**Жасөспірімдердің өзін-өзі бағалау деңгейі**

*Аннотация*  Бұл мақалада жасөспірімдердің өзін-өзі бағалау мәселесі қарастырылған. Түрлі өмірлік жағдайларда өзін-өзі ұстау дағдылары жайлы сөз етілген. Мақалада автор жасөспірімдердің өзін-өзі бағалауына әсер ететін негізгі факторлардың түрлерін және сол жағдайдағы жасөспірімдердің мінез-құлқын қарастырады. Жасөспірімлің өзін - өзі бағалауына әсер ететін факторлар жайлы көрнекті ғалымдардың еңбектері келтірілген. Адам өмірдегі жетістігімізге әсер ететін адамның маңызды қасиеттерінің бірі-оның өзіне деген сенімділігі

*Аннотация* В данной статье рассмотрена проблема самооценки подростков. Навыков владения собой в различных жизненных ситуациях в обстоятельствах современной жизни. В статье автор рассматривает основные положения виды факторов влиящие на самооценку подростков и способы поведения учащихся в них. Приведены примеры выдающихся ученых о факторах влияющие на самооценку продростка. Одним из важнейших качеств человека, которые влияют на нашу успешность в жизни, является его уверенность в себе. Если у человека есть уверенность в себе, его шансы на успех в различных областях жизни значительно возрастают: и в движении по карьерной лестнице, и в создании доходов, и в личных отношениях, и даже в такой области, как здоровье; и на свидании, и в путешествии. Не будет повышена самооценка подростка, то и не будет успешности в различных сферах его жизни.

This article discusses the problem of self-assessment of adolescents. Self-proficiency skills in various life situations in the circumstances of modern life. In the article, the author considers the main provisions of the types of factors affecting the self-esteem of adolescents and the ways in which students behave in them. Examples of outstanding scientists on the factors affecting the self-esteem of the prothesis are given. One of the most important qualities of a person who affects our success in life is his self-confidence. If a person has confidence in himself his chances of success in various areas of life increase significantly, in moving on the career ladder and in creating income and in personal relationships and even in an area such as health and on a date and on a journey. The self-esteem of a teenager will not be increased, then there will be no success in various areas of his life.

*Мақсаты*: Жасөспірімдердің өзіне-өзі сенімділігін арттыру үшін арналған зерттеулер.

*Әдістері:* мақаланы дайындау және онда зерттелген проблеманы негіздеу кезінде талдау, салыстыру, жалпылау, негіздеу және т. б. сияқты дәстүрлі әдістер қолданылды.

*Нәтижелері мен олардың маңыздылығы:* Жүргізілген талдаудың нәтижесі жасөспірімнің өзін-өзі бағалаудың әлеуметтік-психологиялық себептері мен мінез-құлқына әсер ететін факторлардың ықпалы тигізуі.

**Кіріспе**

 Өзін-өзі бағалау-бұл адамның жеке басының, іс-әрекетінің, мінез-құлқының біртұтас тұтастығына да, жекелеген жақтарына да беретін құндылығы, мәні.

Өзін-өзі бағалау реттеуші және қорғаныс функцияларын орындайды және адамның мінез-құлқына, іс-әрекетіне және дамуына, сондай-ақ оның басқа адамдармен қарым-қатынасына әсер етеді.

Өзін-өзі бағалау құрылымның салыстырмалы түрде тұрақты қалыптасуы, өзін-өзі тану, өзін-өзі тану және өзін-өзі бағалау үрдісінде құрамдас бөлігі ретінде жұмыс істейді. Өзін-өзі бағалаудың негізі-адамның жеке мағыналар жүйесі, ол қабылдаған құндылықтар жүйесі. Ол тұлғаның орталық білімі және өзін-өзі танудың орталық компоненті болып саналады. Өзін-өзі бағалау өзін-өзі қанағаттандыру немесе қанағаттанбау дәрежесін көрсетеді. Өзін-өзі бағалау өзінің жетістігі мен сәтсіздігін қабылдауға, белгілі бір деңгейдегі мақсаттарға, яғни жеке ұмтылыс деңгейіне жетуге негіз болады. Өзін-өзі құрметтеудің қорғаныс функциясы, жеке адамға салыстырмалы тұрақтылық пен автономияны қамтамасыз ете отырып, эмпирикалық деректердің бұрмалануына әкелуі мүмкін, осылайша дамуға теріс әсер етеді.

