

**Samirə Oktay qızı ASLANLI**  
Qərbi Kaspi Universiteti, Pedaqogika,  
psixologiya və sosiologiya kafedrası, magistrant  
E-mail: aslanlisamire127@gmail.com

## ÖZÜNÜQIYMƏTLƏNDİRMƏ PSIXOLOJİ FENOMEN KİMİ

**Xülasə:** Təqdim olunan məqalədə özünüqiymətləndirmənin psixoloji fenomen kimi formalaşması və inkişafı problemləri müzakirə edilmişdir. Psixologiyada özünüqiymətləndirmə anlayışı xüsusi fenomen kimi dərhal formalaşmamışdır. Onun formalaşması 'mən' anlayışı ilə bağlı olmuşdur. Özünüqiymətləndirmə fenomeninin mahiyyəti ilə bağlı fikir ayrılıqları mövcuddur.

Özünüqiymətləndirmənin insan həyatında böyük əhəmiyyəti vardır. O, davranışın tənzimlənməsini təmin edir və eyni zamanda şəxsin özünə olan münasibətini ifadə edir. Özünüqiymətləndirmə insanın effektivliyinə, fəaliyyətinin səmərəliliyinə və ən əsası şəxsiyyət kimi formalaşmasına mühüm təsir göstərir. Məqalədə özünüqiymətləndirmənin mahiyyəti və yaranması ilə bağlı aktual məsələlərin ədəbiyyat icmalında üzrə təhlili aparılmışdır.

**Açar sözlər:** özünüqiymətləndirmə, "mən" konsepsiyası, şəxsiyyət, iddia səviyyəsi, münasibət.

UOT: 159.9

DOI: doi.org/10.54414/ggnf4079

### Giriş

Özünüqiymətləndirmə insanın həyatında mühüm rol oynayır, çünki özünüqiymətləndirmənin səviyyəsi fərdin nəaliyyət səviyyəsinə, istəklərinin, məqsədlərinin həyata keçirilməsinə və cəmiyyətdəki mövqeyinə təsir göstərir. Özünüqiymətləndirmə insan davranışının son dərəcədə əhəmiyyətli tənzimləyicisidir, özünə və başqalarına münasibət ondan aslıdır. Özünüqiymətləndirmə şəxsiyyətin gələcək inkişafına təsir göstərir. Onun inkişafı uşağın 3 yaşından başlayır.

**Özünüqiymətləndirmə haqqında müxtəlif yanaşmalar.** Psixologiyada özünüqiymətləndirmə anlayışı xüsusi fenomen kimi dərhal formalaşmamışdır. Onun formalaşması "mən" konsepsiyası ilə əlaqədardır. "Mən" konsepsiyası

("mən"-surət, "mən" in surəti, ingilis dilində "one's self-concept", həmçinin "self-construction", "self-identity", "self-perspective") - fərdin özü haqqında təsəvvürlərinin sistemidir və şəxsiyyətin refleksiv hissəsidir [5, s.89]. Mənlik şüurunun formalaşması insana özü haqqında təsəvvürlərini, özünün zahiri görkəmini, əqli, mənəvi, iradi keyfiyyətlərini qiymətləndirmək imkanı verir [4, s.185].

Bu zaman sual olunur ki, özünüqiymətləndirmə nədir? Özünüqiymətləndirmənin mahiyyəti ilə bağlı müxtəlif fikirlər şərh edilmişdir. Bu fikirlərə nəzər salmaq.

Psixologiyada "mən" problemini tədqiq edən ilk tədqiqatçılardan biri və özünüqiymətləndirmə probleminin inkişafının banisi U.Ceymsdir. U.Ceymsə görə özünüqiymətləndirmə emisional prosesdir, U.Ceyms özünüqiymətləndirməni

subyektin özündən məmnunluğu və ya narazılığı kimi görür. U.Ceyms insanın özünə münasibətini özünüqiymətləndirmə kimi başa düşürdü.

Humanist psixologiya məktəbinin nümayəndələrindən biri olan Karl Rocers iddia edirdi ki, hər bir insanın həyatında əsas problem özünüqiymətləndirmə və özünüdərketmədir. K.Rocers "mən" konsepsiyasını şəxsiyyətin strukturunun fundamental komponenti kimi qəbul etmişdir. K.Rocers qeyd edirdi ki, 'klient istiqmətli terapiya' prosesində "real mən" və "ideal mən" arasındakı fərqlər azalır. Terapiyadan sonra daxili gərginlik azalır, bir çox emosional problemlər həll olunur, mənlik imici daha çox daxili rahatlığa, özünü qəbul etməyə, özünü düzgün qiymətləndirməyə, özünü dərk etməyə və icra etdiyi hərəkətlər üçün məsuliyyət hissənə malik olur.

