

UOT 159.9.

**Nurəngiz Tofiq qızı Rzayeva**

*Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universitetinin*

*Ümumi psixologiya kafedrasının dosenti, psixologiya üzrə fəlsəfə doktoru*

*<https://orcid.org/0009-0003-9071-6861>*

*[https://doi.org/10.69682/azrt.2024.91\(2\).221-224](https://doi.org/10.69682/azrt.2024.91(2).221-224)*

## YENİYETMƏLƏRİN ÖZÜNÜTƏRBIYƏSİNİN TƏŞKİLİ YOLLARI

**Нуренгиз Тофик гызы Рзаева**

*доцент кафедры общей психологии*

*Азербайджанского Государственного Педагогического Университета,*

*доктор философии по психологию*

## ПУТИ ОРГАНИЗАЦИИ САМООБРАЗОВАНИЯ ПОДРОСТКОВ

**Nurengiz Tofiq Rzayeva**

*associate professor of the department of General psychology at*

*Azerbaijan State Pedagogical University*

*doctor of philosophy in psychology*

## ORGANIZED PATHS OF SELF-EDUCATION FOR YOUTH

**Xülasə.** Elmi məqalədə yeniyyətlərin özünütərbiyəsinin təşkili yolları ardıcılıqla şərh edilmişdir. Məqalədə özünütərbiyənin təşkilinin istiqamətləri araşdırılmışdır.

Məqalədə qeyd edilir ki, özünütərbiyətin ən vacib xüsusiyyətlərindən biri insana öz qüvvəsinə inamı təlqin etməkdir. Özünənəzarət şüurlu və məqsədə yönəldilmiş diqqətin köməyi ilə həyata keçir. Özünüdərk etmə özünü tərbiyə etmək deməkdir. Həmçinin məqalədə yeniyyətlərin özünütərbiyə prosesinin stimullaşdırılmasına dair məşğələlərin silsiləsi də cədvəl şəklində verilmişdir.

**Açar sözlər:** özünütərbiyə, pedaqoji idarəetmə prosesi, özünüdərk etmə, özünənəzarət, stimullaşdırma

**Резюме.** В научной статье последовательно объяснены способы организации самообразования подростков. В статье рассматриваются направления организации самообразования. Автором указано, что одной из важнейших особенностей самообразования является воспитание уверенности в собственных силах. Самоконтроль реализуется с помощью сознательного и целенаправленного внимания. Самосознание означает самодисциплину. Также в статье в виде таблицы приведен ряд упражнений по стимулированию процесса самовоспитания подростков.

**Ключевые слова:** самовоспитание, процесс педагогического управления, самосознание, самоконтроль, стимулирование

**Summary.** The scientific article consistently explains ways to organize self-education for adolescents. The article discusses the directions of organizing self-education. The article states that one of the most important features of self-education is the development of self-confidence. Self-control is realized through conscious and focused attention. Self-awareness means self-discipline. Also in the article, in the form of a table, a number of exercises are presented to stimulate the process of self-education of adolescents.

**Key words:** self-education, process of pedagogical management, self-awareness, self-control, stimulation.

Özünütərbiyə pedaqoji idarəetmə prosesi-  
dir. İnsanın özü üzərində psixoloji və praktik  
hazırlıq işi tərbiyənin mühüm vəzifələrindəndir.  
Əgər müəllimlər təlim prosesində yeniyyətlərə

özünütərbiyə işinin təşkilində kömək etsələr bu  
zaman şəxsiyyətin formalaşması prosesi daha  
effektiv şəkildə cərəyan edəcəkdir. Kollektiv bu  
işdə mühüm rol oynamalıdır, ona görə ki, yeni-

yetmə kollektivdə özünü kiməsə oxşatmaq üçün nümunələr axtarır, özünü dərk edir ki, onu kollektivdə dəyərləndirirlər.

