

## БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

## Өзін өзі бағалау - эгоизм емес

ЖАРИЯЛАНДЫ  
20.05.2024СІЛТЕМЕ  
<https://bilimger.kz/153486/>

Ермак Нұрсұлу

«Тұран» университеті,

«Радиотехника электроника және

телекоммуникация»,

Ғылыми жетекшісі: Қаршығаева Айнұр Аралбекқызы

**Аңдатпа:** Мақаланың мақсаты - өзін-өзі бағалау мен эгоизм ұғымдарының түсінігін ашып, айырмашылықтарын көрсету. Адамдардың бойындағы эгоизм қасиеттеріне және адамдардың өзін-өзі бағалауына талдау жасау. Нағыз өзін-өзі бағалау адамның нақты құндылығын көрсетеді, ол басқалармен салыстырғанда қандай да бір нақты қабілетке тәуелді емес, керісінше, олардың бірегей таланттары мен қабілеттеріне қатысты өз мүмкіндіктерін іске асыратын, үйлесімді қарым-қатынаста болатын адам ретінде адалдықта тұрады. басқалар және қоршаған ортаға қарым-қатынас үшін кім жауапты.

**Түйін сөздер:** эгоизм, психология, сана, сенімсіздік, өзін-өзі бағалау, өзімшілдік, жеке тұлға.

## САМООЦЕНКА - ЭТО НЕ ЭГОИЗМ

**Аннотация:** Цель статьи - раскрыть понятие и показать различия понятий самооценка и эгоизм. Анализ качеств эгоизма в людях и самооценки людей. Истинная самооценка отражает реальную ценность человека, который не зависит от какой-либо конкретной способности по сравнению с другими, а, скорее, живет в верности как человек, который реализует свои возможности в отношении своих уникальных талантов и способностей, находится в гармоничных отношениях. другие и кто несет

ответственность за отношение к окружающей среде.

**Ключевые слова:** эгоизм, психология, сознание, неуверенность, самооценка, эгоистичный, личность.

## SELF-ESTEEM - NOT EGOISM

**Annotation:** The purpose of the article is to reveal the concept and show the differences between the concepts of self-esteem and selfishness. Analysis of the qualities of selfishness in people and people's self-esteem. Analysis of the qualities of selfishness in people and people's self-esteem. True self-esteem reflects the real value of a person who does not depend on any particular ability compared to others, but rather lives in fidelity as a person who realizes his capabilities in relation to his unique talents and abilities, is in a harmonious relationship. others and who is responsible for the attitude towards the environment.

**Keywords:** egoism, psychology, consciousness, insecurity, self-esteem, selfishness, personality.

Өзін-өзі бағалау, С.Куперсмиттің пікірінше, бұл адамның өзіне деген біртіндеп қалыптасқан көзқарасы. Өзін-өзі бағалау адамға өзінің құндылығы мен маңыздылығына белгілі бір дәрежеде сенімділік береді. Ғалым өзін-өзі бағалаудың екі компонентін қарастырды: 1) бағалау компоненті (self-evaluative component); 2) аффективті компонент (affective feeling component). Өзін-өзі бағалаудың қалыптастырушы негіздері ретінде С. Куперсмит: 1) билік (басқаларға әсер ету/ бақылау); 2) маңыздылығы (басқалар үшін құндылық/басқаларды қабылдау); 3) ізгілік (моральдық-адамгершілік нормаларын сақтау); 4) құзыреттілік немесе алға қойылған мақсаттарға жетудегі жетістік деп жіктеді. Кейде өзін-өзі бағалау адамның өзіне деген эмоционалды-құндылық қатынасының құрамдас бөлігі ретінде ғана қарастырылады, алайда Р.Уайли бұл ұғымды күрделі құбылыс деп санады, оның негізі екі компоненттен тұрады: 1) жеке тұлғаның өзіндік бағалары; 2) айналасындағы адамдардың жеке басын бағалау деп түсіндірді [1].