Simvolik interaksionizmin banisi Corc Mid tərəfindən təklif olunan yeni baxışda, ilk dəfə olaraq, insanın öz mənlili haqqında məlumatlarının əsas mənbəyi kimi digər insanlardan alınan subyektiv şərhlərin əhəmiyyəti vurğulandı. Bir insanın başqaları tərəfindən necə qiymətləndirildiyinə dair fikri onun "mən anlayışına" əhəmiyyətli dərəcədə təsir göstərir. C.Midin mövqeyinə görə, fərd özünü başqalarının ona aid etdiyi xüsusiyyətlərə və dəyərlərə uyğun olaraq dərk edir. Eyni zamanda, "mən anlayışı"nın formalaşması prosesinin forma və məzmununu müəyyən edən cəmiyyətdir.

K.Levin məktəbi də özünüqiymətləndirmə problemini öyrənənlərdəndir. Bu istiqamətdə motivlər, ehtiyaclar, iddia səviyyəsi və onların dinamik korrelyasiyaları öyrənilmişdir. Bu istiqamətdə özünüqiymətləndirmə ilə

iddia səviyyəsi arasındakı əlaqə öyrənilir və özünüqiymətləndirmənin yüksəkliyi ilə iddia səviyyəsi arasındakı uyğunsuzluq emosional gərginliyin, bir növ şəxsiyyətdaxili münasibətin səbəblərindən biri kimi qəbul edilir.

Həm xarici, həm də yerli psixologiyada özünüqiymətləndirmənin vahid tərifinin olmamasına diqqət yetirmək lazımdır. Özünüqiymətləndirməyə verilən təriflərə nəzər salaq:

-Özünüqiymətləndirmə insanın özünə qarşı müsbət və ya mənfə münasibətidir [8]

-Özünüqiymətləndirmə insanın özünə dair şəxsi mühakiməsidir [7].

-Özünüqiymətləndirmə insanın şəxsi keyfiyyətlərinin dəyər orientasiyası ilə müqayisəsidir [6]

-Özünüqiymətləndirmə - fərdin özünə bütövlükdə verdiyi dəyər, əhəmiyyət və şəxsiyyətinin, fəaliyyətinin, davranışının müəyyən aspektlərini dərk etməsidir. Özünüqiymətləndirmənin əsasını fərdin şəxsi mənalı sistemi, onun qəbul etdiyi dəyərlər sistemi təşkil edir.

-Özünüqiymətləndirmə - şəxsiyyətin "Mən" konsepsiyasına müsbət və ya mənfə cavabıdır [5, s.91].

Özünüqiymətləndirmə termini iki sözdən – özünü və qiymətləndirmə sözlərindən əmələ gəlmişdir, onun psixoloji mənası aydındır: söhbət insanın özünə verdiyi qiymətdən və özünün obrazını qiymətləndirməsindən gedir [1, s.226]. Özünüqiymətləndirmə fərdin davranışına, fəaliyyətinə və inkişafına, digər insanlarla münasibətlərinə təsir edərək tənzimləyici və qoruyucu funksiyaları yerinə yetirir. Özünüqiymətləndirmə şəxsiyyətin özünəhörmət (şəxsi ləyaqət hissi) kimi mənfəvi tərəfi ilə bağlıdır [3, s.16].

Özündən məmnunluq və ya narazılıq dərəcəsini, özünə hörmət səviyyəsini, özünüqiymətləndirməni əks etdirərək, insanın öz uğur və uğursuzluğunu dərk etməsinə, müəyyən səviyyəli məqsədləri qarşısına qoymasına, yəni insanın iddia səviyyəsinə zəmin yaradır. Hələ XIX əsrin sonlarında özünüqiymətləndirmənin şəxsiyyətin iddia səviyyəsi ilə bilavasitə əlaqədar olduğunu göstərən maraqlı faktlar müəyyən edilmişdir [1, s.230]. 1890-cı ildə U.Ceyms həmin faktları aşağıdakı düsturla belə ifadə etmişdir:

$$\text{özünüqiymətləndirmə} = \frac{\text{müvafəqiyyət}}{\text{iddia}}$$

[1,s.230].

