



ШАХСНИНГ ЎЗИНИ ЎЗИ БАҲОЛАШ УСУЛЛАРИ

А.И. Расулов

Мирзо Улуғбек номидаги Ўзбекистон Миллий университети
“Психология” кафедраси ва Ўзбекистон халқаро
исломшунослик академияси “Дин психологияси ва педагогика”
кафедраси профессори, психология фанлари доктори

Аннотация: Мақолада шахснинг ўзини ўзи диагностика усуллари қўллаш хусусиятлари борасидаги тажриуба ёритилган. Мақола муаллиф иккита методиканинг татбиқий хусусиятларини ўзаро алоқадорликда шарҳлашга эришган.

Калим сўзлар: шахс, ўзини ўзи баҳолаш, шахсий, касбий, сифат, муомала, шахалараро муносабат,

Аннотация: В статье описаны особенности применения методов самодиагностики личности. Автор статьи удалось взаимосвязанно интерпретировать особенности применения двух методик.

Ключевые слова: личность, самооценка, личностный, профессиональный, качество, общение, отношение.

Abstract: The article describes the experience of the individual in the application of self-diagnosis methods. The author of the article managed to interpret the features of the application of the two methods in an interconnected manner.

Keywords: Personality, self-esteem, personal, professional, quality, communication, attitude.

Мавзунинг долзарблиги. Маълумки, таълим муассасаларида ўқитувчи ва таълим олувчиларнинг билими, кўникма ва малакаси, ўқув амалий фаолияти, теварак-атрофидагиларига муносабати, хатти-харакати



ва бошқа сифатлари турли усуллар (сухбат, сўровнома, тест, амалий топшириқлар) орқали баҳоланади, қиёсланади, таҳлил этилади. Бу — шахсга бошқаларнинг баҳо бериши. Бироқ ўқитувчи ва таълим олувчилар, умуман, шахснинг ўзини ўзи баҳолашига унчалик катта эътибор қаратилмайди. Ҳолбуки шахснинг ўзини ўзи баҳолаши унинг ижтимоийлашуви жараёнида, шахсий ва касбий сифатларини шакллантиришида, энг муҳими, унинг шахс сифатида камол топишида муҳим аҳамиятга эга.

Одатда, шахс ижтимоийлашуви жараёнида ўзини ўзи баҳолайди. Шахс ижтимоийлашувининг кўринишларидан бири унда «Мен-концепцияси»нинг шаклланишидир. Шахсда «Мен концепцияси» нинг шаклланишини унинг ўзи ҳақида назарияга эга бўлиши тарзида тушуниш мумкин. Шахс «Мен»ининг шаклланганлиги унинг сифатларини баҳолаш орқали аниқланади. Шахснинг кундалик турмуш фаолиятида намоён бўладиган сифатлари ва у орзу қилган (идеал) сифатлари ўртасида ҳамиша тафовутлар кузатилади. Бу унинг «реал Мени» ва «идеал Мени» тарзида талқин этилади. Шахснинг реал сифатларининг идеал сифатларига яқинлиги унинг инсон сифатида анча камол топганидан далолат беради. Ўз навбатида жаҳон психологиясида Б.Г. Ананьев, Л.И. Божович, С.Л. Рубинштейн, Е.И. Савонько, Д.Б. Эльконин каби олимлар ўзини ўзи баҳолаш муаммосини ўрганишган [1].

Шахснинг ўзини ўзи баҳолаш методлари хилма-хилдир. Хусусан, психологияда Т. В. Дембо ва С. Л. Рубинштейннинг шахс мотивациясини [2, 5], Г. Ю. Айзенкнинг шахснинг психик ҳолатларини [5], Ч. Д. Спилбергер ва Ю. Л. Ханиннинг [4] шахснинг хавотирланиши даражасини ва бошқаларни ўрганишга қаратилган ўзини ўзи баҳолаш методикалари мавжуд.

Қуйида россиялик психолог олимлар С. А. Будасси, Н. А. Викторов ва О. С. Чугуноваларнинг ўзини ўзи баҳолаш методикасини келтириб



ўтамиз [3]. Бу методика икки вариантдан иборат бўлиб, улар шахс сифатларини ўрганишга мўлжалланган.