Өзін-өзі бағалау, бұл адамның өзіне, оның жеке қасиеттері мен жетістіктеріне деген көзқарасымен байланысты аффективті компонент. Ол қабылдау немесе айыптау эмоцияларына байланысты әртүрлі қарқындылыққа ие болып келеді.

Өзімшілдік, эгоизм (лат. ego-мен), өмірлік ұстаным, оған сәйкес адамның жеке қызығушылығын қанағаттандыру жоғары игілік ретінде қарастырылады және сәйкесінше, әркім өзінің жеке қызығушылығын барынша қанағаттандыруға ұмтылуы керек, мүмкін тіпті басқа адамдардың мүдделерін немесе жалпы қызығушылықты

елемеу және бұзу [2].

Өзіне осындай сұрақтар қоятын кез-келген адам өз іс-әрекеттерінің заңдылығына күмәнданады. Бұл күмән сізге бұрын берілген бағытта сенімді қозғалуға, алаңдатуға, баға жетпес энергия мен уақытты алуға мүмкіндік бермейді.

Мұндай қиындықтарды болдырмау үшін біз өзімізді деген не екенін және оның өзін-өзі бағалаудан қалай ерекшеленетінін түсінеміз.

Өзімізді, сөздіктердің көпшілігі айтқандай, басқа нәрсе : өзін — өзі сүйу; өз пайдасы, пайдасы туралы оймен толығымен анықталған мінез-құлық, өз мүдделерін басқа адамдардың мүдделеріне артықшылық беру және т.б.

Өзін-өзі бағалау, үлкен психологиялық сөздіктің түсіндірмесіне сәйкес, бұл: жеке тұлғаның өзіне және жеке басының, іс-әрекетінің, мінез-құлқының жекелеген жақтарына беретін құндылығы, маңыздылығы. Яғни, өзін — өзі бағалау — бұл адамның өзі үшін де, айналасындағылар үшін де өзін орналастыратын тұтас жүйе [3].

Эгоизм мен өзін-өзі бағалау ұғымдарының айырмашылығын былай етіп түсіндірсек болады:

1. Өзімізді тұтылады, ақыл-ойды бұлдыратады, шектейді. Адам өзінің проблемалары мен міндеттеріне барынша шоғырланған. Ол тек өз қалауына байланысты болады. Жанашырлық, жанашырлық, жағдайды дұрыс бағалау қабілеті бұлыңғыр.
2. Жоғары өзін-өзі бағалау барабар немесе жеткіліксіз болуы мүмкін. Өзін-өзі бағалауы жоғары адам өзін құрметтейді, өзін барлық мүмкіндіктері мен қабілеттері бар лайықты тұлға ретінде таниды. Мұндай адам басқаларды барабар бағалайды, сынды қалыпты қабылдайды және «тәж оны баспайды». Ол дамып, мақсаттарына дәйекті түрде жетеді.
3. Өзімізді адамда кім болғысы келетіні, басқалардың пікірі және шын мәнінде кім екендігі арасында ішкі жанжал бар. Осы қақтығыс негізінде эгоист өзін басқалардан алшақтатады және көбінесе басқалармен сындарлы қарым-қатынас жасай алмайды.
4. Өзімізді — сенімсіздіктің көрінісі, яғни қалыптаспаған, қалыптаспаған өзін-өзі бағалау. Көбінесе бұл өзін-өзі бағалаудың жоғары жеткіліксіздігі. Әдетте, мұндай өзін — өзі бағалау балалық шақтағы ұнамсыздықтың нәтижесі болып табылады. Бала кезінен бастап Адам ата-анасының сүйіспеншілігін өтеуге тырысып, өзімізді болып қалыптасады.