Дамыған жеке тұлғаның өзін-өзі бағалауы - бағалаудың табиғатын анықтайтын күрделі жүйені қалыптастырады және өзін-өзі бағалау дәрежесін, өзін-өзі тұтас қабылдауды немесе қабылдамауды көрсететін жалпы өзін-өзі бағалау, сондай-ақ оның жеке басының белгілі бір аспектілеріне, іс-әрекеттеріне, белгілі бір іс-әрекеттердің сәттілігіне қатынасын сипаттайтын ішінара, жеке өзін-өзі бағалауды қамтиды. Өзін-өзі бағалау сананың әртүрлі деңгейлерінде болуы мүмкін.

Өзін-өзі бағалау келесі параметрлер негізінде сипатталады:

1. деңгей - өзін-өзі жоғары, орташа және төмен бағалау;

2. Нақты жетістікке деген көзқарас - өзін-өзі бағалаудың барабар және жеткіліксіз (асыра және төмендетілген) сезімі;

3. құрылымның ерекшеліктері-жанжалды және жанжалсыз өзін-өзі бағалау.

Өзін-өзі бағалау басқа адамдардың пікірлері, өз қызметінің нәтижелерін бағалау, сондай-ақ нақты және идеалды өзін-өзі бейнелеу арасындағы байланыс негізінде қалыптасады. Қалыптасқан әдеттегі өзін-өзі бағалауды сақтау адам үшін қажеттілікке айналады, ол өзін-өзі бағалаудың бірқатар маңызды құбылыстарымен байланысты. Мысалы, жеткіліксіздіктің әсері, сәттілікпен ыңғайсыздық және т. б..

**Материалдар мен әдістер**

 Өзін-өзі бағалауды психологиялық талдаудың дербес объектісі ретінде оқшаулау, әдетте, өзін-өзі сезінудің бір процесінде екі аспектіні: өзі туралы білім алу процесі (және білімнің өзі) және өзін-өзі сезіну процесі (субъектінің тұрақты қасиеті ретінде азды-көпті тұрақты өзін-өзі бағалаумен бірге) бөліп көрсету арқылы жүзеге асырылады.

Адамның өзін қандай да бір жолмен сипаттауға деген кез-келген әрекеті жалпы қабылданған нормалармен, критерийлермен және мақсаттармен, өнімділік деңгейі туралы идеялармен, моральдық принциптермен, мінез-құлық ережелерімен және т.б. бағалау элементін қамтиды. Осылайша, бұл екі аспект адамның өзі туралы барлық идеяларының жиынтығы ретінде анықталатын, олардың бағалауымен үйлесетін, өзі туралы біртұтас ұғымды қалыптастырады.

Өзін-өзі сезінудің дескриптивті компоненті әдетте "эго бейнесі" немесе өзін-өзі сезіну деп аталады. "Мен" аспект атауындағы терминологиялық сенімділік әлдеқайда аз. Ол өзін-өзі бағалауды, өзін-өзі қабылдауды, өзіне деген эмоционалды-құндылық қатынасты және қарапайым тілмен айтқанда, өзін-өзі бағалауды қамтиды.

Сөздерді қолданудағы бұл айырмашылықтар әдетте азды-көпті айқын және жалпы қабылданған тұжырымдамалық айырмашылықтарды жасырмайды. Олардың тұжырымдамалық мағынасын тек нақты зерттеулер немесе теориялық құрылымдар аясында түсінуге болады. Осылайша, бұл салада әлі мықты терминологиялық дәстүрі жоқ.

Р. Бернс "Мен" ұғымын "өзіне қатысты" көзқарастар жиынтығы ретінде түсінуін нақты тұжырымдаған. Осы түсінікке сәйкес, қарым-қатынастың дәстүрлі түрде ерекшеленетін үш элементі (когнитивті, эмоционалды және мінез-құлық) өзін-өзі сезінуге қатысты келесідей нақтыланған:

1. "мен" бейнесі-адамның өзі туралы идеясы.

