

**PSIXOLOGİYA  
ПСИХОЛОГИЯ  
PSYCHOLOGY**

**ÜMUMİ PSIXOLOGİYA  
ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ  
GENERAL PSYCHOLOGY**

*UOT 159.9*

**GƏNCLƏRİN ÖZÜNÜREALLAŞDIRMA İSTİQAMƏTLƏRİ**

**Sevər Sərvət qızı Mirzəyeva**

*Sumqayıt Dövlət Universitetinin dosenti*

**Orcid:** 0000-0001-9861-5211

**E-mail:** severmirzayeva@gmail.com

**Sevinc Arif qızı Kərimova**

*Sumqayıt Dövlət Universitetinin dosenti*

**Orcid:** 0000-0002-1827-8524

**E-mail:** kerimova\_sevinc1967@mail.ru

**Solmaz Vaqif qızı Hüseynova**

*Sumqayıt Dövlət Universitetinin magistrantı*

**Orcid:** 0009-0004-5605-3993

**E-mail:** severmirzayeva@gmail.com

***Açar sözlər:** özünüreallaşdırma, mədəni dəyərlər, refleksivlik, potensial imkanlar, sosial bacarıqlar.*

***Ключевые слова:** самореализация, культурные ценности, рефлексивность, потенциальные возможности, навыки общения.*

***Key words:** self-realization, cultural values, reflexivity, potential opportunities, social skills.*

Özünüreallaşdırma prosesinə fərdin və ya peşəseçmə subyektinin daxili ehtiyatlarının dərk etməsi və onun peşənin tələbləri ilə əlaqələndirməsi və onun nəticəsində həyata keçirilən fəaliyyətdə cəmiyyətin sosial və peşə quruluşuna inteqrasiyası kimi baxmaq mümkündür. Gənclər məhz peşə istiqaməti ilə, özünüreallaşdırma ilə həm sosial sifarişin subyektinə çevilir, həm də ona inteqrasiya edir [2].

Özünüreallaşdırma öz nəticəsini peşəkar özünütəyinetmə prosesində tapır. Bu prosesdə gənc öz bütövlüyünü dərk edir və həyatını seçdiyi peşəyə sərf edir. Bununla bəhm həm də o, bu prosesdə şəxsiyyət kimi özünü tanıdır, formalaşır və təkmilləşir. Halbuki peşə seçimi müəyyən bir təhsil müəssisəsinə qəbul və ya müəyyən bir iş fəaliyyətinin başlanğıcı kimi qəbul edilə bilər. Peşə seçimi onun bir göstəricisidir. Fərdin peşəkar özünüreallaşdırma prosesi yeni bir mərhələyə qədəm qoyduğunu onun inkişafında görmək mümkündür. Lakin peşəkar inkişaf konsepsiyası, özünütəyinetmə prosesindən daha genişdir. Çünki bu proses ömrü boyu davam edən prosesdir. Tədqiqatlar göstərir ki, peşəkar özünüreallaşdırma prosesi ilkin mərhələlərdə peşəkar inkişafı eyni vaxtda baş verir, lakin o tez bir zamanda - fərd özünü müəyyən bir peşə fəaliyyətinin subyektini kimi qəbul etməyə başladığında başa çatır.

Bu baxımdan özünürealaşdırmanın istiqamətləri yalnız bioloji inkişafın istiqamətləri ilə deyil, həm də sosial amillərlə şərtlənmişdir. Hesab edirik ki, sosial amillər burada daha çox üstünlüyə malikdir.

Özünürealaşdırmanın istiqamətlərini öyrənməyə çalışan tədqiqatçılar hesab edirlər ki, sistem yanaşma psixoloji sistemdə açıq şəkildə insanın öz əhatəsi ilə seçici qarşılıqlı təsir qabiliyyətini təmin edir. İnsanın açıq sistem olması eyni zamanda onun bir varlıq kimi davamlılığının əsasıdır [1].

