

## БӨЛІМ: ПСИХОЛОГИЯ

**Өзін-өзі бағалау деңгейін анықтау әдістемесі  
(С.А.Будасси)**ЖАРИЯЛАНДЫ  
27.11.2022СІЛТЕМЕ  
<https://bilimger.kz/127043/>**4 курс студенті: Ахин А.****Оқытқышы: Болтаева А.М.***Әл — Фараби ат. ҚазҰУ***Өзін-өзі бағалау деңгейін анықтау әдістемесі**

С.А.Будасси әдісі адамның өзін-өзі бағалауын сандық зерттеуге мүмкіндік береді, яғни оны өлшеу. Бұл әдістеме негізінде рейтинг әдісі жатыр. Ұсынылған өзін-өзі бағалауды зерттеу әдістемесінде оның деңгейі нағыз Мен және идеалды Мен арасындағы байланыс ретінде анықталады. Адамның өзі туралы идеялары объективті білімге немесе субъективті пікірге негізделгеніне, олардың шын немесе жалған екендігіне қарамастан, оған сенімді болып көрінеді.

Адамның өзіне тән санайын қасиеттері әрдайым сәйкес келе бермейді. Өзін-өзі бағалау процесі екі жолмен жүруі мүмкін:

- 1) өз талаптарының деңгейін өз қызметінің объективті нәтижелерімен салыстыру арқылы;
- 2) өзін басқа адамдармен салыстыру арқылы.

**Адамның өзін-өзі бағалауына байланысты мінез-құлқының сипаттамасы**

Өзін-өзі бағалауы жоғары адамдар өздерінің қадір-қасиеттерін гипертрофиялық түрде бағалайды, нақты қол жеткізе алатыннан гөрі жоғары мақсаттар қояды, олардың нақты мүмкіндіктеріне сәйкес келмейтін талаптардың жоғары деңгейіне ие. Салауатты жеке қасиеттер: қадір — қасиет, мақтаныш, мақтаныш-тәкаппарлыққа, бекершілікке, өзімшілдікке айналады. Өз мүмкіндіктерін өзін-өзі бағалаудың адекваттылықсыздығы және талаптардың шамадан тыс деңгейі шамадан тыс сенімділікті тудырады. Шамадан

тыс сенімділікті дамыту отбасы мен мектептегі тиісті тәрбие стилінің салдары болуы мүмкін. Лайықсыз мақтау мен көтермелеу мұндай адамның бойында эксклюзивтілік санасын, өз мүмкіндіктері туралы бұрмаланған идеяны, өз қызметінің нәтижелерін объективті бағалауды қалыптастыруға ықпал етеді. Өзіне сенімді адамдар интроспекцияға бейім емес. Ойлаудың сынсыздығымен, тәртіпсіздікпен, қажетті өзін-өзі бақылаудың болмауымен қатар, бұл қате шешімдер қабылдауға және қауіпті әрекеттерді жүзеге асыруға әкеледі. Қажетті сақтық сезімін одан әрі жоғалту адамның бүкіл өмірінің қауіпсіздігіне, сенімділігіне және тиімділігіне теріс әсер етеді. Өзін-өзі жетілдірудің болмауы немесе жеткіліксіз қажеттілігі оларды өзін-өзі тәрбиелеу процесіне қосуды қиындатады.

Өзін-өзі бағалауы төмен адамдар, әдетте, сәтсіздіктердің мәнін асыра отырып, қол жеткізе алатындарға қарағанда төмен мақсаттар қояды. Өзін — өзі бағалаудың төмендеуімен адам өзіне деген сенімділікке қарама-қарсы басқа шектен-өзіне деген сенімсіздікпен сипатталады. Белгісіздік, көбінесе объективті негізсіз, тұлғаның тұрақты сапасы болып табылады және адамның кішіпейілділік, пассивтілік, «кемшіліктер кешені» сияқты қасиеттерін қалыптастыруға әкеледі. Бұл адамның сыртқы келбетінде де көрінеді: басы иығына тартылған, жүрісі шешілмеген, ол қабағын түйіп, күлімсіреген. Айналасындағылар кейде мұндай адамды ашулы, ашулы, байланыссыз деп қателеседі және оның салдары адамдардан оқшаулану, жалғыздық болып табылады.