2. Өзін — өзі бағалау-бұл ұсыныстың эффективті бағасы, ол қарқындылығы бойынша өзгеруі мүмкін, өйткені өзін-өзі бағалаудың кейбір белгілері оларды қабылдауға немесе мақұлдамауға байланысты азды-көпті күшті эмоцияларды тудыруы мүмкін.

3. Потенциалды мінез-құлық реакциялары, яғни өзін-өзі тәрбиелеу мен өзін-өзі бағалаудан туындауы мүмкін нақты әрекеттер.

Адамның өзін-өзі сезінуі мен өзін-өзі бағалауының объектісі оның денесі, қабілеттері, әлеуметтік қатынастары және тұлғаның басқа көріністері болуы мүмкін. Тиісінше, жеке өзін-өзі бағалау жүйесі ерекшеленеді. Алайда, бұл жеке өзін-өзі бағалау олардың динамикалық жиынтығына біртұтас имиджімен байланысты жалпыланған тәжірибеге біріктірілген деп болжанады. Дәл осы жалпыланған және салыстырмалы түрде тұрақты өзін өзі сезіну көптеген зерттеулерде психологиялық талдаудың тақырыбы болып табылады.

Мысалы, Куперсмит өзін-өзі бағалауды адамның өзіне деген көзқарасы деп атайды, ол біртіндеп дамып, әдетке айналады; ол мақұлдау немесе мақұлдамау ретінде көрінеді, оның дәрежесі адамның өзін-өзі бағалауына, оның маңыздылығына деген сенімін анықтайды.

Бұл мәселелердің қарапайым шешімі өзін-өзі бағалаудың жеке өзін-өзі бағалаудың конгломераты екенін көрсетеді; сәйкесінше, жаһандық өзін-өзі бағалауды жеке өзін-өзі бағалаудың қарапайым қосындысы ретінде түсінуге және жүзеге асыруға болады.

Розенбергтің пікірінше, өзін-өзі бағалау адамның өзін-өзі бағалау сезімін, өзін-өзі бағалауды және өзінің "Мен"саласына кіретін барлық нәрсеге оң көзқарасты дамытатын дәрежесін көрсетеді. Осылайша, өзін-өзі бағалаудың төмендігі өзін-өзі жоққа шығаруды, өзін-өзі жоққа шығаруды және оның жеке басына теріс көзқарасты білдіреді.

**Талқылау**

 Жасөспірім – зерттеушілер бұл жас кезеңді "қиын", "сыни"сияқты анықтамалар беруде. Дәстүрлі классификацияда ол 11-12 жастан басталады және 14-15 жаста аяқталады, балалық шақтан ересек өмірге бейімделеді .

Жасөспірімдік кезеңде дененің дамуы әсіресе қарқынды жүреді. Жас ерекшелігі - бұл ересектік сезімі. Сондай-ақ жасөспірімде өзіне деген қызығушылық пайда болады. Бұл жаста өзін-өзі тану қалыптасады және өзін-өзі бағалау. Бұл жаста бала тек өзінің ішкі дүниесін ғана емес, сонымен қатар басқалармен қарым-қатынасын түсінуге тырысады. Көбінесе бұл жаста қызығушылықтар өзгереді.

Бұл жас кезеңінде адамның адамгершілік қасиеттерінің қалыптасуы жүреді Жасөспірім өзінің ішкі жан дүниесін ашады. Ол болып жатқан қиын мәселелерді іштен уайымдайды; өзін басқалармен салыстырады: өз мүмкіндіктерін бағалайды. Бұл бағалау әрқашан барабар бола бермейді. Жасөспірімдер көбінесе өздерінің тілектері мен мүмкіндіктерін дұрыс бағалай алмайды. Жасөспірім мазасызданып, шындықты үнемі іздейді.. Жасөспірім өзін-өзі тануға ұмтылады және өзін-өзі бақылайды.

Әлеуметтік-психологиялық себептердің әсері балалық шақтан және жасөспірімнің жаңа әлеуметтік позициясына ауысуына байланысты. Жасөспірім қоғам құрылымының негізгі принциптерін меңгереді. Жасөспірімдік кезеңде болашақ туралы, мамандықты таңдау туралы ойлар көбірек орын алады. Басқалармен қарым-қатынас жасау қабілеті және т. б. жасөспірім болуға тырысады, ересектердің қамқорлығынан құтылып, тәуелсіз болуға ұмтылады. Осы жастағы жалпы сипаттамаларға қарамастан, қазіргі заманғы жасөспірімдердің өзіндік ерекшеліктері бар. Бүгін жасөспірімдер бойынша олар әлемді басқаша қабылдайды. Олар талаптарға агрессивті қарап, сонымен қатар, олар өздері талапшылдық пен табандылық танытады. Жасөспірімдерде жоғары гипербелсенділік байқалады.