Özünürealaşdırma özünütəşkil ilə sıx vəhdətdədir. Şəxsiyyətin özünütəşkili fərdin həyatının aydın bir nizamlılığı üçün fəaliyyət olub, özünü təşkil etmək bacarığıdır. Özünütəşkil özünü fədakarlıqda, sərt özünənəzarətdə, özünəhörmətdə, hər şeydə özünü tanımaqda göstərir. Özünütəşkil edən insan vaxtı və işi necə planlaşdıracağını bilir, qərarlar verir, tətbiq edir, enerji və pulu iqtisadi cəhətdən necə sərf olunmasını planlaşdırır. Özünütəşkil edən insan öz üzərində, xarakterində, xüsusən də emosional-iradi sferada əzmlə işləyir. Bu, yüksək vəzifə hissi ilə, yüksək dərəcədə inkişaf etmiş bir şəxsi ləyaqətə sahib bir insandır. Bu insanın sosial münasibətlər sistemindəki yerini axtarma prosesi olub, öz dünyagörüşünə sahib olmaq arzusunda ifadə olunur [2].

Bu səbəbdən bu və ya digər məsələyə münasibətdə, digər insanlarla şəxsiyyətlərarası münasibətlər yaratma qabiliyyətində, həyat yollarının, məqsədlərinin və əxlaq normalarının müstəqil seçilməsində müstəqil mövqə tutur. Deməli, özünürealaşdırma prosesində əslində görünən tərəf özünütəşkildir. İnsanın özünürealaşdırması özünəhörmət, özünüidarəetmə, özünü tənzimləmə üzərində qurulur və eyni zamanda onun faydalı bir şəxsiyyət kimi formalaşmasına gətirib çıxarır. Bu baxımdan gənclərin özünütəşkil prosesinə xüsusi diqqət yetirilməlidir.

Gənclərin özünürealaşdırmasının inkişaf istiqamətində peşəyönümünün formalaşması ilə bağlı motivasiyanın, dəyərlər sisteminin və idealların öyrənilməsi daha çox diqqəti çəkir. Qeyd olunur ki, onlar şəxsi dəyərlər seçimini şüurlu surətdə dərk edirlər və bu mənada situativ hadisələrdə onu dəyərləndirirlər. Öz hərəkətlərini gənclər cəmiyyət və şəxsiyyət nöqtəyi-nəzərindən qiymətləndirməyə çalışırlar, hərəkətlərinə tənqidi yanaşırlar. Belə bir cəhət özünürealaşdırmanın psixoloji konstruksiyasını qurmağa imkan verir.

Nəzərə almaq lazımdır ki, gənclərə öz hərəkətlərini qiymətləndirməyə köməklik etmək zəruridir. Belə ki, özünügerçəkləşdirməkdə onları müsbət istiqamətə, özünüaktuallaşdırmasına yönəltmək gərəkdir. Bunun üçün vacib zəruri şərait yaratmaq, onlar arasında və əhatəsindəki aləmlə körpülər qurmaq, sosial mühitlə, şəxsi ləyaqətinin yüksək qiymətləndirilməsi ilə bağlı məsələləri hansı ki, valideynlərin, eləcə də müəllimlərin köməyi ilə həyata keçirilməlidir.

Tədqiqatlar göstərir ki, gənclərdə xüsusi xarakterə malikdir. S.Holl hesab edir ki, pessimizm, yalan optimizm, stereotiplərə, həyəcanlara, gözləmələrə məruz qalan gənclər özünürealaşdırma istiqamətini müəyyən etməyə çətinlik çəkirlər. Özünəinamsızlıq hər hansı sahədə özünügerçəkləşdirə bilməmək qorxusu onları peşəyönümünə istiqamətlənməyə imkan vermir və tərəddüd keçirirlər. Əksinə yuxarıda qeyd edilən amillərlə məruz qalmayan gənclər problemi həll etməkdən qorxmurlar və problemlə məsələlərin həllinə səhvsiz nail ola bilirlər. Faktlar göstərir ki, o, gənclər daha çox səhvə yol verirlər ki, onlar səhv buraxmaqdan qorxurlar.