Өзіне деген сенімсіздіктің дамуына кейбір субъективті факторлар ықпал етуі мүмкін: жоғары жүйке қызметінің түрі, темперамент белгілері және т. б. Мысалы, белгісіздік мазасыздықтың сипаттамаларының бірі ретінде әрекет етеді. Өзін-өзі тәрбиелеу процесі арқылы сенімсіздікті жеңу адамның өз мүмкіндіктеріне, болашағына және түпкілікті нәтижесіне сенбеуіне байланысты қиын.

Адамның өзінің артықшылықтары мен кемшіліктерін бірдей мойындауын көздейтін адекватты өзін-өзі бағалау ең қолайлы. Тұлғаның жағымды қасиеті — сенімділік арқылы көрінетін оңтайлы өзін-өзі бағалаудың негізінде қажетті тәжірибе мен тиісті білім жатыр. Өзіне деген сенімділік адамға талаптардың деңгейін реттеуге және әртүрлі өмірлік жағдайларға қатысты өз мүмкіндіктерін дұрыс бағалауға мүмкіндік береді. Сенімді адам шешімділікпен, қаттылықпен, логикалық шешімдерді табу және қабылдау, оларды дәйекті түрде жүзеге асыру қабілетімен ерекшеленеді. Сенімді адам жіберілген қателіктерге сыни көзқараспен қарайды, олардың себептерін талдай отырып, оларды қайталамау үшін. Демек, қорытынды: өзін-өзі тану негізінде Өзін-өзі бағалауды дамытуға тырысу керек. Өзін-өзі тану және бағалау арқылы адам өзінің мінез-құлқын өздігінен басқарудан және өзін-өзі тәрбиелеуден гөрі саналы түрде басқара алады.

## **Нұсқау:**

**1 кезең:** «ұсынылған тізімнен идеалды адамға тән болуы керек 20 қасиетті

таңдаңыз. Таңдалған қасиеттердің жанына құсбелгілерді қойыңыз (2 бағанда)»

**2 кезең:** «таңдалған 20 сөздің ішінен Сіз үшін ең жағымсыз сөзді таңдаңыз. Осы сөздің алдына («идеал» бағанында) 1 санын қойыңыз . Әрі қарай, қалған 19 сөздің ішінен ең жағымсыз сапаны таңдап, осы сөздің алдына 2 санын қойыңыз . Және т. б.»

**3 кезең:** «Сол 20 сөздің ішінен сізге ең аз сипатталатын сапаны таңдаңыз. Осы сапаға қарсы «нақты Мен» бағанына 1 санын қойыңыз . Әрі қарай, қалған 19 сөздің ішінен сізге ең аз тән сапаны таңдап, осы сөздің алдына 2 санын қойыңыз және т. б.»

### Жауап парағы

Идеалды Мен	Сапалар	Шынайы Мен
	Ұқыптылық	
	Немқұрайлылық	
	Ойланушылық	
	Ашуланушылық	
	Мақтаныш	
	Дәрекілік	
	Мейірімділік	
	Сараңдық	
	Көңілділік	
	Қызғаныштық	
	Ұялшақтық	
	Кекшілдік	
	Шынайылық	
	Каприздылық	
	Оңый сену	
	Арманшылдық	
	Нәзіктік	
	Жеңілділік	
	Шешімсіздік	
	Шыдамсыздық	
	Ренжушілдік	
	Абайлық	
	Педанттылық	
	Күмәншілдік	
	Принциптілік	