Кейде адам көптеген жылдар бойы күш-жігері үшін ризашылық білдірмеген кезде өзімізді болады. Екі жағдайда да адамға махаббат жетіспейді. ризашылықтың назары және ол басқа адамдарға қатысты осы қасиеттердің көріністеріне ашкөз.

5. Өзін-өзі бағалауы жоғары адам өз сезімдерін көрсетуге ашкөз емес, ол ашық. Өйткені мұндай адам толы, оның беретін нәрсесі бар және берілгендер оңай толтырылады [4].

Эгоисттың негізгі белгілері мыналарды жатқызсақ болады:

- Жанжалды жақсы көреді; ұятсыз;
- парыз сезімі жоқ;
- өзін-өзі бағалау сезімі жоқ; жеңіл; жалқау;
- жосықсыз; елемеу; тәртіпсіздікті жақсы көреді;
- кеңестерге құлақ аспайды; ешқандай талаптарға шыдай алмайды;
- жауапсыз; эмпатияны білмейді; немқұрайлы;
- түсініксіз; жүрексіз; назар аудармайды ешкімге.

Эгоизм ерте жастан бастап өмір процесінде біртіндеп пайда болады. Отбасында тәрбиелеу, басқалармен қарым – қатынас жасау, сыртқы әлемді қабылдау-мұның бәрі адамның тұлға ретінде қалыптасуына әсер етеді. Дереккөз мүлдем басқа жағдайлар болуы мүмкін. Бірақ, ең алдымен, бұл балалық шақта сүйіспеншілік пен назардың болмауы, тастап кетуден қорқу, өз қабілеттеріне деген сенімсіздік, жарақаттар мен психикалық жаралар.

Балалар өз дамуының әртүрлі кезеңдерінде өзімішкі мінез-құлық көрсетеді. Мұндай әрекеттердің мысалдары мыналарды қамтуы мүмкін:

- ойыншықтармен бөліскісі келмейді;
- өз пікірін табанды түрде талап ету және жеңілдіктерден бас тарту;
- басқалардың сезімдері мен қажеттіліктерін елемеу;
- шамадан тыс назар аударуды сұрау;
- олардың мүдделері мен тілектерін көтеру.

Мұндай әрекеттердің көрінісі әртүрлі себептерге байланысты болуы мүмкін. Оларға мыналар жатады:

- басқа балалармен тәжірибенің болмауы;
- эмпатия мен адамдардың эмоцияларын түсінудің төмен деңгейі;
- ата-ана баланы айналасындағыларды құрметтеуге және олармен бөлісуге үйретпейтін тәрбиедегі қателіктер [5].

Эгоизмнен құтылудың мынадай жолдарын атап айтсақ болады:

1. Эмпатияны дамыту. Ол фокусты өзінің «менінен» басқалардың мүдделері мен қажеттіліктеріне ауыстырады. Өзіңізді сұхбаттасушының орнына жиі қойып,

белсенді тыңдауды қосу керек. Бұл басқалардың көзқарасын қабылдауға, басқаларды түсінуге ықпал етеді.

2. Мейірімділік пен ынтымақтастық танытыңыз. Назар аударыңыз және көмекке уақыт бөліңіз. Ол үшін сіздің кішігірім әрекеттеріңіз басқалардың өміріне оң үлес қосатыны туралы ойланған жөн.
3. Қарым-қатынас қабілетін арттыру. Жанжалсыз қарым-қатынас жасауды, басқаларды дұрыс түсінуді және сапалы қарым-қатынас жасауды үйрену маңызды.
4. Өзіңізбен жұмыс жасаңыз. Өзімшілдіктің көрінісін қадағалаңыз, талдаңыз, оның пайда болу себептерін түсініңіз. Бұл психологпен немесе психотерапевтпен жұмыс істеуге көмектеседі.
5. Басқалардан үлгі алыңыз. Айналадағы альтруизм мен жауап беретін адамдарға назар аударыңыз. Өзара қолдау мен ынтымақтастық атмосферасына ену үшін олармен қарым-қатынасты сақтаңыз [6. 4516 ].

