



O‘z-o‘zini baholash to‘g‘risida umumiy psixologik yondashuvlar

Aliyeva Nazokat Umarali qizi

Farg‘ona Davlat Universiteti psixologiya (faoliyat turlari) magistranti

Zamonaviy psixologiyaning sohalari rivojlanar ekan, shaxsni o‘rganishda yanada teran va chuqur yondashila boshladi, zero shaxs psixologiyaning o‘rganilish obyekti va mohiyati hisoblanadi. Shaxsning o‘ziga bo‘lgan bahosi zamirida shaxsning faoliyati, uning yo‘nalganligi, harakter xususiyati, faoliyat samaradorligi va maxsuldorligi yotadi. Shaxsiy o‘z-o‘zini baholash o‘z-o‘zini anglashning tarkibiy qismi bo‘lib, axloqiy fazilatlarni, insoniy va jismoniy xususiyatlarni, harakatlar va qobiliyatlarni baholashni o‘z ichiga oladi. Shaxsning o‘zini o‘zi baholashi - bu shaxsning markaziy shakllanishi, shuningdek, uning xatti-harakati va faoliyatini tartibga soluvchi sifatida harakat qiladigan shaxsning ijtimoiy moslashuvini namoyish etadi. O‘z-o‘zini baholash o‘z-o‘zini hurmat qilish bilan bog‘liq. O‘zini to‘g‘ri baholay oladigan odamlar mustaqil xatti-harakatlarga ega, muvozanatli va tajovuzkor emas. Inson uchun odatiy ma'noda o‘zini o‘zi qadrlash - bu o‘z shaxsiyatini baholash. O‘z-o‘zini baholash - bu shaxsning o‘ziga nisbatan sub'ektiv bahosi. O‘z harakatlari, fazilatlari, tuyg‘ulari va xizmatlarini baholash sanaladi. O‘z-o‘zini baholashning paydo bo‘lishi va rivojlanishi muammosi shaxsning rivojlanishidagi markaziy muammolardan biridir. O‘z-o‘zini baholash - bu o‘z-o‘zini anglashning zaruriy tarkibiy qismi, ya'ni insonning o‘zini, uning jismoniy kuchini, aqliy qobiliyatlarini, xatti-harakatlari, motivlari va xatti-harakatlarining maqsadlari, atrof-muhitga, boshqa odamlarga, o‘ziga bo‘lgan munosabati. O‘z-o‘zini baholash- bu shaxsning o‘ziga, kuchli va zaif tomonlariga, imkoniyatlariga, fazilatlariga, boshqa odamlar orasidagi o‘rniga bahodir. Bu psixologiyada shaxsning o‘z-o‘zini anglashining eng muhim va eng ko‘p o‘rganilgan tomonidir. O‘z-o‘zini baholash yordamida shaxsning xatti-harakati tartibga solinadi. O‘z-o‘zini baholashi o‘zini-o‘zi tasdiqlashning markaziy ehtiyojlaridan biri, insonning hayotda o‘z o‘rnini topishga, o‘zini boshqalar va o‘z fikriga ko‘ra jamiyat a'zosi sifatida tasdiqlash istagi bilan bog‘liq. Boshqalarning bahosi ta'siri ostida, odam asta-sekin o‘ziga bo‘lgan munosabatini va o‘z shaxsiyatining o‘zini o‘zi qadrlashini, shuningdek, uning faoliyatining individual shakllarini rivojlantiradi: muloqot, xatti-harakatlar, faoliyat, tajriba. Psixologiyada «o‘z-o‘zini baholash» tushunchasi darhol shakllanmagan. Olimlar bu tushunchani asta-sekin