					$\Sigma d^2 =$
--	--	--	--	--	----------------

Байланыс өлшемі дәрежелік корреляция коэффициенті арқылы белгіленеді. Коэффициентті есептеу үшін алдымен әр сапа бойынша  $d = d_1 - d_2$  дәрежелерінің айырмашылығын тауып, нәтижені зерттеу хаттамасына  $d$  бағанына енгізу керек. Содан кейін  $d$  дәрежелерінің айырмашылығының әрбір мәні квадрат  $(d_1 - d_2)^2$  және нәтижені  $d^2$  бағанына жазыңыз.  $\Sigma d^2$  дәрежелік айырмашылық квадраттарының жалпы қосындысын есептеп оны формулаға енгізіңіз

$r = 1 - 0,00075 \times \Sigma d^2$ , мұндағы  $r$  - корреляция коэффициенті (тұлғаның өзін-өзі бағалау деңгейінің көрсеткіші). Немесе Спирмен формуласы бойынша есептеңіз

$r = 1 - (6\Sigma d^2 / (n^3 - n))$ , мұндағы  $n$  — қарастырылып отырған қасиеттер саны (біздің жағдайда  $n=20$ ). Бұл нұсқада  $n = 20$ ? әдістемесі бар екенін ескере отырып? the есептеу формула бойынша оңай орындалады .

## ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

$r$  дәрежелік корреляция коэффициенті -1-ден + 1-ге дейін болуы мүмкін.

**Егер алынған коэффициент -0,37-ден кем емес және +0,37-ден аспайтын болса** (сенімділік деңгейі 0,05-ке тең болса), онда бұл адамның өз идеалының қасиеттері мен нақты қасиеттер туралы идеялары арасындағы әлсіз шамалы байланысты (немесе оның жоқтығын) көрсетеді. Бұл көрсеткіш субъектінің нұсқаулықты сақтамауына байланысты болуы мүмкін, бірақ егер ол орындалған болса, онда төмен көрсеткіштер адамның өзінің идеалды Мен және шынайы Мен туралы анық емес және сараланбаған идеясын білдіреді.

— **+0,38-ден +1-ге дейінгі корреляция коэффициентінің мәні**— идеалды Мен және шынайы Мен арасындағы маңызды оң байланыстың дәлелі. Мұны адекватты өзін-өзі бағалаудың көрінісі ретінде немесе +0,39-дан +0,89-ға дейінгі  $r$ -де асыра бағалау үрдісі ретінде түсіндіруге болады. +0,9-дан +1-ге дейінгі мәндер көбінесе өзін-өзі бағалаудың жеткіліксіздігін білдіреді.

— **-0,38 — ден -1-ге дейінгі аралықтағы корреляция коэффициентінің мәні** мәні-идеалды Мен және шынайы Мен арасындағы маңызды теріс байланыстың болуын көрсетеді (адамның қандай болғысы келетіні және оның шындықта қандай екендігі туралы түсініктерінің сәйкессіздігін немесе сәйкессіздігін көрсетеді). Бұл сәйкессіздікті өзін-өзі бағалаудың төмендігі ретінде түсіндіру ұсынылады. К -1 коэффициенті неғұрлым

жақын болса, сәйкессіздік дәрежесі соғұрлым үлкен болады.

— **Өзін-өзі бағалаудың адекваттылығы** адамның өзі туралы идеяларының осы идеялардың объективті негіздеріне сәйкестігін білдіреді. Өзін-өзі бағалау деңгейі шынайы және идеалды немесе қалаған өзін-өзі бейнелеу дәрежесін білдіреді. Адекватты өзін-өзі бағалауды (асыра сілтеу тенденциясымен) өзіне деген оң көзқараспен, өзін-өзі бағалаумен, өзін-өзі қабылдаумен, өзінің толықтығын сезінумен теңестіруге болады. Өзін-өзі бағалаудың төмендігі (төмендеу тенденциясымен), керісінше, өзіне деген теріс көзқараспен, өзін-өзі қабылдаумен, өзін төмен сезінумен байланысты болуы мүмкін.