Биринчи вариант. «Сиз қандай инсоний сифатларни кўпроқ қардлайсиз?» «Сизда қандай шахсий ва касбий сифатлар шаклланган ёки шаклланишини истайсиз?». Агар сиз ушбу саволларга жавоб топишни истасангиз, қуйидаги топшириқни бажариб кўринг.

Топшириқ. 1-босқич. Сиз 1-жадвалнинг устунларида келтирилган шахс сифатларини идеаллик даражасига кўра, яъни сиз учун идеал ҳисобланган сифат (I_c)ларни кетма-кет белгилаб, улар сонини жадвал охиридаги катакка ёзинг ва жамини ҳисобланг (бизнинг мисолимизда $I_c=67$).

II босқич. Ўз шахсиятингизда мавжуд бўлган реал сифатлар (P_c) ни аниқлаб, улар сонини жадвал охиридаги катакка ёзинг ва жамини ҳисобланг (бизнинг мисолимизда $P_c=41$ га тенг). Олинган натижаларни қайта ишлаб, қуйидаги формула асосида ҳисобланг:

$$C = \frac{P_c}{I_c} 100\% . (1)$$

Бизнинг мисолимизда натижа $C=61,19$ % тенг бўлди. Олинган натижани баҳолаш шкаласи (3-жадвал)да келтирилган маълумотларга таққослаб, шахс ўзини ўзи ўртачадан юқори баҳоланган, деган хулосага келиш мумкин.

Иккинчи вариант. Қуйида шахснинг ижобий ва салбий сифатларини ифодаловчи йигирмата сўз келтирилган: 1 — саранжом, 2 — беғам, 3 — шубҳаланувчи, 4 — хаёлпараст, 5 — жиззаки, 6 — таъсирчан, 7— уятчан, 8 — гинахон, 9 — самимий, 10 — қайсар, 11 — ишонувчан, 12 — қатъиятли, 13 — мақтанчоқ, 14 — камтар, 15 — нозик, 16 — эҳтиёткор, 17 — эпчил, 18 — ҳаракатчан, 19 — ташаббускор, 20 — сабрсиз.

2-жадвалнинг биринчи устунига ўзингиз учун идеал ҳисобланган, яъни шахс сифатларини аҳамиятлилик даражасига кўра белгилаб чиқинг (рақамлар билан), иккинчи устунига эса айнан ўз шахсингизга хос бўлган сифатларни сизда ривожланганлик даражасига қараб, тартиб билан белгиланг.

2-жадвал

Жавоблар варағи

№	Шахс сифатлари	1-устун	2-устун	Фарқ (D)
1.	Саранжом	4	9	-5
2.	Беғам	20	6	14
3	Шубҳаланувчи	16	10	6
...				
Жами				

Масалан, биринчи устунни тўлдиришда ўн учинчи ўринга инсоннинг кечириш мумкин бўлган сифати (камчилиги)ни, ўн тўртинчи ўринга унинг кечириш қийин бўлган сифатини, йигирманчи ўринга эса, энг салбий сифатини қайд этишингиз мумкин.

Иккинчи устунни тўлдиришда мазкур сифатларнинг ўзингизда қай даражада ривожланганига қараб, уларни кетма-кет белгилашингиз лозим.

Олинган натижаларни қайта ишлаш ва ҳисоблаш. Бунинг учун ушбу формуладан фойдаланилади:

$$p = 1 - \frac{6 \sum D_i^2}{n^3 - n}, \quad (2)$$

Шахс сифатларининг иккала устун бўйича фарқлари аниқланиб, умумий натижа қуйидаги формула билан ҳисобланади: бу ерда D — шахс сифатларидаги фарқ, n — рўйхатда келтирилган сифатлар сони.



Синалувчи олинган натижаларни баҳолаш шкаласи (3-жадвал)да келтирилган маълумотга таққослаб, ўз шахсининг қай даражада ривожланганлиги ҳақида хулоса чиқариши мумкин.

Албатта, шахс ўзини ўзи мувофиқ ва номувофиқ тарзда баҳолаши мумкин. Агар шахс сифатларини мувофиқ тарзида баҳолаган бўлса, демак, у масалага ўз имконияти ва қобилиятига мос ҳолда ёндашади, ўзига танқидий муносабатда бўлади, ютуқ ва омадсизликларига реал қарайди, ўз олдига эришиш мумкин бўлган мақсадлар қўяди.

