**ÖZÜNÜ AKTUALLAŞDIRMAYA POZİTİV PSİXOLOGİYANIN TƏSİRİ**

**Quliyeva Aynurə Pənah qızı**

**Sumqayıt Dövlət Universiteti,Azərbaycan**

**e-mail:pilsen@bk.ru**

**Açar sözlər:pozitiv psixologiya,psixoloq,özünüaktuallaşdırma,problem,təcrübə**

**Xülasə**

Pozitiv psixologiya adi insanın güclü tərəflərini elmi metodla araşdırmaqdır. Pozitiv psixologiya insanlarda nəyin faydalı, doğru və korreksiya olunduğunu aşkar etmək üçün “orta bir insanı” yenidən ziyarət etməkdir. Öyrənilən bacarıqları və adaptasiya prosesini uğurlu və effektli bir şəkildə tətbiq edən insan təbiətinin nə olduğunu sorğulayır. Və psixoloqların bütün çətinliklərə baxmayaraq insanların əksəriyyətinin məqsədyönlü həyat yaşama reallığını necə bacardıqlarını izah etməyə çalışır. Biz bu səbəblə pozitiv psixologiyanın sadəcə psixologiya olduğunu müdafiə edirik. Yəni pozitiv psixologiya da təbiət elmləri və sosial elmlər kimi maraq dairəsinə girən mövzuların quruluşunu və mexanizmlərini izah edir. Bununla birlikdə digər alimlərin fəaliyyət mövzularına etdikləri dərin təqdir kimi (yəni Eynşteynin tənliklərinin zərifliyinə heyran olan fizik və ya əvvəlki xalqların uğurlarına heyran olan arxeoloq) pozitiv psixoloqlar da öz mövzularına heyran olurlar. Buna görə pozitiv psixologiya, psixoloqları insan potensialları, motivləri və imkanları mövzusunda daha açıq və təqdirəlayiq yanaşma tərzi mənimsəməyə təşviq etmə səyidir. Belə bir səy psixologiyanın reduksion epistemologiya ənənələri daxilində təəccübləndirici dərəcədə çətindir, bu bir pozitivliyə şübhə ilə yanaşmağı öyrədən inkar və xəyalın nəticəsindən yaranır. Yəqin ki, psixoloqların belə bir təhsil almaları uyğundur çünki bütün insanların ən azından zaman-zaman öz xəyalları və istəkləri ilə qəbul edildiyi bilinir. Ancaq bu cür şübhənin, çox irəli aparılıb reallığın aydın şəkildə anlaşılmasına mane olan mənfi qərəz yarada biləcəyini iddia edirik. Həqiqətən də insan həyatında normal fəaliyyətinin tamamilə mənfi (və ya problemə fokuslanmış formada) istinad çərçivələrində izah edilə bilmədiyi aydınlaşır. Əslində insanların əksəriyyəti öz həyatlarını uğurlu, xoşbəxt və məmnun kimi təsvir edir.

Özünüaktuallaşdırmağa pozitiv psixologiyanının təsir amiilləri aşağıdakılardır:

• Özünü İstiqamətləndirmə – Fərdlər öz resurslarına muxtariyyət, müstəqillik və nəzarətlə öz bərpa yolunu müəyyən edir.

• Fərdiləşdirilmiş və Şəxs Mərkəzli - Şəxsin unikal güclü tərəflərinə, eləcə də onun ehtiyaclarına, üstünlüklərinə, təcrübələrinə və mədəni keçmişinə əsaslanan bərpa üçün bir çox yollar mövcuddur.

• Gücləndirmə - İstehlakçılar onların həyatlarına təsir edəcək bütün qərarlarda iştirak etmək səlahiyyətinə malikdirlər və onlar bu prosesdə təhsil alır və dəstəklənirlər.

• Holistik - Bərpa fərdin bütün həyatını, o cümlədən ağıl, bədən, ruh və cəmiyyəti əhatə edir. Bərpa həyatın bütün sahələrini, o cümlədən mənzil, sosial şəbəkələr, məşğulluq, [təhsil](https://www.psychologytoday.com/us/basics/education) , psixi sağlamlıq və səhiyyə müalicəsi və ailə dəstəyini əhatə edir.

• Qeyri-xətti - Bərpa addım-addım proses deyil, davamlı artım, təsadüfi uğursuzluqlar və təcrübədən öyrənməyə əsaslanan prosesdir.

