Özünüreallaşdırma və özünüaktuallaşdırma şəxsiyyətin formalaşmasına təsir göstərən sosial-psixoloji faktorlar kimi

Yeganə Əsgərova
psixologiya üzrə fəlsəfə doktoru

Rəyçilər: psixol.ü.e.d., prof. R.İ. Əliyev,
psixol.ü.f.d., dos. Ü.A. Əfəndiyeva

Açar sözlər: şəxsiyyət, özünüreallaşdırma, özünüaktuallaşdırma, sosial-psixoloji faktorlar, fəaliyyət, təlim-tərbiyə, cəmiyyət, ətraf mühit

Ключевые слова: личность, самореализация, самоактуализация, социально-психологические факторы, деятельность, обучение и воспитание, общество, окружающая среда

Key words: identity, self-realization, self-actualization, social-psychlogical factors, aktivity, training and upbringing, society, environment

Özünüreallaşdırma humanistik psixologiyanın əsas anlayışlarından biridir. Abraham Maslou 1943-cü ildə çap olunmuş "A Theory of Human Motivation" (İnsan Motivasiyasının Nəzəriyyəsi) məqaləsində ilk dəfə bu barədə məlumat vermişdi. Daha sonra 1954-cü ildə "Motivation and Personality" (Motivasiya və Şəxsiyyət) adlı kitabında bu mövzunu ətraflı şəkildə izah etmişdir. Masloun fikrincə, özünüreallaşdırma insanın özünü ifadə etməsi, öz daxili potensialını aşkar etməsi deməkdir. Maslou kreativliyi insanın əsas xarakteristikası hesab edirdi və anadangəlmə proses kimi qiymətləndirirdi. O, kreativliyi daha çox dünyanı dərk etmənin vasitəsi hesab edirdi. Kreativliyin izlərini istənilən sahədə həm hər hansı fəaliyyət sahəsində, həm də yaradıcılıqdan uzaq olan fəaliyyət sahəsində görmək olar. İnsan hər hansı fəaliyyətlə məşğul olan zaman ona yaradıcı yanaşır, özünə xas olan münasibət göstərir və bu onun yaradıcılığında atdığı addım sayılır. Kreativlik yalnız musiqi bəstələmək, rəsm çəkmək, sənət əsəri yaratmaq deyil, onun fikrincə özünüreallaşdırma dünyanın dərketmə vasitəsi, reallıqla qarşılıqlı təsirin xüsusi üsuludur (1, 15).

"Özünüaktuallaşdırma" terminin psixoloji ədəbiyyatda ilk dəfə olaraq 1939-cu ildə K.Qoldşteyn tərəfindən tətbiq olunmuş və indiyə qədər öz aktuallığını itirməmişdi. Özünüaktuallaşdırma nəzəriyyəsinin banisi A.Maslou isə bu terminin daha geniş mənada istifadə etməyə başlamışdır. Qeyd etmək lazımdır ki, "özünüaktuallaşdırma" termini – self-actualization - insanın öz imkanlarının və qabiliyyətlərinin daha dolğun təzahürü və inkişafına cəhddir. D.İ.Feldşteyn iddia edir ki, özünüaktuallaşdırma prosesi 14-15 yaşda mümkün olur. Onun fikrincə, məhz bu yaşda inkişafda olan insanda öz dünyasında fəaliyyətə hazırlıq inkişaf edir ki, bu da öz növbəsində, bu dünyada özünü göstərmək, öz imkanlarını tətbiq etmək cəhdini yaradır. Bu da insanlarda öz müqəddəratını təyin etməyə, özünütəsdiqləməyə ehtiyacı daha da kəskinləşdirir.