Odur ki, özünütərbiyənin təşkili zamanı ilk növbədə yeniyetmələrin iradi səyinin, qabiliyyətlərinin inkişafına xüsusi diqqət yetirilməlidir ki, hər bir düşünülmüş qərar həyata keçə bilsin, əks təqdirdə iradi səylərin olmaması yeniyetmənin qarşıya qoyduğu vəzifələrin həyata keçirilməsini ləngidir. Burada onlara müəllimlər və psixoloq kömək göstərir. Müəllimlər yeniyetmələrlə fərdi və qrup məşğələlərini təşkil edib “özünütərbiyə gündəliyi” metodikasından və proqramından istifadə edə bilərlər.

Özünütərbiyətmənin ən vacib xüsusiyyətlərindən biri insana öz qüvvəsinə inamı təlqin etməkdir. Kim özünə güvənersə bir işə başlamazdan öncə o, artıq bir addım irəlidedir. Hər bir şəxsiyyət yaxşı dərk etməlidir ki, onun bacarmadığı şey yoxdur və hər bir adam imkan verməməlidir ki, ona “sən bu işi bacarmazsan” sözünü desinlər. İnsanlarda qabiliyyət, istedad, potensial deyil, iradə və səy çatışmır. Özünənəzarət şüurlu və məqsədə yönəldilmiş diqqətin köməyi ilə həyata keçir. Özünüdərk etmə özünü tərbiyə etmək deməkdir. Hamı sərkərdə, dövlət başçısı, qəhrəman ola bilməz, lakin hamı özünü tərbiyə edə bilər. Hər bir insanın özünü tərbiyə etməsi üçün ilkin addım onun özünə müraciət etməsidir. Özünütərbiyə insanın özünə müraciət edib öz hərəkət və davranışlarına nəzarət etməsi, onları təhlil etməsi və özünə hesabat verməsidir.

Yeniyetmələrin özünütərbiyə sahəsində böyük tələblərdən rəğbətləndirilmələrinə böyük ehtiyacları var. Böyük müəllimlər və valideynlər yeniyetmələrin özünütərbiyəsinə onun

təzahürünün ilkin əlamətlərindən başlayaraq cəhdini aktiv şəkildə müdafiə edirlər. Özünütərbiyənin təşkilinə dair müəllimin işinin məzmunu və forması müxtəlif ola bilər. Bu prosesdə çox şey ondan asılıdır ki, müəllim özünütərbiyə məsələlərinə və onun metodlarına nə qədər səriştəlidir, o, bu problemlə bağlı ədəbiyyatla nə dərəcədə yaxşı tanışdır.

Həmçinin müəllimin özünün pedaqoji vəzifələrinin nə dərəcədə məsuliyyətlə yerinə yetirilməsindən də asılıdır. Müəllimlərə və sinif rəhbərlərinə zəruri surətdə özünü tərbiyə prosesinin təşkilində yeniyetmələrin formalaşmasında və inkişafındakı mühüm rolu nəzərə alaraq iştirak etməlidirlər. Özünütərbiyənin təşkilində həmin prosesə taktiki olaraq rəhbərlik zəruridir. Bu iş özünə üç əsas istiqaməti daxil edir: 1) Özünütərbiyənin zəruri və mühüm əhəmiyyətinə dair yeniyetmənin ictimai rəyinin formalaşması; 2) Özünütərbiyənin mahiyyəti, onun həyata keçirilməsinin üsul və vasitələrinə dair yeniyetmələrə kömək etmək; 3) Özünütərbiyə proqramının işlənilməsində, proqramın reallaşmasında yeniyetmələrə praktik köməklik göstərmək.

Bu istiqamət üzrə işləyərkən *özünütərbiyəyə rəhbərlik prosesində* növbəti mərhələləri ayırmaq olar: 1) Yeniyetmələri daha yüksək cəhd göstərməyə təhrik etmək, özündə şəxsiyyətin müsbət keyfiyyətlərini inkişaf etdirmək, mənfi keyfiyyətlərdən uzaqlaşdırmaq; 2) Yeniyetmələrə müsbət və mənfi keyfiyyətlərinin dərkində, özünüqiymətləndirmədə köməklik göstərmək; 3) Özünütərbiyə proqramının işlənilməsinə dəstək olmaq; 4) Yeniyetmələri özünütərbiyənin nümunələri və metodikaları ilə məlumatlandırmaq; 5) Özünənəzarətin təşkili.

