☐	☐	☐	☐
35	Real dünyadan uzaqlaşmaq hissi	☐	☐	☐	☐
36	Düşüncələrə nəzarət edə bilməmək	☐	☐	☐	☐
37	Təmizlik və yoxlama ehtiyacı	☐	☐	☐	☐
38	Təkrar hərəkətləri etmək	☐	☐	☐	☐
39	Əlləri təkrar yuma istəyi	☐	☐	☐	☐
40	İnsanlarla təmasdan qaçmaq	☐	☐	☐	☐
41	İnsanlara güvənməmək	☐	☐	☐	☐
42	Validəylərə qarşı gərginlik	☐	☐	☐	☐
43	Dostlarla ünsiyyətdən çəkinmək	☐	☐	☐	☐
44	Ətrafda hər kəsin sənə qarşı olduğunu düşünmək	☐	☐	☐	☐
45	Təhsil və işə qarşı motivasiyanın itməsi	☐	☐	☐	☐
46	Daim səhv edəcəyindən qorxmaq	☐	☐	☐	☐
47	Qərar verməkdə çətinlik	☐	☐	☐	☐
48	Bədəninə qarşı narahatlıq hissi	☐	☐	☐	☐
49	Özünü tanıımaq hissi	☐	☐	☐	☐
50	Ətrafla əlaqənin kəsildiyini hiss etmək	☐	☐	☐	☐
51	Qol və əllərdə hissizlik	☐	☐	☐	☐
52	Sosial fobiyalar	☐	☐	☐	☐
53	Təkrarlanan qorxular	☐	☐	☐	☐
54	Tez-tez özünü günahlandırmaq	☐	☐	☐	☐
55	Həddindən artıq düşünmək	☐	☐	☐	☐
56	Həyəcan zamanı titrəmə	☐	☐	☐	☐
57	Gərginlikdən tez yorulmaq	☐	☐	☐	☐
58	Bədxərc olmaq və ya tam tərsi	☐	☐	☐	☐
59	Səbəbsiz yerə əsəbləşmək	☐	☐	☐	☐
60	Qışqırmaq istəyi	☐	☐	☐	☐
61	Ağlamağa meyllilik	☐	☐	☐	☐
62	Ətrafdakılara qarşı səbirsizlik	☐	☐	☐	☐
63	İçində danışan səs olduğunu hiss etmək	☐	☐	☐	☐
64	Qorxulu düşüncələri dayandıra bilməmək	☐	☐	☐	☐
65	Qəribə və anlaşılmaz fikirlər	☐	☐	☐	☐
66	Ətrafdakılardan ayrılmaq istəyi	☐	☐	☐	☐
67	Şəxsi gigiyenaya diqqətsizlik	☐	☐	☐	☐
68	Güzgüdə özünü tanıımaq	☐	☐	☐	☐
69	Çox yemək və ya heç yeməmək	☐	☐	☐	☐

70	Səslərdən həddindən artıq narahat olmaq	☐	☐	☐	☐
71	Fiziki zəiflik hissi	☐	☐	☐	☐
72	Yalnız qalmaqdan qorxmaq	☐	☐	☐	☐
73	Əlavə səs və görüntü görmək	☐	☐	☐	☐
74	Özünə və ya başqasına zərər vermək istəyi	☐	☐	☐	☐
75	Daim baş verəcək pis bir hadisəni gözləmək	☐	☐	☐	☐
76	İnsanların nə düşündüyünü çox düşünmək	☐	☐	☐	☐
77	Sabit emosional vəziyyət olmaması	☐	☐	☐	☐
78	Özünü itirmək hissi	☐	☐	☐	☐
79	Özünəqapanma	☐	☐	☐	☐
80	Validənlərin rədd etməsi hissi	☐	☐	☐	☐
81	Validənlərin sevgisini itirmək qorxusu	☐	☐	☐	☐
82	Sosial mühitdə rahat olmamaq	☐	☐	☐	☐
83	Ətrafda baş verənlərə marağın itməsi	☐	☐	☐	☐
84	Tənqidə qarşı dözümsüzlük	☐	☐	☐	☐
85	Əvvəlki fəaliyyətlərdən həzz almamaq	☐	☐	☐	☐
86	Sosial təzyiqlərə qarşı həssaslıq	☐	☐	☐	☐
87	Danışarkən çaşmaq və duruxmaq	☐	☐	☐	☐
88	Bədəninə qəribə hisslər	☐	☐	☐	☐
89	İnsanlarla baxışmaqda çətinlik	☐	☐	☐	☐
90	Yaddaşda ani boşluqlar	☐	☐	☐	☐