

## ŞAĞIRDLƏRİN AŞAĞI ÖZÜNÜQIYMƏTLƏNDİRMƏSİ MƏKTƏB PSIXOLOQUNUN QARŞILAŞDIĞI ÇƏTİNLİKLƏRDƏN BİRİ KİMİ

UOT 159.9

**Nərmin Natiq qızı Əliyeva**

Azərbaycan Dillər Universitetinin magistrantı

E-mail: nerminnatiqizi@gmail.com

**Rəyçilər:** *psixol.ü.fəls.dok. U.M. Qəzvini,*  
*ped.ü.fəls.dok. Ş.R. Babayeva*

**Açar sözlər:** *adekvat özünüqiymətləndirmə, qeyri-adekvat özünüqiymətləndirmə, aşağı özünüqiymətləndirmə sağlam fərdlər, anormal fərdlər, narsizm, narsist.*

**Ключевые слова:** *адекватная самооценка, неадекватная самооценка, низкая самооценка здоровых людей, ненормальные личности, нарциссизм, нарциссизм*

**Key words:** *adequate self-esteem, inadequate self-esteem, low self-esteem healthy individuals, abnormal individuals, narcissism, narcissist*

Özünüqiymətləndirmə özünə inam, bacarıq və qabiliyyətlərimizə olan münasibətdir. Bu, özümüzü qəbul etdiyimiz, güvəndiyimiz və həyatımızda bir nəzarət hissənə sahib olduğumuz deməkdir. Biz güclü və zəif tərəflərimizi yaxşı bilirik. Qarşımıza həqiqi gözləntilər və hədəflər qoyuruq, ünsiyyət qururuq və tənqidlərlə məşğul oluruq. Yüksək və ya aşağı özünüqiymətləndirməyə, özünəhörmətə sahib olmaq nadir hallarda həqiqi qabiliyyətlərimizlə əlaqəlidir, ancaq əksər hallarda bu bizim qavrayışımıza əsaslanır. Bu əslində, bizim özümüz haqqında düşünmə tərzimizdir və bu düşüncələr qüsurlu da ola bilər.

Bildiyimiz kimi özünüqiymətləndirmə insanın özünə münasibətinin dəyərləndirilməsi kimi başa düşülən bir psixoloji termdir. Araşdırmalar zamanı özünüqiymətləndirmənin üç səviyyəsi qeyd edilmişdir. Bu səviyyələr *adekvat, qeyri-adekvat yuxarı və aşağı özünüqiymətləndirmə* kimi adlandırılmışdır. Adekvat özünüqiymətləndirmə səviyyəsinə malik insanların özünə olan münasibətini dəyərləndirməsi olduğu kimidir.

Qeyri-adekvat aşağı özünüqiymətləndirməyə sahib olanlarda bu münasibət olduğundan aşağı, qeyri-adekvat yuxarı özünüqiymətləndirmədə isə bu olduğundan qat-qat çox və yüksəkdir. A. Adlerin qeyd etdiyi kimi insanda kompleksin yaranma səbəbi içindəki aşağılıq, çatışmazlıq, natamamlıq hissələrinin həddindən artıq olmasıdır. Yəni bu nöqtədə insanlarda natamamlıq kompleksinin yaranmasında bir səbəb kimi qeyri-adekvat aşağı özünüqiymətləndirməni də göstərmək olar.

Bu cür özünüqiymətləndirməyə sahib olan insanlarda natamamlıq kompleksin yaranmasına səbəb ola biləcək xüsusiyyətlər mövcuddur. Bunlar aşağı özünəinamın olması, ətraf mühitlə ünsiyyət qurmaqdan çəkinmə, hər hansı bir işi yerinə yetirib sona çatdırmaq potensialı olsa belə buna risk edə bilməmək və bu cür situasiyalardan çəkinmək və s. kimi xüsusiyyətlərdir. Bundan əlavə, həddindən artıq özünüsevmə, özünü şişirtmə kimi xüsusiyyətlərə malik olan hətta bu xüsusiyyətlərin bir müddət sonra psixoloji problemə çevrilən insanlar da vardır. Adler sosial marağı sağlam inkişafın göstəricisi kimi qəbul edirdi. Onun fikrincə, *sağlam fərdlər* sosial cəmiyyətdəki başqalarının rifahı üçün çalışarkən, *anormal fərdlər* yalnız öz üstünlüyünə can atırlar. Adlerə görə, fərd uşaqlıqda ana tərəfindən dəstəklənmirsə o, laqeyd və sevilməz hisslərlə əhatə olunur. Buna paralel olaraq, atanın duyğusal olaraq uşaqla əlaqəsi kə-