Şəxsin nisbi sabitliyini və muxtariyyətini təmin edən özünüqiymətləndirmənin qoruyucu funksiyası bəzi hallarda təcrübə məlumatlarının təhrif edilməsinə səbəb ola bilər və bununla da inkişafa mənfi təsir göstərə bilər.

Məlumdur ki, insan başqa insanlarla birgə fəaliyyət və ünsiyyət nəticəsində şəxsiyyətə çevrilir. Ona davranış üçün vacib göstərişləri verən fəaliyyət və ünsiyyətdir. Tədqiqatlar göstərir ki, uşaqlar ailədə özünü qiymətləndirməyi öyrənir. Deməli uşaqlıqda biz özümüz haqqında məlumatı yalnız bizə yaxın olanların sözlərindən və münasibətindən öyrənirik. Bu mənada uşağın daxili baxışı yoxdur. Onun öz obrazı kənar şəxslər tərəfindən qurulur, uşaq gec-tez özünü başqalarının onu gördüyü kimi görməyə başlayır, eyni zamanda özünə qarşı müsbət münasibət psixoloji sağlamlığın əsasını təşkil edir.

Özüqiymətləndirmənin təbiəti təkcə başqa insanlara münasibətdə deyil, həm də özünə münasibətdə özünü göstərir. Hər birimiz bilərəkdən və ya fərqiyyəyə varmadan

tez-tez özümüzü ətrafındakılarla müqayisə edirik və nəticədə öz intellektimiz, xarici görünüşümüz, sağlamlığımız, cəmiyyətdəki mövqeyimiz haqqında kifayət qədər sabit fikir formalaşdırırıq, yəni “özünü qiymətləndirmələr toplusu” formalaşdırırıq. Xüsusilə, Karl Rocers “insanların çoxu heç nəyə qadir olmadıqlarına və sevilə bilməyəcəyinə inanaraq özlərinə xər baxırlar” qənaətinə gəlir. Con Pauell öz mülahizələrində daha da irəli gedərək yazırdı ki, “Bizim hamımızın natamamlıq komplekslərimiz var, belə bir kompleksə malik olmayanlar ancaq özlərini düzgün qiymətləndirirlər”.

Əgər insanın kommunikativ tələbatının mahiyyəti “tərəfdaşın köməyi ilə özünü tanımaq istəyi” kimi qəbul edilərsə, o zaman insanların özünüqiymətləndirməsinin formalaşmasına onun təsiri qaçınılmaz olur. Bu baxış bu gün dəstəklənir. Tədqiqatçılar təkcə özünüqiymətləndirmənin təbiətini deyil, həm də onun təzahürlərini öyrənirlər. Xüsusilə, M.Rozenberq məktəb yaşındakı gəncləri müşahidə edərək, aşağı özünüqiymətləndirmədən əziyyət çəkənlərin xüsusilə mənliliyinə təsir edən hər şeyə həssas olduğunu göstərdi. Özünüqiymətləndirməsi aşağı olan gənclər başqalarının fikirlərindən narahat olurlar, ünsiyyətdə özlərini yöndəmsiz hiss edirlər, hər kəsin onlar haqqında pis fikirdə olduğuna əvvəlcədən əmin olurlar.

Stenli Kopersmit 8 il ərzində bir qrup oğlan üzərində tədqiqatlar apardı, bu tədqiqatlar yeniyetməlikdən yetkinliyə qədər olan dövrü əhatə edirdi. Yüksək, orta və aşağı özünüqiymətləndirmənin nəticələrinin izləndiyi bu tədqiqatlar göstərdi ki, özünüqiymətləndirməsi yüksək olan oğlanlar aktiv və ifadəli

xüsusiyyətlərlə səciyələnilər, ümumiyyətlə tədrisdə və sosial münasibətlərdə müvəffəqiyyətli, müzakirələrdə lider olurlar. Onlar daxili problemlərlə məşğul olurdular və psixosomatik pozğunluqlardan daha az əziyyət çəkirdilər. S.Kopersmit aşkar etdi ki, özünüqiymətləndirməsi yüksək olan oğlanlarda valideynlərlə münasibətlər və valideynlik üslubu, özünüqiymətləndirməsi aşağı olan oğlanlardakı ailə münasibətləri və valideynlik tərzindən çox fərqlidir.