chuqurlashtirib, kengaytirib bordilar. Psixologiyada «men» muammosini birinchi bo‘lib o‘rgangan tadqiqotchilardan biri va o‘z-o‘zini baholash muammosi rivojlanishining asoschisi Uilyam Jeymsdir. Jeymsning tushunishida o‘z-o‘zini baholash hissiy shakllanishdir, u o‘z-o‘zini baholashda sub'ektning o‘zidan noroziligini yoki qoniqishini ko‘radi. Uilyam Jeyms o‘z-o‘ziga munosabatni o‘zini o‘zi baholash deb tushuntirdi. O‘zining shaxsiy nazariyasining tarkibiy qismini ochib beradigan psixoanalitik yo‘nalish o‘z-o‘zini baholashni o‘rganmagan. Biroq, K. Horney asarlarida «o‘z-o‘zini baholash mavzusiga boradigan ikki xil ko‘rsatkichlar mavjud. Birinchidan, qiyin tajribalarning manbai: tashvish va qo‘rquv, uning so‘zlariga ko‘ra, doimiy ravishda o‘zini boshqalar bilan taqqoslash zarurati, bir tomondan da'volar va o‘z muvaffaqiyatsizligi yoki boshqalarning muvaffaqiyati ehtimolini haqiqiy baholashdir. Ikkinchidan, ideallashtirilgan o‘z-o‘zini baholash nevrotik to‘qnashuvning bir turi sifatida muhokama qilinadi. Ideallashtirilgan baholash buzilgan «o‘z qiyofasiga» olib keladi, nevrotikga haqiqatan ham o‘zini tushunishga va qabul qilishga imkon bermaydi. Muallif bunday ziddiyatlarning sabablarini bolalik davridagi munosabatlarning muvaffaqiyatsiz rivojlanishida ko‘radi. «Mijozga yo‘naltirilgan terapiya» ning rivojlanishi bilan mashhur bo‘lgan Karl Rojers har bir inson hayotidagi asosiy muammo o‘zini o‘zi baholash va qabul qilishdir. Karl Rojersning ta'kidlashicha, «mijozlarga yo‘naltirilgan terapiya» jarayonida «men yaxshiman» (men hozir qandayman) va «men idealman» (men bo‘lishni xohlardim) o‘rtasidagi farqning qisqarishi kuzatiladi. Terapiyadan so‘ng ichki kuchlanish pasayadi, ko‘plab hissiy muammolar hal qilinadi, o‘z-o‘zini imidjida ichki xotirjamlik, o‘zini o‘zi qabul qilish, o‘zini o‘zi anglash, o‘z harakatlari uchun katta mas'uliyat paydo bo‘ladi. «Individga yangicha qarash ramziy interaksionizm vakillari S. Kuli va D. Mid tomonidan taklif qilingan. Ular shaxsni ijtimoiy o‘zaro ta'sir doirasida ko‘rib chiqdilar. S.Kuli birinchi bo‘lib biz boshqa odamlardan oladigan sub'ektiv talqin qilingan fikr-mulohazalarning o‘z «Men»imiz haqidagi ma'lumotlarning asosiy manbai sifatida uning mazmuni uchun ahamiyatini ta'kidladi. Insonning boshqalar uni qanday baholashi haqidagi fikri uning «men - tushunchasi» ga sezilarli ta'sir qiladi. Bu ko‘zgu nazariyasining mohiyatini S. Kuli 1912 - yilda taklif qilgan.



D. Midning pozitsiyasiga ko'ra, shaxs o'zini boshqalar unga tegishli bo'lgan xususiyatlar va qadriyatlarga muvofiq qabul qiladi. Shu bilan birga, «Men-kontseptsiya»ning shakllanish jarayonining shakli va mazmunini jamiyat belgilab beradi. Boshqalarning baholari insonning o'zini o'zi qadrlashiga ta'sir qiluvchi muhim omillar sifatida ishlaydi, lekin uni oldindan belgilamaydi.

K. Levin maktabi ham o'z-

o'zini baholash muammosini o'rgangan. Ushbu yo'nalishda motivlar, ehtiyojlar, da'volar darajasi va ularning dinamik korrelyatsiyasi o'rganildi. K. Levin maktabida olingan ma'lumotlar shaxsni o'rganishga qaratilgan ko'plab klinik va diagnostik tadqiqotlarning boshlanishi bo'ldi: uning o'zini o'zi qadrlashi, da'volar darajasi. Ushbu yo'nalishda o'z-o'zini baholash va da'volar darajasi o'rtasidagi bog'liqlik e'tirof etiladi va o'z-o'zini hurmat qilish balandligi va da'volar darajasi o'rtasidagi nomuvofiqlik hissiy stress manbalaridan biri, o'ziga xos ichki ziddiyat sifatida ko'rib chiqiladi. Shunday qilib, o'z-o'zini baholash muammosining birinchi jiddiy nazariyotchisi Uilyam Jeyms edi. XX asr boshlarida bu muammoni o'rganish psixologiyada paydo bo'ldi. Gumanistik psixologiya vakili K. Rodjers asarlarida shaxsning «Men-kontseptsiyasi»ni o'rganishdagi nazariy ishlanmalar o'z-o'zini baholash muammosining hozirgi holatiga ko'p jihatdan ta'sir ko'rsatdi. Shaxs faoliyat va muloqot natijasida shaxsga aylanadi. Shaxsda rivojlangan va qolgan hamma narsa boshqa odamlar bilan birgalikdagi faoliyat va ular bilan muloqot qilish natijasida paydo bo'lgan va shunga mo'ljallangan. Shaxs faoliyat va muloqotni o'z ichiga oladi. Uning xulq-atvori uchun asosiy ko'rsatmalar, har doim boshqalar undan kutgan narsalar bilan nima qilishini tekshiradi, ularning fikrlari, his-tuyg'ulari va talablariga javob beradi. K. Marks quyidagicha ta'kidlagan: inson xuddi ko'zgudagidek boshqa odamga qaraydi. Boshqacha qilib aytganda, boshqa shaxsning fazilatlarini bilish, inson o'z bahosini ishlab chiqishga imkon beradigan zarur ma'lumotlarni oladi. O'zining «men» ga allaqachon o'rnatilgan baholar, inson o'zida kuzatayotgan narsalarni boshqa odamlarda ko'rgan narsasi bilan doimiy taqqoslash natijasidir. O'zi haqida allaqachon nimanidir bilgan odam boshqa odamga qaraydi, o'zini u bilan taqqoslaydi, o'zining shaxsiy fazilatlariga, harakatlariga, tashqi ko'rinishiga befarq emasligini taxmin qiladi; bularning barchasi shaxsning o'zini o'zi baholashiga kiradi va uning psixologik farovonligini belgilaydi. Muloqot jarayonida u o'zini o'zi qoniqtiradimi