Қазіргі заман ақпараттық технологиялар әлемінде жасөспірімдер қарым-қатынас, мінез-құлық мәдениетін қалыптастыруында әсер ететін әртүрлі ақпарат ағындары бар. Бүгін бұқаралық ақпарат құралдарының есебінен жасөспірімдер көптеген зорлық-зомбылықты көреді ( фильмдерде, әндерде, жаңалықтарда және т. б.). Кейбіреулер зорлық зомбылықты бастан кешіреді немесе олар үйде және мектепте зорлық-зомбылық көріністерін көреді. Қазіргі жасөспірім алдыңғы ұрпақтарға қарағанда, зорлық-зомбылық атмосферасына көбірек болады.

Зорлық-зомбылық және қоғамға қарсы жасөспірім мінез-құлықты норма деп санай бастайды. Ол өзін алкогольді ішімдіктер, есірткі қабылдауға мүмкіндік береді. Жасөспірімдер жезөкшелік және қылмыста кездеседі. Интеллект деңгейін жасөспірімдер арасындағы байланысты көбінесе сипатымен анықтайды.. Соңғы зерттеулер бойынша он жасөспірімнің төртеуі ата-анасының бірімен бірге тұратынын көрсетті. Ал он жағдайдың сегізінде әкесі жоқ. Біздің еліміздегі жасөспірімдердің 20 % өгей әкелерімен немесе анасымен тұрады.

К. Мурашеваның зерттеуі гипотезаны растайды қазіргі балаларға ата-аналары тым көп көңіл көтереді, сонын нәтижесінде балалар өздерін бос ұстауын білмейді, өздерімен кездесуден аулақ болу, бұл өз кезегінде, олар өздерінің ішкі әлемін мүлдем білмейді және тіпті қорқады

Жоғарыда аталған барлық факторлар көзқарасқа әсер етеді жасөспірімді айналасындағыларға да, өзіне де қалыптастырады өзін-өзі бағалау. И. С. Конның айтуы бойынша , А. М. Приходшы, Р. Бернс, Е. А. Данилова, жасөспірім кезінде өзін-өзі бағалау мінез-құлық пен өмір салтын қалыптастыруға ерекше әсер ету субъектінің Өзін-өзі бағалау тек сапалық өзгерістерді көрсетіп қана қоймайды осы маңызды кезеңдегі бүкіл тұлғаның құрылымы, сонымен қатар мүмкіндік береді жеке дамудың жаңа," ересек " деңгейіне көшуді жүзеге асырылады.

Жасөспірімдердің өзін-өзі бағалау деңгейін зерттеу үшін С. В. Ковалевтің "Өзін-өзі бағалау деңгейін анықтау" тест-сауалнамасы қолданылды. С. В. Ковалевтің әзірлеген әдісі адамның өзін-өзі бағалау деңгейін анықтауға мүмкіндік береді. Әдістемеде отыз екі сұрақ қарастырылған, тұлға өз көзқарасын келесідей білдіруі керек: өте жиі, жиі, кейде, сирек, ешқашан.

Әр пайымдауға белгілі бір деңгей ұпай саны сәйкес келеді.

4 ұпай-өте жиі;

3 ұпай-жиі;

2 ұпай-кейде;

1 ұпай – сирек;

0 ұпай-ешқашан.

С. В. Ковалевтің тестілеу нәтижелері негізінде субъектінің өзін-өзі бағалауының жоғары, орташа және төмен деңгейлерін ұсынады. Сауалнамада өзін өзі бағалаудың жоғары және одан да жоғары деңгей көрсеткен субъектілер бір топқа бірігеді.

0-5 балл – бұл субъектіде өзін-өзі бағалауы ең жоғары деңгейде, адам өз мүмкіндіктерін асыра бағалайды; өзінің дұрыстығына сенімді, пікір өз пікірінен өзгеше болуы мүмкін фактіні жоққа шығарады ; кешіре алмайды және кешірім сұрай алмайды.