Aparılmış tədqiqatlar göstərir ki, xüsusi təşkil olunmuş təlim şəraitində insanın olduqca yüksək özünürealaşdırma səviyyəsini (məhsuldar, yüksək adaptasiya olunan) təmin etmək olar, eləcə də şəxsiyyət kimi formalaşma proseslərində özünü göstərən, xüsusilə də məsuliyyə-

ətini öz üzərinə götürməyi bacaran, fikirlərini açıq bildirən gənclərdə özünü təsdiq keyfiyyətləri, yaradıcı özünüfəallaşdırma daha tez-tez baş verir [5].

Gənclər öz nöqsanlarına və zəif tərəflərinə tənqidi yanaşmadıqda, özünüreallaşdırma prosesində aşağı qiymətləndirmə səviyyəsi təzahür edir və şəxsiyyətin inkişaf zəifləyir. Nəticədə demək olar ki, gənclərdə yüksək özünüreallaşdırma səviyyəsi aşağı düşür və peşəyönümündə adekvat peşənin seçilməsi mümkün olmur. Gənc yalnız boşluğu doldurmağa çalışır və özünün mövcud imkanlarını deyil, təsəvvür etdiyi keyfiyyətlərə nail olmağa çalışır və bu zaman o, ətrafında baş verən hadisələrə qarşı biganəlik, laqeydlik nümayiş etdirir. Çünki o, özünənəzarət edə bilmir, aktual olan problemləri ortaq məxrəcə gətirə bilmir.

Özünüreallaşdırma prosesinin istiqamətlənməsində peşə maraqları mühüm yer tutur. Gənclərin peşəyə maraqlarını onların özlərinə verdikləri sual ilə müəyyənləşdirmək olar: “Mən kiməm?”, “Mənim gələcəyim necə olacaq?” “Mən kim olmaq istərdim?” və s.

Tədqiqatçıların fikrincə, bu yaş dövründə baş verən mövcud dəyişikliklər, özünüreallaşdırmadan irəli gələn və “Mən”nin məzmunundakı dəyişikliklər bir sıra hallarda onu dilemma qarşısında qoyur. Ancaq nəzərə almaq lazımdır ki, özünüreallaşdırma ilə bağlı yaranan problemlər yalnız yaş dövrünün xüsusiyyətləri ilə izah edilə bilməz. Bu yanlış fikirdir. Əgər əvvəlki yaş dövründəki ideal “Mən” ilə; “Mən” arasında ziddiyyətli situasiyalar yoxdursa, özünüreallaşdırmada problem olmayacaqdır.

A. Bandura gənclərdə özünüreallaşdırmanın istiqamətlərini öyrənərkən, ümumi qəbul olunmuş normaları, standartları, gənclərin özləri haqqındakı təsəvvürlərini, xüsusilə də onların öz-özünə öyrənməsini əsas götürürlər və bu mexanizmlərin formalaşmasına əsasən özünüreallaşdırma nəzərə almağa çalışırlar. Onlar gənclik yaşında meydana çıxan ziddiyyətləri, rolların dəyişməsi və peşəyönümü problemlərindəki maraqları bu aspektdən şərh edirlər [4].

Gənclərin müstəqilliyinin artması, daim diqqət mərkəzində olmaları, başqalarının onlara verdiyi qiymət tədricən yaşla əlaqədar rolların dəyişməsinə gətirib çıxarır. Qeyd etmək lazımdır ki, rolların dəyişməsi münasibətlərdə və davranışda dəyişikliklərin yaranmasını labüd edir. Hesab edilir ki, bu prosesin əsasında da sosial-psixoloji amillər dayanır.

Məlumdur ki, özünüreallaşdırma istiqamətlərində refleksiya aktı mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Tədqiqatlar göstərir ki, refleksiyanın özünüreallaşdırma prosesində rolu yüksəkdir. Gənclərdə refleksiya özünə nəzarət şəklində davranış və fəaliyyəti tənzimləyərək həyata keçirilir. Refleksivlik öz hərəkətlərini təhlil etmək və izləmək qabiliyyətində özünü büruzə verir. Ona görə ki, fərd fəaliyyət zamanı davranışındakı çatışmazlıqlarını görə bilsin və özünə tənqidi yanaşmaqla onları aradan qaldıra bilsin. Aparılmış tədqiqatlar göstərir ki, refleksiya şəxsiyyətin şüurlu surətdə daxili psixi aktlarının dərk etməsidir.