Жеке тұлғаның өзін-өзі бағалауы өте маңызды көрсеткіш болып табылады және адамның өміріне әсер етеді. Өз еңбегіне сену, өз күшіне сену табысқа жетуге мүмкіндік береді. Керісінше, қорлау, кінә және ұят сезімдері, негізсіз ұялшақтық ішкі қажеттіліктерді көрсетуге және оларды жүзеге асыруға кедергі келтіреді. Негізгі өзін-өзі бағалау балалық шақта қалыптасады, бірақ бұл уақыт өте келе өзгеруі мүмкін және түзетуге жататын категория. Психологияда өзін-өзі бағалаудың үш түрі бар. Жіктеу адамның өзін-өзі бағалауының объективті мәліметтерге сәйкестік дәрежесі негізінде жүзеге асырылады. Адам өзін неғұрлым нақты бағаласа, адамдармен қарым-қатынас соғұрлым сәтті болады және өмірдің барлық салаларында жетістіктер жоғары болады.

Жеткілікті түрде өзін-өзі бағалау. Өзін-өзі қабылдаудың бұл түрінде адамды бағалау нақты шындықпен сәйкес келеді. Адам өзінің күшті және әлсіз жақтарын байсалды біледі, мүмкіндіктері мен қажеттіліктерін біледі, ішкі әлеуетін анықтайды. Мұндай тұлға өзін-өзі сынауға және қателіктермен жұмыс істеуге қабілетті. Кемшіліктер жойылып, күшті сипаттамалар өсіріледі.

Өзін-өзі бағалаудың жеткіліксіздігі. Бұрмаланған өзін-өзі бағалау адамның өзі туралы пікірі объективті пікірден алыс екенін көрсетеді. Радикалды өзін-өзі қабылдау шамадан тыс немесе төмен болуы мүмкін, егер адам өзін мүлдем қабылдасамаса немесе өзіне тән емес қасиеттерге ие деп санаса. Өзін-өзі бағалаудың жеткіліксіздігі байланыс пен кәсіби жетістіктерге кедергі келтіреді.

Аралас өзін-өзі бағалау. Бұл жағдайда адам өмірдің әртүрлі кезеңдерінде өзіне әр түрлі қарайды, содан кейін өзіне деген сенімділікті көрсетеді, содан кейін әлсіз және күрделі болады.

Егер біз өзімізге кейбір қасиеттер тұрғысынан қарасақ және басқа сипаттамаларға қатысты жеткіліксіз болса, аралас форма туралы да айтуға болады. Мысалы, біз өзімізді мамандықта сенімді түрде жүзеге асырамыз, ал жеке өмірімізде өзімізді лайықты серіктеске лайық емес деп санаймыз.

Өзін-өзі бағалау деңгейі адамның өзін-өзі сүю дәрежесіне және басқа адамдармен салыстыруға байланысты.

Төмен дәрежеде Өзін-өзі бағалауы адам өзіне ерекше жылулықсыз қарайды, оның өмірі қалай дамидына қанағаттанбайды.

Мұндай адамның сыртқы көріністерінде:

жиі өзін-өзі сынау; үнемі пайда болатын кінә; басқа адамдарды қуантуға деген ұмтылыс; дұрыс емес нәрсе жасаудан қорқу. Сонымен қатар, адамның объективті деректері жақсы, әлеуеті бар, бірақ қателесуден қорқып, олар жиі орындалмайды.

Қалыпты дәрежеде Адамның өзін - өзі бағалауы — бұл адам үшін үлкен жетістік болып келеді. Адамдар өздерінің артықшылықтары мен кемшіліктерін толық біледі, өздерінің артықшылықтары мен күнәларын берілген ретінде қабылдайды, соңғылары түзетуге тырысады. Адам өзін құрметтейді және жақсы көреді. Сыртқы көріністерде мұндай өзін өзі қабылдау келесідей көрінеді: шешім қабылдау және олар үшін жауап беру қабілеті; өз пікірін сабырлы түрде білдіру; стресске төзімділік.