6-25 балл өзін-өзі бағалаудың жоғары деңгейін сипаттайды. Мұндай адам ескертулерге барабар жауап береді, өзінің мүмкіндіктері мен қабілеттері дұрыс бағалап, болып жатқан әрекеттерге байсалды қарайды.

26-45 өзін-өзі бағалаудың орташа деңгейі. Орташа деңгейдегі адам үшін өзін-өзі бағалау өз қабілеттерін жете бағаламауымен сипатталады. Өзінің қабілеттерін төмен бағалау негіздері жоқ, сонымен қатар басқалармен қарым-қатынаста ыңғайсыздық көрсетеді.

46 - 128-өзін-өзі бағалаудың төмен деңгейі. Кез келген ескертулерді ауыр қабылдайды. Мұндай адам өте ұялшақ, біреудің пікіріне тәуелді болады.

Жасөспірімдердің өзін-өзі бағалау деңгейінің диагностика нәтижелері

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Өзін өзі бағалау деңгейі | Жасөспірім саны | % |
| Тым жоғары | 1 | 7% |
| жоғары | 4 | 33% |
| Орташа  | 5 | 42% |
| Төмен  | 2 | 17% |

**Қорытынды**

Мәселені теориялық талдау нәтижесін қалыптастыру кезеңінде жасөспірімдердің өзін-өзі бағалауы келесі негізгі ережелері анықталған:

Біз өзін - өзі бағалауды жеке тұлғаның өзін бағалауы ретінде елестетеміз, оның мінез-құлқы басқа адамдармен қарым-қатынасқа түсуі, жетістіктері мен мүмкіндіктері арқылы құрылады, басқалармен қарым-қатынасыарқылы әлеуметтік және тұлғаның психологиялық көріністері қалыптасады.

Жасөспірім кезіндегі өзін-өзі бағалауды қалыптастыру ерекшелігі балалық шақтан бастап ересек өмір кезеңдерінің өтпелі сипатымен анықталады.

Бала осы күрделі кезеңде психологиялық ерекшеліктер когнитивті және әлеуметтік салаларда ересектердің психологиясына айналуы көрінетін басталады, бұл жасөспірімнің өзіндік тұжырымдамасын қалыптастырудағы кейбір қайшылықтарды тудырады. Мұндай қайшылықтарды уақытымен анықтау жасөспірімнің өзін-өзі бағалауы мен позитивті бағалауының қалыптасуына маңызды .

Сведения об авторах: Калиева А. А. ПиП-201 тобының магистрі, Инновациялық Еуразия Университеті, Калиева А. А. магистрант, группа ПиП-201 Инновационный Евразийский Университет, г. Павлодар, Респубика Казахстан; Kalieva A. A. Master's student, PiP-201 Innovative Eurasian University group, Pavlodar, Republic of Kazakhstan;

Пайдаланған әдебиеттер:

 1. Александрова Е. В. Социально-трудовые конфликты: пути разрешения. – М.:

ПМБ РАУ, 1993.

2. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. – СПб.;М.: Университетская книга, АСТ, 1998.

3. Бороздина Г. В. Психология делового общения: Учебное пособие. – М.:

ИНФРА-М, 1998.

4. Ворожейкин И. Е., КибановА. Я., Захаров Д. К. Конфликтология: Учебник. –М.: ИНФРА-М, 2000.

5. Петровская Л.А. Теоретические и методические проблемы социально-психологического тренинга. – М.: МГУ, 1982.

6. Қабылғазы Ж. Жасөспірімдердің психикалық денсаулығы. Валеология спорт дене тәрбиесі. 2005/№1-2.11-13.

7. Гулина М.А. Внутренняя гармония и психическое здоровье. - СПб.,1993.

8. Лидерс А.К. Тренинг с подростками. - М.: Академия, 2001.

9. Психологиялық әдістемелер жинағы. Құрастырғандар: Акимжанова Г.М, Байтукова Б.У, Бакиева Т.А. - Астана, 2004.

10. Прутченков А. С. Социально-психологический тренинг в школе. - М., 2001.

11. Битянова М.Н. Организация психологической работы в школе. - М: Совершенство, 1997.