Özünüqiymətləndirmə ümumi və xüsusi (şəxsi) kimi iki əsas formada fəaliyyət göstərir. Şəxsi özünüqiymətləndirmələr subyektin öz spesifik təzahürləri və keyfiyyətlərinin qiymətləndirilməsini əks etdirir. Ümumi özünüqiymətləndirməni isə bir-biri ilə dinamik qarşılıqlı əlaqədə olan şəxsi özünüqiymətləndirmələrin iyerarxikləşdirilmiş sistemi kimi başa düşürük.

Məlumdur ki, özünüqiymətləndirmə özünü tənzim etmənin ən mühüm vasitəsi kimi çıxış edir. Fəaliyyət prosesində formalaşaraq, özünüqiymətləndirmə onun müxtəlif mərhələlərinə istiqamətlənir. Gələcək fəaliyyət imkanlarında oriyentasiya mərhələsini əks etdirən özünüqiymətləndirmə gələcəyə yönəldilir və "proqnostik" xarakter daşıyır. Eyni zamanda fəaliyyətin gedişində özünü göstərən və onun korreksiyasına yönəlmiş özünüqiymətləndirmə "prosessual" xarakter daşıyır. Məzmunu fəaliyyətin nəticələrinin qiymətləndirilməsi olan fəaliyyətin yekun mərhələsində özünüqiymətləndirmə "retrospektiv" xarakter daşıyır. Özünüqiymətləndirmənin hər üç növü bir-biri ilə sıx bağlıdır, onların birinin digərinə çevrilməsi daim müşahidə olunur.

Ənənəvi olaraq, özünüqiymətləndirmənin üç əsas səviyyəsi var: adekvat qiymətləndirmə, qeyri-adekvat yüksək qiymətləndirmə, qeyri-adekvat aşağı qiymətləndirmə.

-Adekvat özünüqiymətləndirmə insana özünə tənqidi yanaşmağa imkan verir, onun güclü və zəif tərəflərinin bərabər şəkildə tanınmasını əhatə edir. Bu özünüqiymətləndirmə lazımı təcrübə və biliyə əsaslanır.

-Qeyri-adekvat yüksək qiymətləndirmə xarici təsirlərin qavranılmasına mane olan və ya təcrübənin təhrif edilməsinə və məhəl qoyulmamasına səbəb olan emosional maneələrin formalaşması vasitəsilə qorunma funksiyasını yerinə yetirir. İnsan özünün ayrı-ayrı keyfiyyətlərini olduğundan yüksək qiymətləndirir.

-Qeyri-adekvat aşağı özünüqiymətləndirmə subyekt tərəfindən özünü yetərsiz qiymətləndirməkdir. Özünə hörməti aşağı olan insanlar özlərinə nail ola biləcəklərindən daha aşağı məqsədlər qoyur, uğursuzluqlarının əhəmiyyətini şişirdirlər. Özünüqiymətləndirməsi aşağı olan bir insan həddindən artıq etibarsızdır, bu sabit bir şəxsiyyət xüsusiyyətidir və artıq təvazökarlıq, passivlik və "natamamlıq kompleksi" kimi xüsusiyyətlərin formalaşmasına səbəb olur.

Aparılmış tədqiqatlar nəticəsində kişilərdə yüksək özünüqiymətləndirmənin qeyri-adekvatlığı, qadınlarda isə aşağı özünüqiymətləndirmənin qeyri-adekvat olması elementi aşkar edilmişdir. İqor Semyanoviç Konun yazdığı kimi, hətta qocalıqda da kişilər qadınlardan daha az özünü tənqid edir. Bu məlumatlar özünüqiymətləndirmənin açıq şəkildə unikallığını göstərir ki, bu da onun bir çox amillərdən - insanın şəxsiyyət

xüsusiyyətlərindən, həyat tərzindən, tərbiyəsindən və s. asılılığını ifadə edə bilər.