Өзін-өзі бағалауды қалыптастыру процесінде шынайы Мен және идеалды Меннің бейнелерін салыстыру маңызды рөл атқарады. Сондықтан идеалға сәйкес келетін сипаттамаларға нақты қол жеткізген адам өзін-өзі жоғары бағалайды. Егер адам осы сипаттамалар мен оның жетістіктерінің шындығы арасындағы алшақтықты «тиімді» көрсетсе, оның өзін-өзі бағалауы, мүмкін, төмен болады.

Адамның өзін-өзі бағалауы мен өзіне деген көзқарасы адамның шағым деңгейімен, мотивациясымен және эмоционалды ерекшеліктерімен тығыз байланысты. Алынған тәжірибе мен адамның өзіне және басқа адамдарға деген үмітін түсіндіру өзін-өзі бағалауға байланысты.

Өзін-өзі бағалау ерекшеліктерін зерттеудің жеке нәтижелерін түсіндіру үшін келесі кестені қолдануға болады.

### **Өзін-өзі бағалау ерекшеліктерін зерттеудің жеке нәтижелері**

Өзін-өзі бағалау көрсеткіштерінің деңгейі		Өзін өзі бағалау көрінісі		
		күнделікті мінез-құлықта	студенттік топта (еңбек ұжымында) қарым-қатынаста	оқу (кәсіптік) әрекеті кезінде
+ 1,0 ден + 0,85 ге дейін	Өзін өзі бағалау жоғары Адекватты емес			
+ 0,84 тен + 0,53ке дейін	Өзін өзі бағалау жоғары Адекватты			
+ 0,52 ден -0,1 ге дейін	Өзін өзі бағалау орташа Адекватты			
-0,09 дан -0,32 ге дейін	Өзін өзі бағалау төмен Адекватты			
-0,33 тен -1,0 ге дейін	Өзін өзі бағалау төмен Адекватты емес			

Әдістемені орындау кезінде адамдар өздерін көбірек қызықтыратын салада көбірек қасиеттерді таңдайды деп болжау табиғи болады. Бұл олардың қызығушылықтары мен қалауларының қай салада екенін білуге мүмкіндік береді. Осы мақсатта төрт блоктың

әрқайсысы үшін қанша «мінсіз» қасиеттер жазылғанын есептеп, алынған сандарды бір-бірімен салыстыруыңыз керек. Жетекші белсенділігінің деңгейі болып, «идеалды» және «шынайы» қасиеттер, сондай-ақ олардың пайыздық қатынасы мен көп жиналғаны саналады.

Жасына, жынысына, кәсібіне байланысты басқалардан ерекшеленетін кез-келген топтың құндылық белгілері туралы түсінік ала аласыз; ол үшін белгілі бір сапаны қанша адам таңдағанын және қандай дәрежеде маңыздылығын есептеу керек. Егер бұл сан пайызбен аударылса, онда жеке қасиеттердің маңыздылығына сәйкес жеке қасиеттердің қалауы бойынша топтарды бір-бірімен салыстырудың қызықты мүмкіндігі ашылады. Бұл қасиеттерді осы қасиетті таңдаған адамдардың санына қарай саралау оның жеке тұлға туралы идеялардың тұтас жүйесінде қандай орынға жататынын көрсетеді.

Әрбір нақты адам өзінің құндылық белгілері бойынша басқа адамдардан қалай ерекшеленетіні туралы түсінік алуға болады. Мұны істеу үшін сіз оған кіретін топтың құндылық бағдарларының орташа «портретін» жасауыңыз керек. Содан кейін ол таңдаған қасиеттерге және жалпы топта жиі кездесетін жеке қасиеттерге сапалы талдау қажет. Сонымен, топтық артықшылықтар аясында жеке ерекшеліктерді анықтауға болады

**ҚМ АА** Куәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz Ақпараттық-танымдық білім порталы**. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.