• Güclərə əsaslanan - Bərpa fərdlərin çoxsaylı qabiliyyətlərini, dözümlülüklərini, istedadlarını, öhdəsindən gəlmək qabiliyyətlərini və xas dəyərini qiymətləndirməyə və onların üzərində qurulmasına diqqət yetirir. Bərpa prosesi dəstəkləyici, etibara əsaslanan münasibətlərdə başqaları ilə qarşılıqlı əlaqə vasitəsilə irəliləyir.

• Peer Support - Qarşılıqlı dəstək bərpa üçün əvəzsiz rol oynayır. İstehlakçılar başqalarını bərpa etməyə təşviq edir və cəlb edir və bir-birlərinə aidiyyət hissi ilə təmin edirlər.

• Hörmət - Ayrı- [seçkiliyin](https://www.psychologytoday.com/us/basics/bias) və stiqmanın aradan qaldırılması bərpaya nail olmaq üçün çox vacibdir. Özünü qəbul etmək və özünə inamı bərpa etmək xüsusilə vacibdir.

• Məsuliyyət - İstehlakçılar özlərinə qayğı və bərpa səfərləri üçün şəxsi məsuliyyət daşıyırlar. İstehlakçılar öz sağlamlıqlarını artırmaq üçün mübarizə strategiyalarını müəyyənləşdirirlər.

• Ümid - Bu, bərpa prosesinin katalizatorudur və müsbət gələcəyin vacib və həvəsləndirici mesajını verir. Həmyaşıdlar, ailələr, dostlar, provayderlər və başqaları ümidi gücləndirməyə kömək edə bilər.

**Keywords: positive psychology, psychologist, self-actualization, problem, experience**

**Abstract**

Positive psychology is the scientific method of studying the strengths of the average person. Positive psychology is about revisiting the "average person" to discover what is useful, true, and correctable about people. It questions what it is in human nature to successfully and effectively apply the learned skills and adaptation process. And psychologists try to explain the reality of how most people manage to live a purposeful life despite all the difficulties. We therefore maintain that positive psychology is just psychology. In other words, positive psychology also explains the structure and mechanisms of subjects that are of interest, such as natural sciences and social sciences. However, just as other scientists have a deep appreciation for their subjects of action (ie a physicist who marvels at the elegance of Einstein's equations or an archaeologist who marvels at the achievements of ancient peoples), positive psychologists also admire their subjects. Therefore, positive psychology is an effort to encourage psychologists to adopt a more open and appreciative approach to human potentials, motives, and capabilities. Such an effort is surprisingly difficult within psychology's tradition of reductive epistemology, which results from denial and illusion that teaches us to be skeptical of positivity. Perhaps it is appropriate that psychologists receive such an education, since it is known that all people are accepted at least from time to time with their dreams and desires. However, we argue that this kind of doubt can be carried too far and create a negative bias that prevents a clear understanding of reality. Indeed, it becomes clear that normal functioning in human life cannot be explained entirely in negative (or problem-focused) frames of reference. In fact, most people describe their lives as successful, happy, and fulfilled.

The factors influencing self-actualization of positive psychology are as follows:

• Self-Direction – Individuals determine their own recovery path with autonomy, independence and control over their own resources.

• Individualized and Person-Centered - There are many pathways to recovery based on a person's unique strengths, as well as their needs, preferences, experiences, and cultural background.

• Empowerment - Consumers are empowered to participate in all decisions that affect their lives, and they are educated and supported in the process.

• Holistic - Recovery encompasses an individual's entire life, including mind, body, spirit, and community. Recovery covers all areas of life, including housing, social networks, employment, education, mental health and health care, and family support.

• Non-linear - Recovery is not a step-by-step process, but one based on continuous growth, occasional failures and learning from experience.

• Strengths-Based - Recovery focuses on valuing and building on individuals' multiple abilities, resilience, talents, coping skills, and inherent worth. The recovery process progresses through interactions with others in supportive, trusting relationships.

• Peer Support - Peer support plays an invaluable role in recovery. Consumers encourage and engage others in recovery and provide a sense of belonging.

• Respect - Eliminating discrimination and stigma is critical to achieving recovery. Self-acceptance and self-confidence are especially important.

• Responsibility - Consumers take personal responsibility for their own care and recovery journey. Consumers identify coping strategies to improve their health.

• Hope - It is a catalyst for the recovery process and provides an important and encouraging message of a positive future. Peers, families, friends, providers, and others can help reinforce hope.