Masloun fikrincə, isə özünüreallaşdırma müxtəlif insanlarda müxtəlif cür olur. Məsələn, hər hansı bir adam ideal valideyn olmağı arzulayır və ya hər hansı bir şəxs yaratmağa, kəşflər etməyə can atır. Lakin heç də həmişə buna nail ola bilmirlər. Bu da onun qarşısına çıxan çətinliklərlə bağlı olur. Maslou bu çətinliklərə psixoloji maneələri aid edirdi və tələbatlar piramidasında pilləli şəkildə göstərmişdi. Tələbatlara aşağıdakılar daxildir:

- Fizioloji tələbatlar

- Təhlükəsizlik tələbatlar
- Aid olma, sevgi tələbatı
- Hörmət tələbatı
- Özünüreallaşdırma təlabatı

İnsanın özünüreallaşdırması və özünüaktuallaşdırması özünüqiymətləndirməsi ilə bağlıdır. Belə ki, adekvat qiymətləndirməklə insan özünü düzgün tanıyır, hansı imkanlara malik olduğunu bilir və fəaliyyətini bunun əsasında qurmağa çalışır. Bu zaman onun qabiliyyəti, istedadı, hər hansı psixoloji keyfiyyətləri özünüreallaşdırmasına imkan verir, onda olan potensialın inkişafına təkan verir. Özünüqiymətləndirmənin həddindən artıq yüksək olması isə başqaları tərəfindən yaxşı qarşılanmır və gözləntiləri doğrultmur. Bu zaman insanda arxayınlıq hissi yaranır və o öz üzərində işləməyə, inkişaf etməyə cəhd etmir, yerində addımlamağa başlayır. Özünüqiymətləndirmənin aşağı olması eynilə yuxarı olması kimi yaxşı xüsusiyyət deyil. Özünü tanımayan insan öz imkanlarını aşağı qiymətləndirir və nələrə nail ola biləcəyini dərk etmir. İnsan qarşısına qoyduğu məqsəd və vəzifələ doğru daim fəaliyyətdə olur və buna nail olmaq üçün səy göstərir (2, 229).

Şəxsiyyətin özünüreallaşdırması və özünüaktuallaşdırması üçün o, cəmiyyətin davranış normalarını, dəyərləri, sosial statusları mənimsəyir, fəaliyyətin müxtəlif növlərinə qoşularaq öz məqsədlərini həyata keçirməyə çalışır. O, həm də sosiallaşaraq cəmiyyətin həyatına da təsir edir, sosial münasibətlərin obyekti kimi cəmiyyətin mədəni, sosial, ictimai işlərinə qarışır. Dünyaya fərd olaraq gələn insan bioloji varlıqdan sosial varlığa çevrilir, həyatı boyu qazandığı təcrübələri öz irsinə ötürür. Bununçün insan ilk növbədə öz “mən” ini dərk etməlidir. “Mən”in dərk olunması onu fərddən şəxsiyyətə çevirir, başqalarından fərqləndirir. Onun Özünüqiymətləndirməsi, özünü inkişafı, özünü tərbiyəsi, özünüreallaşdırması və özünüaktuallaşdırması başqalarından fərqli şəkildə özünü göstərir. Şəxsiyyət öz fikirlərini onun üçün vacib olan insanların qiymətləndirməsini əhəmiyyətli sayır və davranışlarında, məqsədlərində buna fikir verməyə çalışır.

Özünüreallaşdırma və özünüaktuallaşdırma şəxsiyyətin inkişafı ilə sıx bağlıdır. Onlara təsir edən amillərin öyrənilməsi üçün şəxsiyyətin inkişaf amillərinə nəzər yetirmək məqsədə uyğun olar. Yeniyetmələrin sosiallaşması çoxcəhətli bir prosesdir, o, mürəkkəb proseslərdən başlayır və davam edərək inkişaf edir. Sosiallaşma anlayışı bir çox müxtəlif mənalarda aydınlaşdırılmışdır. Bu proses zamanı insanlar mədəniyyət və sosial münasibətlər aləminə daxil olur və müəyyən sosial qrupun nümayəndəsi kimi özünü göstərir. O, daxil olduğu hər hansı bir sosial qrupun qəbul etdiyi normaları qəbul edir və buna uyğun davranmağa çalışır. Yəni yeniyetmə yaşadığı qrupdakı münasibətlərə adaptasiya olur, getdikcə onda fərdi keyfiyyətlər yaranır və o, münasibətlərini sosial mühitdə şərtləndirməyə başlayır. İnteqrasiya zamanı insanda qrup üçün xarakterik olan şəxsi keyfiyyətlər, qrupun başqa üzvləri üçün tipik olan xüsusiyyətlər yaranır. Sosializasiya bir növ qrup normalarının verilməsi prosesidir və bu prosesin əsas qaynağı ailədir. Ata və ananın rolu çox böyükdür, belə ki, bu normaları qız uşağı anasından, oğlan isə atasından mənimsəyir. Cəmiyyətdə faydalı şəxsiyyət kimi formalaşmaq üçün ailə mühiti, dəyərlər vacibdir. Belə ki, ailənin daxili qanunları, normaları düzgün əxlaqi keyfiyyətlərin formalaşmasına təsir göstərir. Ailə başçısının nəzarəti, onun məsləhətləri ailədəki övladların tərbiyəsində, özünüinkişafında, məqsədlərini, arzularını reallaşdırmasında müsbət təsir göstərən faktorlardır. Lakin elə ailələr də var ki orda olan əxlaq normaları və qaydaları cəmiyyətin özünə ziddir. Bu zaman şəxsiyyətin sosiallaşması onun tərbiyə olunmasına, özünüreallaşdırmasına təsir göstərməzsə, şəxsiyyətin formalaşması, inkişafı düzgün istiqamətdə gedə bilməz. Yeniyetməlik dövründə şəxsiyyətin