Жоғары дәрежеде өзін - өзі бағалаудың мәні — өзін-өзі бағалаудың бұрмаланған идеясы, артықшылықтарды мадақтау және кемшіліктерді елемеу. Адамның өзін-өзі қабылдауы төменге қарағанда жақсы, өйткені ол алға жылжуға мүмкіндік береді. Бірақ мұндай адамдардың жақын достары аз, көбінесе олар жалғыз қалады.

Өзін-өзі бағалау адамда ерте жастан бастап қалыптасады. Ата-ананың балаға деген сүйіспеншілігін қалай көрсететіні маңызды. Егер махаббат сөзсіз болса, жақсы мінез-құлыққа тәуелді емес, мұндай бала қалыпты немесе жоғары өзін-өзі бағалаумен өседі. Ол оны тек бір нәрсе үшін жақсы көретінін түсінгенде (ол ойыншықтарды алып тастады, керемет белгі алды, қоқысты шығарды), содан кейін ересек адам оны дәл осылай жақсы көруге болмайды және жақсы көзқарасқа лайық болу керек деп санайды. Өзін-өзі бағалау ересек жаста төмендеуі мүмкін. Мысалы, адам мансап құруға тырысады, көп жұмыс істейді, біліктілігін арттырады, бірақ қызметтік өсу болмайды. Тұлға өзінің қабілеттеріне күмәндана бастайды. Егер өзін-өзі бағалау бастапқыда қалыпты болса, сәтсіздікке себеп болады. Төмен өзін-өзі бағалау одан да төмен түсуі мүмкін.

Өзін-өзі бағалауды арттыру қажет. Өзіңізді сүюді үйрену, барлық кемшіліктермен бірге қабылдау ешқашан кеш емес. Өзін-өзі дамытумен айналысқан жөн, жаңа білім, Дағдылар мен әсер алған жөн.

Сонымен қатар, ол қызықты сұхбаттасушыға айналады және адамдар оны байқайды, оған қол созады, мақтау айта бастайды. Айтпақшы, комплименттер туралы. Оларды ағылшын патшайымы ретінде қабылдауды үйреніңіз. «Сіз қалай жақсы көрінесіз!», жақсырақ жауап беріңіз: «не бар, яғни!». Сылтауларды ешқашан теріс пайдаланбаңыз. Өзін-өзі бағалауы жақсы адам өзіне сенімді, сондықтан ол өзінің барлық әрекеттеріне жауап береді және кешірім сұраудың қажеті жоқ.

Өзін-өзі қабылдауды арттыру үшін жұмыс істеу барысында өзіңізді сынайтын және құнсызданатын улы адамдармен қарым-қатынастан құтқарыңыз, олар өз уын басқа жаққа төгсін. Өзіңізді жақсы көргенде, олардың пікірі сізге немқұрайлы болады немесе сіз жеткілікті түрде жауап бере аласыз.

## ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР

1. Архиреева Т.В. Критическое самоотношение младших школьников и факторы его развития: монография
2. Научно-практический журнал «Системная психология и социология» ISSN: 2223 — 6880. Подписной индекс издания: 80651
3. Майерс Д. Социальная психология / Д. Майерс. – СПб., 2012
4. Каменева Г.Н., Кудряшова М.И., 2014 журнал Педагогика, психология, социология философия
5. Анна Жюсталь, Екатерина Тур/ статья чемпионат/ — 2023.
6. Сулейменова, М. М. Өзін-өзі және өзара бағалау арқылы оқушылардың белсенділігін қалай арттыруға болады? / М. М. Сулейменова. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2019. — № 25 (263). — С. 461-465.

**ҚМ АА** Күәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі  
© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.