**Cədvəl 1. Yeniyetmələrin özünütərbiyə prosesinin stimullaşdırılmasına dair məşğələlərin silsiləsi**

Həftələr	Məşğələnin adı	Məşğələnin məqsədi
I həftə	Məşğələ 1. Mənim tələbatlarım	Məqsəd: Yeniyetmələrin öz tələbatlarını öyrənmələrini təşkil etmək, əsas insani tələbatların strukturu ilə onların tanış edilməsi
	Məşğələ 2. Dəyərlər və məqsəd haqqında	Məqsəd: Yeniyetmələrdə həyatın mənasının və məqsədinin dərk edilməsi. Yeniyetmələrə həyatda onlar üçün əhəmiyyətli onları dərk etdirmək.
	Məşğələ 3. Mən özümü necə dəyərləndirirəm və mənə necə qiymətləndirirlər	Məqsəd: Yeniyetmələrə şəxsi özünüqiymətləndirməni öyrətmək. Adekvat özünüqiymətləndirməni formalaşdırmaq, arzu və imkanlar arasındakı harmonik münasibətlərin qurulmasını təmin etmək.

<b>II həftə</b>	Məşğələ 4. Mənim ən yaxşı "mən"im	Məqsəd: Aдекват özünüqiymətləndirməni formalaşdırmaq, arzu və imkanlar arasındakı harmonik münasibətlərin qurulması, özünütərbiyənin məqsədinin dərkə.
	Məşğələ 5. Mənim xarakterim	Məqsəd: Şəxsiyyətin xarakter anlayışının formalaşdırılması, işin yerinə yetirilməsində insanların başqa-larına münasibətinin müəyyənləşdirilməsi.
	Məşğələ 6. Qızlar və oğlanlar arasındakı fərdi fərqlər	Məqsəd: Yeniyyətlərin həyəcanının formalaşdırılması, fərdi fərqlər anlayışının dərkə, məhəbbətin, valideynlərlə qarşılıqlı anlaşmanın yaranmasının təmin edilməsi
<b>III həftə</b>	Məşğələ 7. Mən planlaşdırmağı öyrənirəm	Məqsəd: Yeniyyətlərin həyatda gözlənilməz dəyişikliklərə özlərini hazırlamalarını öyrətmək
	Məşğələ 8. Özünü necə idarə etmək	Məqsəd: Yeniyyətlərin yorğunluğu baxımından onların fizioloji vəziyyətini öyrənmək. Öz psixi vəziyyətini tənzimləmək bacarığını, hisslərini idarə etməyi formalaşdırmaq.
	Məşğələ 9. Özünü necə tərbiyə etmək	Məqsəd: Özünütərbiyənin üsul və vasitələri anlayışının formalaşması, məqsədin qoyuluşu, konkret özünütərbiyə proqramının tərtibi və onun reallaşmasının təmin edilməsi
<b>IV həftə</b>	Məşğələ 10. Özü-özünü tərbiyə etmək	Məqsəd: V.Q. Maralovun özünütərbiyəyə dair humanistik texnologiyası ilə tanışlıq
	Məşğələ 11. Ünsiyyətin əxlaqi əsasları və mahiyyəti	Məqsəd: İnsanlar arasında ünsiyyətin əxlaqi əsasları, onların mahiyyətinin dərkə
	Məşğələ 12. Yaranan konfliktlərdən necə qaçmalı	Məqsəd: Konfliktlərin həll edilməsi üsulları ilə tanışlıq. Səmərəli ünsiyyətə dair zəruri keyfiyyətlərin müəyyən edilməsi

Anketlərin nəticələrini təhlil edərək növbəti vəzifələr qarşıya qoyulmuşdur: yeniyyətlərin özünütərbiyə prosesinin stimullaşdırılmasına dair məşğələlər silsiləsini aparmaq. I həftədə yeniyyətlərin özünütərbiyəsi üzrə 3 məşğələ aparılmışdır.