özünüreallaşdırmasına mənfi təsir göstərən faktorları görən tərbiyəçi və ya pedaqoq onun istiqamətlənməsinə, fəaliyyətinin düzgün seçilməsinə təsir edə bilər. Məktəb şagirdin həyat və fəaliyyətinə təsir edən sosial cəmiyyətin bir növüdür. Burada mənəvi əxlaqi dəyərlər, özünüinkişaf, özünütərbiyələndirmə, özünüqiymətləndirmə, özünüreallaşdırma və özünüaktuallaşma üçün əlverişli şərait yaradılır ki, şəxsiyyətin formalaşmasına, onun qarşısına qoyduğu məqsəd və arzularına çatmaqda düzgün istiqamət versin (3, 54).

İnsan ömrünün sonuna kimi sosiallaşır, bu o deməkdir ki, sosiallaşma bir dəfədə yarana bilməz. Bu, elə bir prosesdir ki, o daim yeniləşir, dəyişir, zənginləşir, inkişaf edir. İnsan ilk növbədə ailə mühitinə, sonra ətraf münasibətlərə uyğunlaşır, normaları qəbul edir və mənimsəyir. Tədricən onda müəyyən fərdi psixoloji xüsusiyyətlər formalaşır, cəmiyyətdəki münasibətlərə öz təsirini göstərməyə başlayır. Şəxsiyyət makro və mikro amillərin qarşılıqlı təsiri və əlaqəsi sayəsində inkişaf edir və sosial cəhətdən mühüm xüsusiyyətlər kəsb edir. Şəxsiyyətin inkişafında həm də ətraf mühitin rolu çox böyükdür, belə ki, insanın harada dünyaya göz açması və hansı iqlim şəraitində yaşamasından asılı olaraq onun həyat tərzində özünəməxsus xüsusiyyətlər formalaşır. Bu xüsusiyyətlər o qədər də müəyyənedici əhəmiyyətə malik olmasa da, onun şəxsiyyət kimi formalaşmasına heç də az təsir göstərmir. Onun yaşadığı hər hansı tarixi şərait şəxsiyyətin sosial həyatında və əmək şəraitində öz əksini tapır. İnsan dünyaya gəldiyi andan onun ailə vəziyyətindən, ictimai, siyasi və hüquqi vəziyyətindən asılı olaraq müəyyən mühitdə formalaşır və inkişaf edir. Yeniyetmə şəxsiyyətin ailə statusu davamlı olduqda onun özünüreallaşdırması və cəmiyyətdə müəyyən yer tutması üçün əlverişli şərait yaradır (4, 51).

Həmçinin psixoloji araşdırmalarda müəyyən olunmuşdur ki, eyni şəraitdə heç də həmişə psixi inkişafa malik uşaqlar yetişmir. Bu o deməkdir ki, uşaq üçün ailədə rahat şəraitin olması heç də onun digərlərindən yaxşı təlim-tərbiyə alması və ya özünüreallaşdırmasının və özünüaktuallaşdırmasının mükəmməl olmasına əsaslı təsir göstərmir. Ailə mühitində valideynlər uşaqların şəxsiyyət kimi formalaşmasına və inkişafına təsir göstərdiyi kimi, məktəb mühitində təhsil aldığı sinfin təsiri də əhəmiyyətli dərəcədə özünü göstərir (5, 247).