sildiği təqdirdə uşaqda sosial marağdan daha çox fərdi üstünlük fikri inkişaf edə bilər. Atanın despotik və avtoritar olduğu hallarda isə uşaq şəxsi güc və üstünlük üçün səy göstərməyə meyilli olur.

Anormal inkişafa sahib olan fərdlərə *narsizmi* misal göstərmək olar. Freyd, sağlam bir inkişafda uşağın ilkin narsisizmi cisimlərə, xüsusən də uşaq üçün ilk obyekt olan anaya yönəldə biləcəyini və bununla da obyekt sevgisinin ortaya çıxdığını bildirdi. Bununla birlikdə, sevgi obyektini həm emosional, həm də fiziki olaraq mövcud olmadıqda, uşağın bu ilkin narsisizmi qorumağa meyilli olduğunu və bunun nəticəsində anormal olaraq adlandırılan ikincili narsisizmlə nəticələndiyini vurğuladı.

Məktəblilər arasında özünəinamın, özünüqiymətləndirmənin aşağı olması məktəb psixoloqlarının üzləşdiyi ümumi problemlərdəndir. Bu problemlər şagirdin ümumi rifahına və təlim fəaliyyətinə əhəmiyyətli təsir göstərə bilər. Məktəb psixoloqlarının məktəblilərdə aşağı özünə inamla mübarizə apararkən qarşılaşa biləcəyi çətinliklərdən bəziləri bunlardır:

**Müəyyənləşdirmə və qiymətləndirmə:** Özünə hörməti aşağı olan şagirdləri müəyyən etmək çətin ola bilər, çünki onlar həmişə öz hisslərini və ya mübarizələrini açıq şəkildə ifadə edə bilmirlər. Məktəb psixoloqları şagirdlərin heysiyyətini düzgün qiymətləndirmək üçün müşahidə, eksperiment və müsahibələrdən istifadə etməlidirlər.

**Əsaslı səbəblər:** Özünə hörmətin aşağı olması təlimdə çətinliklər, sosial təcrid, ailə problemləri və ya keçmiş travmatik təcrübələr kimi müxtəlif əsas səbəblərdən qaynaqlana bilər. Məktəb psixoloqları müvafiq dəstək göstərmək üçün şagirdin aşağı özünü qiymətləndirməsinin əsas səbəblərini öyrənməyə çalışmalıdırlar.

**Yardımdan imtina:** Bəzi şagirdlər çəkingən və ya utanqac hisslərə malik olmaları səbəbindən məktəb psixoloqunun ona kömək etmək istəməsindən imtina edirlər. Bu şagirdlərin etimadını qazanmaq və onlarla sıx əlaqə yaratmaq, onların daxili aləminə effektiv müdaxilə üçün vacibdir.

**Yaşla əlaqədar problemlər:** Kiçik yaşlı məktəblilər öz emosiyalarını və özünə hörmətlə bağlı narahatlıqlarını ifadə etmək üçün məhdud söz ehtiyatına malik olurlar. Bu zaman məktəb psixoloqları onların özlərini necə qiymətləndirməsini müəyyənləşdirə bilmirlər. Belə olan halda məktəb psixoloqları həmin şagirdlərlə ünsiyyət qurmaq üçün bir sıra oyun terapiyası üsullarına istinad edə bilərlər.