"Mənim tələbatlarım" mövzusunda aparılan məşğələ yeniyyətlərin tələbatlarının, əsas insani tələbatların strukturu ilə tanışlıq öyrənilmişdir. Məşğələlərin gedişi prosesində yeniyyətlərin iddialarının səviyyəsi "Mənim tələbatlarım və ətraf mühit", "Sən kimsən?" metodikasının köməyi ilə öyrənilmişdir.

*Dəyərlər və məqsədə dair* II məşğələ yeniyyətlərə insanın həyatının mənası olan dəyərləri dərk etməyə imkan vermişdir. Həmin məşğələlərin məqsədi yeniyyətlər üçün həyatda ən əhəmiyyətli olanların dərkə və onların başqa adamlarla münasibətlərini necə qurmaq istədikləridir. Burada "İnsanlar həyatda nəyə cəhd göstərirlər?" növbəti metodikalardan istifadə olunmuşdur. Burada özünütərbiyə gündəliyindən də istifadə oluna bilər. Özünütərbiyə gündəliyi və rəqin iki hissəyə bölünməsinə, I hissənin "Mənim məqsəd və vəzifələrim"i, II hissənin isə "Məqsədə çatmaqda mənim addımlarım"ı nəzərdə tutur. Vərəqin II hissəsində məqsədə çatmaq-

da uğurlar "+", uğursuzluqlar isə "-" işarələnilir. Gündəlik hər bir məşğələdən sonra uğur və uğursuzluqların təhlilini aparmağı tövsiyə edir.

"Mən özümü necə dəyərləndirirəm və məni başqaları necə qiymətləndirir?" mövzusunda III məşğələ yeniyyətlərə öz davranışlarını necə tənzim etmək haqqında təsəvvürlər aşılayır.

"Mənim ən yaxşı "mən"im" və "Mənim xarakterim" mövzusunda aparılan IV-V məşğələlər yeniyyətlərin adekvat özünüqiymətləndirməsinin formalaşdırılmasına, yeniyyətlərin iradi keyfiyyətlərinin öyrənilməsinə, onların arzu və potensialları arasındakı harmonik münasibətlərin qurulmasına istiqamətləndirilmişdir.

"Qızlar və oğlanlar arasındakı fərdi fərqlər" mövzusunda aparılan VI məşğələ yeniyyətlərə cinsi yetişkənliyin xüsusiyyətləri və onun təzahürü, fərdi fərqlər, eləcə də qızlar və oğlanlar arasında psixoloji fərqləri nəzərdə tutur. Yeniyyətlər qadın və kişilik anlayışları ilə tanış olur, onların qızlarda və oğlanlarda formalaşması xüsusiyyətləri ilə məlumatlandırılırlar. Burada yeniyyətlərə valideynlərlə qarşılıqlı anlaşmanın variantları da təklif edilmişdir.

"Mən planlaşdırmağı öyrənirəm" mövzusunda VII məşğələdə yeniyyətlərə həyatda gözlənilməz dəyişikliklərə hazır olmağa, öz

davranışlarını zəruri olaraq planlaşdırmağı dərk etməyə imkan verilmişdir.

"Özümü necə idarə edirəm?" mövzusunda aparılan VIII məşğələdə yeniyetmələrə öz psixi vəziyyətlərini tənzim etmək, emosiya və hisslərini idarə etmək bacarığını formalaşdırmaq təklif edilmişdir.

"Özünü necə tərbiyə etmək" və "Özü-özünü tərbiyə etmək" mövzusunda aparılan IX və X məşğələlər yeniyetmələrə özünütərbiyənin üsul və vasitələrinin aşılmasına, hiss və emosiyaları təhlil etmə, nəzarət etmə bacarığını formalaşdırmağa, adamlarla münasibət yaratmağa yönəldilmişdir.

"Ünsiyyətin əxlaqi əsasları və mahiyyəti" və "Yaranan konfliktlərdən necə qaçmalı" mövzusunda aparılan XI və XII məşğələlər konfliktli ünsiyyət yaratmaq bacarığını və konfliktlərdən qaçmağın yol və vasitələrini araşdırmağa kömək etmişdir.