Özünüreallaşdırma istiqamətində potensial imkanların rolu da az deyildir. Məhz, gənclərin malik olduqları potensial gələcəkdə peşələrin seçimində onları öncədən peşəyə yönəldir. Belə hallar da olur ki, valideyn bu funksiyanı öz üzərinə götürərək onun harada və necə oxumasını həll edirlər. Sonda vəziyyət gəncin xeyrinə bitmir.

Özünüreallaşdırma istiqamətlərinin formalaşmasında mədəni dəyərlərin və milli-etnik amillərin mühüm rolu vardır. Bir çox tədqiqatçıların əsərlərində bu problemlər geniş şəkildə təsvir olunmuşdur. Tədqiqatlar göstərir ki, ailə gənclərin yalnız etnik şüurunu deyil, həm də etnik özünüdərkini, əsasən də etnik identifikasiyasına təsir göstərir. Qarışıq etnik mənşəli ailələrdə gənclərin özünüidentifikasiyası valideynlərin nəzarət formalarından asılı olur. Bu da

dolayısı yolla onların seçim imkanlarını azaldır və özünürealaşdırma fərdi kontekstdə deyil, milli kontekstdə daha çox özünü büruzə verir.

Gənclərin peşəyönümündə daha çox nəzərə çarpan şəxsi keyfiyyətlərdir. Yeniyetməlik dövründə baş verən psixofizioloji dəyişikliklər, tələbatlar, onların ödənilməsi, təlim-tərbiyə məsələləri, qabiliyyətlər, istedad və bacarıqlar bu və ya digər formada özünürealaşdırma istiqamətinə təsir göstərir.

Özünürealaşdırmada və peşəyönümündə qismən də olsa valideynlərin, həmyaşıdların, psixoloqların, eləcə də müəllimlərin fikri çox vacibdir. Peşəyönümü ilə, yaxud peşəseçmədə zəruri olan orqanizmin bu və ya digər xüsusiyyətlərinə sağlamlığındakı çatışmazlıqlara əks təsir göstərən peşələr haqqında bir həcmli məlumat kitabçaları var. Bu kitablar kütləvi oxucular üçün deyil, həkimlər üçün nəzərdə tutulmuşdur. Ona görə də peşəyönümü mövqeyindən özünürealaşdırmada həkim-psixoterapevtlərə də müraciət etmək yerinə düşərdi. Həkim-psixoterapevtlər bu sahədə peşə seçərkən gənclərə perspektiv imkanların nəzərə alınması məsləhətlər verə bilərlər.

Məlumdur ki, texnologiyaların sürətlə artdığı müasir dövrdə, tərəqqi əsrində əməyin məzmunu tez-tez dəyişir. Bütün peşələrə, daha çox fəhlə peşələrinə daha mürəkkəb və maraqlı texnika tətbiq olunur, əmək mədəniyyəti yüksəlməyə doğru inkişaf edir. Ona görə bu gün fəhlə də elm, texnika və istehsalın texnologiyası sahələri üzrə mükəmməl dərrakəyə malik olmalıdır. Yəni gənclər də peşəyönümü istiqamətində texniki vasitələrin idarə olunmasına, o cümlədən kompüter texnologiyasına yiyələnə bilərlər.

Faktlar göstərir ki, peşəyönümündə özünürealaşdırmaya müxtəlif amillər təsir göstərir. Fikrimizcə, həmin amilləri üç qrupda sistemləşdirmək olar: sosial amillər, şəxsiyyət amilləri, sosial sifarişin tələbləri. Hesab edirik ki, peşəyönümündə bu amillərin hər üçü integrativ əlaqədə götürülməlidir. Əks halda seçilmiş peşə sahəsi özünürealaşdırma elementinə çevrilməyəcək və gəncin gələcək xoşbəxt həyatından danışmaq mümkün olmayacaqdır.