**Mədəniyyət müxtəlifliyi:** Mədəniyyət amilləri uşağın özünə qarşı münasibətində və hisslərini necə ifadə etməsində mühüm rol oynayır. Məktəb psixoloqları hər cəhətdən həssas olmalı və şagirdlərdə mədəniyyət və şəxsiyyət amillərinin özünə hörmətə potensial təsirindən xəbərdar olmalıdırlar.

**Digər peşəkarlarla əməkdaşlıq:** Şagirdlərdə özünüqiymətləndirmənin aşağı olmasının aradan qaldırılmaq üçün müəllimlər, valideynlər, məktəb psixoloqları və ya praktik psixoloqlar kimi kənar mütəxəssislərlə də əməkdaşlıq tələb oluna bilər. Birgə sözlərin əlaqələndirilməsi və məlumat mübadiləsi çətin olsa da, bu məsələyə hərtərəfli yanaşma üçün çox vacibdir.

**Uzunmüddətli təsir:** Özünüqiymətləndirmənin aşağı olması həll edilmədikdə uzunmüddətli səhv nəticələrə səbəb ola bilər. Məktəb psixoloqları şagirdlərin zamanla düzgün özünə münasibətini inkişaf etdirmələrini təmin etmək üçün davamlı dəstək göstərməli və sonda tərəqqiyə nail üçün çalışmalıdır. Məktəb psixoloqları adətən müxtəlif terapevtik üsullardan, məsləhətlərdən, qrup fəaliyyətlərindən və özgüvəni artıran məşqlərdən istifadə edirlər. Onlar həmçinin dəstəkləyici mühit yaratmaqla həm sınıfdə, həm də sınıfdən kənar şagirdlərin özgüvənini artırmaq məqsədilə strategiyalar həyata keçirmək üçün müəllimlər və valideynlərlə əməkdaşlıq edirlər.

**Problemin aktuallığı.** Məqalə şagirdlərin aşağı özünüqiymətləndirməsi məktəb psixoloqunun qarşılaşdığı çətinliklərdən biri kimi mövzusunə mühüm töhfədir.

**Problemin elmi yeniliyi.** Məqalədə məktəblilərdə aşağı özünə inamla mübarizədə məktəb psixoloqlarının rolu əks edilmişdir.

**Problemin praktiki əhəmiyyəti və tətbiqi.** Məqalə gənc tədqiqatçılar, doktorant və dissertantlar üçün faydalı olacaqdır.

### Ədəbiyyat

1. Ağayeva K.C. Sosial-əxlaqi davranışın təhlili. Bakı: Sabah, 2007.
2. Babayeva Ş.R., Həsənova M.F. Sosial psixologiya. Bakı: ADPU-nun nəşri, 2019, 338 s.
3. Bayramov Ə.S., Əlizadə Ə.Ə. Sosial psixologiya. Bakı: Qapp-Poliqraf, 2003, 356 s.
4. Əlizadə Ə.Ə. Müasir Azərbaycan məktəbinin psixoloji problemləri. Bakı, 2004.
5. Seyidov S.İ., Həmzəyev M.Ə. Psixologiya. Bakı: 2007, 626 s.

**Н.Н. Алиева**

### Низкая самооценка учащихся как одна из трудностей, с которыми сталкивается школьный психолог

#### Резюме

Как мы знаем, самооценка – это психологический термин, который можно понимать как оценку отношения человека к самому себе. В ходе исследования было отмечено три уровня самооценки. Эти уровни называются адекватной, неадекватной высокой и низкой самооценкой. Точно так же, как люди с адекватной самооценкой оценивают свое отношение к себе.

**N.N. Aliyeva**

### Low self-esteem of students as one of the difficulties faced by the school psychologist

#### Summary

As we know, self-esteem is a psychological term that can be understood as the evaluation of a person's attitude towards himself. Three levels of self-evaluation were noted during the research. These levels are called adequate, inadequate high and low self-esteem. It is the same as how people with adequate self-esteem value their attitude towards themselves.

**Redaksiyaya daxil olub: 02.10.2023**