Aldığımız nəticələrə əsaslanaraq aşağıdakı təklifləri verə bilərik:

1. Tərbiyə işində müəllimin nəzarəti ilə yanaşı, şagirdləri də özünənəzarətə, özünütərbiyə və özünüqiymətləndirməyə cəlb etmək əhəmiyyətlidir.

2. Yeniyetmələrin özünütərbiyəsində müəllim pedaqoji rəhbərliyi təmin etməli, onların özünütərbiyə metodlarına (özünütəhlil, özünəöhdəlik, özünənəzarət, özünüqiymətləndirmə və s.) yiyələnmələrinə kömək göstərməyə çalışmalıdır.

3. Yeniyetmə özünümüşahidə yolu ilə özündə olan yaxşı və ya pis cəhətləri müəyyən-

ləşdirməklə birinciləri daha da inkişaf etdirib zənginləşdirmək, sonuncuları isə aradan qaldırmaq üçün müvafiq fəaliyyət göstərər, lazımı üsul və yollardan istifadə edər. Bununla da özünütərbiyə sahəsində müvəffəqiyyət qazanmış olar.

4. Yeniyetmələrə başa salınmalıdır ki, özünütərbiyə nə üçün vacibdir. Bir çoxları özünütərbiyə ilə məşğul olmaqdan utanır və yoldaşlarından, müəllimlərindən, hətta valideynlərindən gizli şəkildə bu işlə məşğul olurlar. Müəllimlərin vəzifəsi özünütərbiyənin fasiləsiz bir proses kimi aparılmasının və onun müsbət tərəflərinin izahını verməkdir.

5. Özünütərbiyə istiqamətində iş apararkən yeniyetmələrə öz ideallarını axtarıb tapmaqda, xarakterlərinin zəif tərəflərini aşkar etməkdə kömək etmək lazımdır. Daha sonra özünütərbiyə mövzusunda müxtəlif özünütərbiyənin metod və vasitələri kimi məsələləri işıqlandıran söhbətlər aparmaq zəruridir.

**Problemin aktuallığı.** Elmi məqalədə özünütərbiyənin komponentləri, özünə- nəzarət, özünütəhlil, özünüdərk və onun xüsusiyyətləri ardıcılıqla araşdırılmışdır.

**Problemin elmi yeniliyi.** Elmi məqalədə yeniyetmələrin özünütərbiyəsində təşkili yolları ardıcılıqla şərh edilmişdir. Məqalədə özünütərbiyənin təşkilinin istiqamətləri araşdırılmışdır.

**Problemin praktik əhəmiyyəti.** Məqalədən ali və orta ixtisas məktəblərinin müəllimləri, tələbələr, magistrantlar və doktorantlar istifadə edə bilərlər.

#### Ədəbiyyat:

1. Bayramov, Ə.S. Psixologiya: Ali məktəblər üçün dərslik / Ə.S. Bayramov, Ə.Ə. Əlizadə. –Bakı, Çinar-çap, – 2002. – 441 s.
2. Bayramov, Ə.S. Sosial psixologiya: Ali məktəblər üçün dərslik / Ə.S. Bayramov, Ə.Ə. Əlizadə. – Bakı, 2003.
3. Çələbiyev, N.Z. Uşaq psixologiyası: Ali məktəblər üçün dərslik / N.Z. Çələbiyev. –Bakı, 2005. – 341 s.
4. Hüseynzadə, R.L. Tərbiyə işi və onun metodikası: Dərs vəsaiti. / R.L. Hüseynzadə, M.C. İsmayılova. –B.: ADPU-nun mətbəəsi, – 2012. – 445 s.
5. Маралов, В.Г. Основы самопознания и саморазвития: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. / В.Г. Маралов. –М.: Издательский центр "Академия", –2002. –256 с.

**E-mail:** nurəngiz.rzayeva@gmail.com

**Redaksiyaya daxil olub:** 16.04.2024