**Problemin aktuallığı.** Gənclər məhz peşə istiqaməti ilə, özünürealaşdırma ilə həm sosial sifarişin subyektinə çevrilir, həm də ona inteqrasiya edir. Özünürealaşdırma öz nəticəsini peşəkar özünütəyinetmə prosesində tapır. Bu prosesdə gənc öz bütövlüyünü dərk edir və həyatını seçdiyi peşəyə sərf edir. Bununla bəzən həm də o, bu prosesdə şəxsiyyət kimi özünü tanıdır, formalaşır və təkmilləşir. Bu problem bütün dövrlər üçün öz aktuallığını qoruyub saxlayır.

**Problemin elmi yeniliyi.** Məqalədə gənclərin özünürealaşdırması istiqamətlərinin təsnifatı sistemli şəkildə verilmiş və müəyyən olunmuşdur ki, gənclərin özünürealaşdırma istiqamətləri mədəni dəyərlərdən və milli-etnik amillərdən, potensial imkanlardan, refleksiya aktından və peşə maraqlarından çox asılıdır.

**Problemin praktik əhəmiyyəti və tətbiqi.** Gənclərin özünürealaşdırması istiqamətlərinin sistemli şəkildə öyrənilməsi və müəyyənləşdirilməsi bütün dövrlərdə cəmiyyətdə gedən proseslərin düzgün istiqamətdə aparılması üçün çox vacibdir. Məqalədən ali və orta ixtisas məktəblərinin müəllimləri, tələbə və magistrələr istifadə edə bilərlər.

**Ədəbiyyat**

1. Bayramov Ə.S., Əlizadə Ə.Ə. Psixologiya: Dərslik. Bakı: Çinar, 2003, 540 s.
2. Cabbarov R.V. Özünügerçəkləşdirmənin psixologiyası. Monoqrafiya. Bakı: Ecoprint, 2016, 260 s.
3. Əlizadə Ə.Ə. Müasir Azərbaycan məktəbinin psixoloji problemləri. Bakı: Ozan, 1998, 368 s.
4. Həmzəyev M.Ə. Yaş və pedaqoji psixologiyanın əsasları: Dərslik. Bakı: Adiloğlu, 2003, 282 s.
5. Psixologiya. Ali məktəblərin bakalavr pilləsi üçün dərslik / prof.S.İ.Seyidov və M.Ə. Həmzəyevin elmi redaktorluğu ilə. Bakı: Nurlan, 2007, 700 s.

**С.С. Мирзоева, С.А. Керимова, С.В. Гусейнова**

**Направления самореализации молодежи****Резюме**

Процесс самореализации включает в себя реализацию внутренних ресурсов личности или субъекта профессионального выбора и их связь с требованиями профессии, а также их интеграцию в социальную и профессиональную структуру общества в деятельности, осуществляемой как В результате можно выглядеть скорбящим. Потому что самореализация как процесс, результат и ценность – это способ индивидуализации в образовании и развитии как личности. Этот фактор не учитывается. Без индивидуализации личности развитие потенциала обучающихся невозможно, а без сотрудничества в учебной среде направления самоопределения не будут адекватными. Классификация и группировка факторов, влияющих на самореализацию, показывает, что этот процесс определяется особенностями личности, требованиями к профессии и динамикой развития общества. Следует учитывать, что использование триады и модели «хочу-могу-нужно» в самореализации может привести к необходимым результатам.

**S.S. Mirzayeva, S.A. Karimova, S.V. Huseynova**

**Directions of self-realization of young people****Summary**

The process of self-realization includes the realization of the internal resources of an individual or the subject of a professional choice and its connection with the requirements of the profession, and its integration into the social and professional structure of society in the activities carried out as a result. it is possible to look like a mourner. Because self-realization as a process, result and value is a way of individualization in education and development as a person. This factor is not taken into account. Without the individualization of the personality, the development of the potential of the learners is not possible, and without the cooperation in the learning environment, the directions of self-determination will not be adequate.

The classification and grouping of factors affecting self-realization shows that this process is determined by personality characteristics, requirements for the profession and the development dynamics of society. It should be taken into account that the use of the “I want-able-need” triad and model in self-realization can lead to necessary results.

**Redaksiyaya daxil olub: 10.05.2024**