Beləliklə, şəxsiyyətin özünüreallaşdırması və özünüaktuallaşdırması xüsusiyyətlərinə imkan yaradan, eyni zamanda ona mane olan xarici və daxili amillərin çox böyük təsiri var. Ümumi qanunauyğunluq ondan ibarətdir ki, hər bir insanda anadangəlmə güclü daxili potensial olur və bütün həyatı bunları reallaşdırması xarici təsirlərdən asılı olur. İnsanda olan anadangəlmə imkanlardan hansıların inkişaf edəcəyi və reallaşdıracağını sosial amillərin təsiri müəyyən edir. İlkin olaraq hansıların inkişaf edəcəyi həmçinin daxili amillərdən, xarici mühit şəraitindən və onların qarşılıqlı təsirindən asılıdır (6, 445).

Yeniyetnənin özünüreallaşdırması və özünüaktuallaşdırması proses kimi özünü başqalarıyla eyniləşdirməni, təcrübəyə və onun qəbuluna hazırlığı, subyekt tərəfindən müxtəlif həssaslıqla qarşıya qoyulmuş vəziyyətlərin qəbulunu, fəallığın yaradıcı xarakterini özündə əks etdirir. Yaradıcılıq fəaliyyətinə müsbət motivasiya meyarı bir sıra göstəriciləri özündə birləşdirir: fəaliyyətin şüurlu hədəf olması, yaradıcılıq fəaliyyəti prosesinə maraq, yaradıcılıq məsələlərinin həlli zamanı müvəffəqiyyətə can atmaq, yaradıcılıq fəaliyyətində liderliyə cəhd, idrak ehtiyacları, özünümükəmməlləşdirməyə cəhd. Motiv olmadan heç bir fəaliyyətə başlamaq olmur. Yaradıcılıq məsələlərinin həlli zamanı müvəffəqiyyətə can atmaq yeniyetməyə xas cəhətdir. Bu zaman o, özünü göstərməyə, özünü realizə etməyə can atmış olur. Özünümükəmməlləşdirməyə çalışan yeniyetmə daim öz üzərində çalışır, özündə müsbət keyfiyyətləri aşılamağa səy göstərir, öz üzərində dəyişiklik edir, xarakterində onu qane etməyən xüsusiyyətləri dəyişməyə çalışır (7, 83).

Yeniyetmələrin yaradıcılıq fəaliyyətində özünü təşkil etmə meyarları aşağıdakılar hesab olunur: əsas məqsəd və üstünlükləri seçmək bacarığı, planlaşdırma, öz-özünə nəzarət, özünə qiymət, öz-özünü təhlil etmək, refleksiya, korreksiya qabiliyyəti, təlimdə çətinliklərin öhdəsindən gəlmək bacarığı. Məqsəd və üstünlüklərini seçmə bacarığı yeniyetmənin gələcək həyatına çox böyük təsir edir. Öz-özünə nəzarət etməklə fəaliyyət prosesində hansı nöqsanlara yol verdiyini dərk edir və qarşısını alır. Özünüqiymətləndirməklə onda olan qabiliyyətlərdən, imkanlardan istifadə edir, özünü təhlil etməklə özünü dərk etmiş olur. Yeniyetmədə korreksiya qabiliyyəti olmalıdır ki, yaradıcılıq fəaliyyəti zamanı yol verdiyi nöqsanları aradan götürə bilsin. Qarşısına çıxan çətinliklərin öhdəsindən gəlmə bacarığı ona çıxılmaz vəziyyətlərdən necə baş aparmağa kömək edir, məntiqlə düşünərək hərəkət etməyə sövq edir (8, 47).