Müəyyən edilmişdir ki, yuxarıda qeyd olunan səviyyələrdən başqa özünüqiymətləndirmənin aralıq göstəriciləri mövcuddur. Aralıq göstəriciyə malik olan subyektlər qeyri-adekvat yüksək və qeyri-adekvat aşağı özünüqiymətləndirməyə malik olanlarla müqayisədə daha optimal, sabit psixi vəziyyətlərlə xarakterizə olunur. Sabit özünü qiymətləndirmə səviyyəsi aşağıdakılarla izah olunur:

a) "Mən başqalarından pis deyiləm və yaxşı deyiləm".

b) "Mən bundan daha pisəm, amma bundan daha yaxşıyam".

c) "Mən bunu bacarımsa, bunu da edə bilərəm".

d) "Onlar məndən yaxşı deyillər".

**Özünüqiymətləndirmənin inkişafı mərhələləri.** Vacib suallardan biri də özünüqiymətləndirmənin yaranması və inkişafı məsələsidir. Tədqiqatlar göstərir ki, özünüqiymətləndirmə yeniyetməlik dövründə fəaliyyət göstərməyə başlayan kifayət qədər gec formalaşan prosesdir. Etiraf etmək lazımdır ki, özünüqiymətləndirmə mənlilik tərbiyəsi prosesində formalaşır, burada əsas rol ailə və məktəbə məxsusdur.

Uşağın ətraf aləmi dərk etməsi ilə yanaşı, öz-özünü dərk etməsi də inkişafın zəruri şərtlərindəndir [2, s.136]. Uşağın özünü dərk etməsi, hər şeydən əvvəl, ünsiyyət prosesində təzahür edir [2, s.136]. Uşağın özünüqiymətləndirməsinin formalaşmasında ailə çox mühüm rol oynayır. Valideynlər uşaq üçün ilk insanlardır, o, özünə münasibəti ilk olaraq onlardan öyrənir. Valideynlərin uşağa diqqətli, hörmətli münasibəti, onların övladının həyatına marağı, xarakterini,

zövqünü anlaması çox vacibdir. Uşaqları müxtəlif ailə problemlərinin və planlarının müzakirəsinə cəlb etmək, valideynlə razılaşmadıqda belə, uşağın fikrini dinləmək lazımdır. Ətrafdakı insanlar yadda saxlamalıdırlar ki, bu dövrdə uşaqların ilk özünüqiymətləndirməsi olan mənlilik obrazı, əslində, böyüklərin daxili qiymətləndirilməsidir. Buna görə də, daimi iradlar, uşaqların özbaşına nəşə etmək cəhdlərinə məhəl qoymamaq, hətta həmişə uğurlu olmasa da, onların söylərini qiymətləndirməmək artıq bu yaşda özünə inamsızlığa, həyata keçirilən fəaliyyətlərdə uğur iddialarının azalmasına səbəb ola bilər.

Uşaqda ailə mühitində formalaşan mənəviyyət onun məktəbə münasibətinə əhəmiyyətli dərəcədə təsir edir. Məktəbə getmək ilə uşağın həyatında yeni bir mərhələ başlayır: xüsusi rejimli təlim fəaliyyəti, onun şəxsi keyfiyyətlərinə xüsusi tələblər uşağın fəaliyyətinin aparıcı formasına çevrilir. Bu fəaliyyətin nəticələri xüsusi ballarla qiymətləndirilir. Öyrənmədəki uğur və uğursuzluqlar uşağın özünə olan münasibətini, yəni özünüqiymətləndirməsinə müəyyən etməyə başlayır. İbtidai məktəp yaşında uşağın özünüqiymətləndirməsinə təsir edən ən vacib amil məktəp qiymətləridir, çünki uşaq müəllimin qiymətləndirmələri ilə gücləndirilmiş, uşaqların bir-biri ilə davamlı müqayisəsi olan bir komandada oxuyur. Buna görə də, uğursuzluq davamlı olaraq ifşa olunur, sanki sosial baxış üçün, uşaq özünü qiymətləndirmə vəziyyətində tapır. Uşağın təhsil fəaliyyətinin səviyyəsini obyektiv şəkildə əks etdirən müəllimin qiymətləndirmələri eyni zamanda şagirdin şəxsiyyətinin formalaşmasına, xüsusən də onun özünə hörmətinin artmasına mühüm təsir

göstərir. Yadda saxlamaq lazımdır ki, hər bir insan öz fəaliyyətinin nəticələrinin digər insanlar tərəfindən müsbət qiymətləndirilməsi ehtiyac duyur. Bu ehtiyac xüsusilə uşaqlarda özünü göstərir. Məktəbdə təhsil və tərbiyə prosesində, qeyd edildiyi kimi, qaçılmaz olaraq, uşağın digər uşaqlarla müqayisəsini stimullaşdıran şərait yaranır. Bu müqayisə prosesində hər birinin nəailiyyətləri və uğursuzluqları hamıya məlum olur. Bəzi uşaqların çatışmazlıqlarını, digərlərinin isə məziyyətlərini daim vurğulamaq uşaqların şəxsi inkişafına mənfi təsir göstərir. Müəllimin daim nümunə kimi göstərdiyi uşaqlarda başqalarından üstünlük hissi yaranır.