3-жадвал

Баҳолаш шкаласи

I вариант	Ўзини ўзи баҳолаш даражалари						
	Жуда паст	Паст	Ўртачадан паст	Ўртача	Ўртачадан юқори	Юқори	Жуда юқори
Эркак	0-10	11-34	35-45	46-54	55-63	64-66	67
Аёллар	0-15	16-37	38-46	47-56	57-65	66-68	69
II вариант	-0,2-0	0-0,2	0,21-0,3	0,31-0,5	0,51-0,65	0,66-0,8	0,8 дан юқори

Психодиагностик шкаладаги «юқори даража» ва «ўртачадан юқори» даража оптимал ўзини ўзи баҳолашдир. Шахсининг ўзини ҳаддан ортиқ юқори баҳолаши номувофиқ баҳолаш ҳисобланади. Бу баҳолаш шахсининг ўзи тўғрисида нотўғри тасаввурга эга эканини, ўз имкониятларини ортиқча баҳолаб, шахсини идеаллаштириб юборганини кўрсатади. Бундай шахслар ўзини ўзи одатларига асосланиб баҳолайди ва хатоларга қўл уради. Воқеликни ҳаққоний эмас, балки ҳис-туйғусига таяниб идрок этади. Улар ўзларига билдирилган самимий фикрлар ва танқидларни тўғри қабул қила олмайди. Ҳамма нарсага шубҳа билан қарайди. Ўзини ортиқча баҳолашга мойил инсон хатоларини тан олмайди,



ялқовлиги ва қобилиятсизлигини, хулқ-атворидаги нуқсонларни, билимидаги камчиликларни инкор этади.

Ўзини ўзи қуйи баҳолаш шахснинг ўз кучига ишонмаслигини, тобелигини ва қобилиятини намоён қилишга имконсизлигини билдиради. Бундай шахслар ўз олдига мураккаб мақсад қўймайдилар, кундалик вазифалар ечимини топишда чекланишларга йўл қўяди, ўзларига ҳаддан ортиқ танқидий муносабатда бўладилар.

Шахснинг ўзини ўзи ҳаддан ортиқ юқори ёки паст баҳолаши унинг ўзини ўзи бошқариш ва назорат қилишида муаммо мавжудлигини кўрсатади. Ўзини ўзи ҳаддан ортиқ юқори баҳолаган шахс бошқаларга эҳтиёткорлик билан муносабатда бўлмайди, у ўзгаларни назарга илмаслиги, бошқалар фикрини тингламаслиги оқибатида низолар келтириб чиқариши мумкин. Одатда, шахс ўз-ўзига танқидий муносабатда бўлмаслиги натижасида бошқаларга зарар ёки жабр етказади.

Шахснинг ўзини ўзи паст баҳолаши ўз-ўзига ҳаддан ортиқ танқидий муносабати оқибатидир. У ўзига ҳам бошқаларга ҳам ўта талабчан. Бундай шахс бирор кичик йўқотиш ёки хатолардан катта сабоқ олади. У теvarак-атрофидагиларнинг кичик камчиликларини ҳам назардан четда қолдирмайди.

Хулоса: Юқоридаги изоҳлардан кўринадики, ўзини ўзи баҳолашнинг ҳаққонийлик даражаси реаликка яқин ёки ундан узок бўлиши мумкин экан. Бунинг ўзига хос сабаб ва оқибатлари мавжуд бўлади. Уларни ўрганиш, таҳлил этиш асосида психокоррекцион курсларда иштирок этиш шахс камолотида муҳим ўрини тутди. Демак, ўзини ўзи баҳолаш даражасини аниқлашда тақдим этилаётган методика қўл келади, деган умиддамиз.



АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ

1. Казакина М.Г. Самооценка личности подростка и условия ее формирования. Л., 2001. – 164 с.
2. Настольная книга практического психолога: Учеб. пособие: В 2 кн. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Гума-нит. изд. центр ВЛАДОС, 2009. — Кн. 1: Система работы психолога с детьми разного возраста. — С.112 – 146.
3. Райгородский Д. Я. (редактор-составитель). Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. —Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2001. – 672 с.
4. Расулов А.И., Тойирова Л.И., Инагамова Л.У. Умумий психодиагностика: дарслик. —Тошкент, “Ilm ziyo zakovat”. —252 с.
5. Яньшин, П. В. Клиническая психодиагностика личности : учебное пособие для вузов / П. В. Яньшин. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 327 с.