Beləliklə, yeniyetmələrin özünüreallaşdırmasının nəzəri əsaslarını əsas tutaraq aşağıdakı nəticələrə gəlmək olar: 1. Özünüreallaşdırma və özünüaktuallaşmaya ayrı-ayrı şəxsiyyətin inkişafının və bütövlükdə cəmiyyətin irəliləyən inkişafının vacib şərti kimi baxılır. 2. Əldə edilmiş nailiyyətlərin reallaşdırmasına ehtiyac yeniyetmə yaşında daha aktualdır. Bu yaş həddini " özünü eyniləşdirmə", "şüurun inteqrasiya", "Mən"in kəşfi dövrü adlandırırlar. 3.Yeniyetmənin özünüreallaşdırması və özünüaktuallaşdırması ictimailəşmə prosesində həyata keçirilir. Beləliklə, yeniyetmə şəxsiyyətinin özünüreallaşdırması prosesinə valideynlərin davranışı, yaşıdlarla münasibət və s. amillər təsir edir. 4. Proses kimi yeniyetmənin özünüreallaşdırması və özünüaktuallaşması özünü başqalarla eyniləşdirmə, təcrübəyə və təcrübənin qəbuluna hazır olmaq, subyekt tərəfindən hissi olaraq verilmiş vəziyyətlərin müxtəlif növ anlaşılması, fəallığın yaradıcılıq xarakteri kimi başa düşülür.

Məqalənin aktuallığı. Müasir psixologiyada şəxsiyyətin özünüreallaşdırması və özünüaktuallaşdırması problemi xüsusilə diqqəti cəlb edən məsələlərdən biridir. İdrak prosesində şəxsiyyətin özünü tam reallaşdırması və aktuallaşdırması üçün resurslardan maksimal şəkildə istifadə, şəxsiyyətin daxili fəallığının tədqiqatıyla bağlı suallar bu mövzunun aktuallığına diqqət çəkir.

Məqalənin elmi yeniliyi. Məqalədə yeniyetmə şəxsiyyətinin özünüreallaşdırmasına və aktuallaşdırmasına təsir edən sosial-psixoloji faktorlar və mühitin təsiri araşdırılır.

Məqalənin praktik əhəmiyyəti və tətbiqi. Gənclərdə özünüreallaşdırmanın və özünüaktuallaşdırmanın inkişafında və təkmilləşməsində yeni optimal variantların ortaya qoyulmasında istifadə edilə bilər.

Ədəbiyyat

1. Əlizadə Ə.Ə. İstedadlı uşaqlar: Psixopedaqoji məsələlər, Bakı 2005 .
2. Bayramov Ə.S., Əlizadə Ə.Ə. Psixologiya: Dərslik. Bakı: Çinar Çap, 2009.
3. Əmrahlı L. Şəxsiyyət və cəmiyyət. Bakı: MBM, 2007.
4. Bayramov Ə.S., Əlizadə. Sosial psixologiya. Dərslik. Bakı. "Qapp-Poliqraf" Korporasiyası. 2003. 356 s.
5. Əlizadə Ə.Ə.. Müasir Azərbaycan məktəbinin psixoloji problemləri. Bakı, 1998.
6. Bayramov Ə.S., Əliyev B.H. Hüquq psixologiyası. Bakı: Təhsil, 2012.
7. Seyidov S.İ., Həmzəyev M.Ə. Psixologiya. Bakı: Nurlan, 2007.
8. Həmzəyev M.Ə. Yaş və pedaqoji psixologiyanın əsasları. Bakı: Adiloğlu, 2003.

E. Аскерова

Самореализация и самоактуализация как социально-психологические фактор в формирование личности

Резюме

Самореализация и само актуализация — это процесс продуманного раскрытия личностью своих навыков и возможностей в субъективно значимых деятельности и отношениях. Процесс предполагает идентификацию личности с другими лицами, различный подход субъекта к эмоционально насыщенным ситуациям и творческий характер деятельности.

Y. Askerova

Self-realization and self-actualization as the social-psychological factors impressing the formation of the identity

Summary

Self-realization and self-actualization is the process of finding by a personality of one's abilities and opportunities in a conscious way, subjectively significant activity and relations. The process foresees the self-identification of personality in comparison with others, understanding in different ways of delicate situation and creative character of activity by the subject.

Redaksiyaya daxil olub: 30.06.2018