Yeniyyətlik dövründə özünüqiymətləndirmə qeyri-sabit və situasiya istiqamətli. Bu dövrdə özünüqiymətləndirmə qeyri-adekvat yüksək qiymətləndirmədən, qeyri-adekvat aşağı qiymətləndirməyə qədər dəyişə bilər. Yeniyyətinin özü üçün seçdiyi idealları reallaşdırmaq istəyi, həyat şəraitinin bu tələblərə uyğunsuzluğu özünüqiymətləndirməni aşağı salır. Yeniyyətinin özünə münasibətinin aşağıdakı növləri ayırd edilir.

1. Özünüqiymətləndirmə valideynlərin uşağı qiymətləndirməsinin təkrar istehsalıdır. Yeniyyətlər, ilk növbədə, valideynləri tərəfindən vurğulanan keyfiyyətləri özlərində təsbit edirlər. Mənfi imic aşılarsa və yeniyyətə bu nöqtəyənəzəri tam mənimsəyərsə, onda natamamlıq və özünü rədd etmək hisslərinin üstünlük təşkil etdiyi özünə qarşı sabit mənfi münasibət formalaşır. Ailədən kənarında dar sosial əlaqələri olan bir yeniyyətə üçün valideyn qiymətləndirmələri yeganə daxili özünü qiymətləndirmə üsuludur. Bu özünüqiymətləndirmənin əlverişsizliyi

(hətta onun müsbət variantında da) özünə münasibətin həddindən artıq başqalarından asılılığına səbəb olur, beləliklə bu da özünüqiymətləndirmə üçün insanın öz daxili meyarlarının inkişafına mane olur.

2. Qarışıq mənəviyyət, burada ziddiyyətli komponentlər mövcuddur: biri yeniyyətdə uğurlu sosial qarşılıqlı münasibət təcrübəsi ilə əlaqədar formalaşan "Mən" obrazı, ikincisi, yeniyyətdə valideyn münasibətindən yaranmış "Mən" obrazı.

3. Yeniyyətə valideynlərinin fikirlərinə qarşı mübarizə aparır, eyni zamanda özünü eyni dəyərlər sistemi çərçivəsində qiymətləndirir. Bu vəziyyətdə, yeniyyətə özünüqiymətləndirmədə valideynlərin real qiymətləndirməsini deyil, onların ideallaşdırılmış gözləntilərini təkrarlayır.

4. Yeniyyətə valideynlərinin mənfi qiymətləndirilməsini hiss etmir. Faktiki valideyn qiymətləndirməsi mənfi olsa da, gözlənilən qiymətləndirmə reallıqdan xeyli yüksəkdir.

Yeniyyətlik dövründə insanın özünə bütöv baxışı formalaşır və insan əvvəlcə öz bədəninin xüsusiyyətlərini, xarici görünüşünü, cəlbediciliyini, sonra isə əxlaqi, psixoloji, intellektual, iradi keyfiyyətlərini dərk edir və qiymətləndirir.

Əksər göstəricilər üzrə böyüklərin özünüqiymətləndirmələri uşaqlıqdan və yeniyyətlikdən daha real və obyektiv xarakter daşıyır. Yeniyyətlərə nisbətən böyüklərin özünüqiymətləndirmələri həyat təcrübəsində, zehni inkişafda və iddia səviyyəsinin sabitləşməsində özünü göstərir.

Özünüqiymətləndirmənin böyük əhəmiyyəti vardır [1, s.230]. O, insanın davranışının tənzim olunmasında mühüm rol oynayır [1, s.230]. İnsanın başqa adamlarla

qarşılıqlı münasibətləri, onun öz uğurlarına və uğursuzluqlarına münasibəti, ayrı-ayrı həyati situasiyalarda davranış və rəftarı özünüqiymətləndirmədən aslıdır [1, s.230]. Başqa sözlə, özünüqiymətləndirmə insanın fəaliyyətinin səmərəliliyinə və onun bir şəxsiyyət kimi inkişafına mühüm təsir göstərir [1, s.230].

#### **Nəticə.**

İnsan subyektiv varlıq olaraq hər zaman ətrafdakılara və özünə müəyyən münasibət bəsləyir. O, hadisələri, predmetləri, başqalarını və özünü dərk edir və qiymətləndirir. Özünüqiymətləndirmə 3 səviyyədə aparılır: adekvat, qeyri-adekvat aşağı, qeyri-adekvat yüksək. Adekvat özünüqiymətləndirmə zamanı insan özünə real məqsədlər qoyaraq onları reallaşdırır, öz potensial gücünün fərqiində olur və bununla maksimum səmərəli şəkildə istifadə edir. Qeyri-adekvat aşağı özünüqiymətləndirmə zamanı isə öz potensial gücündən səmərəli istifadə edilməsinə gətirib çıxarır. Bu növ qiymətləndirmə inkişafa mane olur. Qeyri-adekvat yüksək özünüqiymətləndirmə

zamanı isə insan qarşısına xəyali məqsədlər qoyur, bu məqsədləri reallaşdırmaq mümkün olmur.

Özünüqiymətləndirmə davranışın əsas tənzimicisidir. O, fəaliyyətin səmərəliliyini şərtləndirir. İnsanın gələcək perspektivlərinə istiqamətlənib, onun şəxsiyyət kimi inkişafında mühüm əhəmiyyətə malikdir.

#### **ƏDƏBİYYAT SİYAHISI:**

1. Ə.S.Bayramov, Ə.Ə.Əlizadə. Psixologiya. Bakı, 2009
2. Ə.Ə.Qədirov. Yaş Psixologiyası. Bakı, 2008
3. Əhmədova.R.İ Məktəb psixoloqlarının peşəkar kimi özünüdərkinin xüsusiyyətləri // Psixol. üz. fəl. dokt. ... dis. Bakı, 2016, 195 s.
4. S.İ.Seyidov, M.Ə.Həmzəyev. Psixologiya. Bakı, 2007
5. R.Q.Qədirova, İ.M.Məmmədli. Ünsiyyət Psixologiyası. Bakı, 2016
6. Столин В.В. Самосознание личности. М., 1983
7. Coopersmith S. The Antecedents of Self-Esteem. San Francisco, 1967
8. Rosenberg M. Society and the adolescent self-image. NJ, 1965

#### **Самира Октай кызы АСЛАНЛЫ**

*Западно-Каспийский университет,*

*Кафедра педагогики, психологии и социологии, магистр*

E-mail: aslanlisamire127@gmail.com

#### **САМООЦЕНКА КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФЕНОМЕН**

**Резюме:** В представленной статье рассматриваются проблемы формирования и развития самооценки как психологического феномена. В психологии понятие самооценки не сразу оформилось как особое явление. Его формирование было связано с понятием «Я». Существуют разногласия во мнениях о природе феномена самооценки. Самооценка очень важна в жизни человека. Он регулирует поведение и в то же время выражает отношение человека к самому себе. Самооценка оказывает существенное влияние на эффективность деятельности человека и, главное, на формирование личности.

В статье анализируется литература по актуальным вопросам, связанным с природой и происхождением самооценки.

**Ключевые слова:** самооценка, “Я” концепция, личность, уровень самоутверждения, установка.

**Samira Oktay ASLANLI**

*Western Caspian University,*

*Department of Pedagogy, Psychology and Sociology, Master*

Email: aslanlisamire127@gmail.com

### SELF-ASSESSMENT AS PSYCHOLOGICAL PHENOMENON

**Abstract:** The presented article discusses the problems of formation and development of self-esteem as a psychological phenomenon. In psychology, the concept of self-esteem did not immediately take shape as a special phenomenon. Its formation was associated with the concept of 'I'. There are differences of opinion about the nature of the phenomenon of self-esteem.

Self-esteem is very important in human life. It regulates behavior and at the same time expresses a person's attitude towards himself. Self-esteem has a significant impact on a person's effectiveness, efficiency and, most importantly, the formation of personality. The article analyzes the literature on current issues related to the nature and origin of self-esteem.

**Keywords:** self-esteem, self-concept, personality, level of assertion, attitude

**Daxil olub:** 02.07.2021