yoki norozimi, tekshirish natijalariga qarab doimiy ravishda o'zini standartga muvofiq tekshiradi va bu insonning o'z o'ziga bo'lgan munosabatini shakllanish aspektidir.

O'z-o'zini baholashning xususiyatlari quyidagilardan iboratdir:

Normativlik xususiyati - shaxs tomonidan vazifalarni qabul qilish va qarorlarni tanlashni ta'minlaydigan xususiyati.

Himoya xususiyati - shaxsning nisbiy barqarorligini va uning mustaqilligini ta'minlash orqali baholash xususiyati.

Rivojlanish xususiyati- shaxsni rivojlanish va takomillashtirishga undaydigan o'z-o'zini baholash xususiyati.

Belgilovchi xususiyati-insonning o'ziga, uning harakatlari va faoliyatlariga nisbatan haqiqiy munosabatini aks ettiradi, shuningdek, shaxsning harakatlariga adekvatligini baholashga imkon beradi.

Hissiy xususiyati - insonga o'z shaxsiyati, uning fazilatlari va xususiyatlaridan qoniqish hissini his qilish imkonini beradigan baholash xususiyatlari.

Moslashuvchanlik xususiyatlari - insonning jamiyatga va uning atrofidagi dunyoga moslashishiga yordam beradigan o'z-o'zini baholash xususiyati.

Tartibga soluvchi xususiyati - faoliyatning boshida shaxsning faoliyatini tartibga soladigan o'z-o'zini baholash xususiyati.

Tuzatish xususiyati - faoliyatni amalga oshirish jarayonida nazoratni ta'minlaydigan xususiyati.

Retrospektiv xususiyati - insonga uni amalga oshirishning yakuniy bosqichida uning xatti-harakati va faoliyatini baholash imkoniyatini beradigan xususiyatidir.

Rag'batlantirish xususiyati - odamni ma'qullash va ijobiy o'z-o'zini baholash reaksiyalarini olish uchun harakat qilishga undaydigan (o'zini qoniqtirish, o'zini o'zi qadrlash va g'ururni rivojlantirish) xususiyatidir.

To'xtatish xususiyati - agar uning harakatlari va xatti-harakatlari o'zini o'zi tanqid qilish va o'zidan norozilik paydo bo'lishiga hissa qo'shsa, odamni to'xtatadi (faoliyatini to'xtatadi).

Shaxsiy o'z-o'zini baholash o'z tarkibida ikkita komponentdan iborat: kognitiv va hissiy komponentdan iboratdir.

Kognitiv komponent - inson o'zi haqida turli xil ma'lumot manbalaridan bilib olgan hamma narsani aks ettiradi.

Hissiy komponent - shaxsning turli tomonlariga (xulq-atvori, xarakter xususiyatlari,



odatlari) o'z munosabatini ifodalaydign komponentidir . O'z -o'zini baholash optimal (adekvat) va suboptimal darajalardan iborat (past yoki yuqori) bo'lishi mumkin.

Optimal(adekvat) daraja - o'zini-o'zi baholash bilan inson o'z qobiliyatlari va imkoniyatlarini to'g'ri bog'laydi, o'zini juda tanqid qiladi, o'z muvaffaqiyatsizliklari va muvaffaqiyatlariga real qarashga intiladi, amalda erishish mumkin bo'lgan maqsadlarni qo'yishga harakat qiladi. Va u erishilgan narsalarni baholashga nafaqat o'z chora-tadbirlari bilan yondashadi, balki boshqalar bunga qanday munosabatda bo'lishini oldindan ko'rishga harakat qiladi. Boshqacha qilib aytadigan bo'lsak, adekvat o'z-o'zini baholash doimiy ravishda haqiqiy o'lchovni izlash natijasidir, ya'ni ortiqcha baholamasdan, balki o'z muloqoti, faoliyati va tajribasiga haddan tashqari tanqidiy munosabatda bo'lmaslikdir. Bunday o'z-o'zini baholash muayyan shartlar va vaziyatlar uchun eng yaxshisidir. Optimal o'z-o'zini baholashga «yuqori daraja» va «o'rtachadan yuqori» (odam munosib baho beradi, o'zini hurmat qiladi, lekin o'zining zaif tomonlarini biladi va o'zini yaxshilashga, o'zini rivojlantirishga intiladi).

Adekvat o'z-o'zini baholash – bu afsuski, ozchilikdagi odamlarga xos bo'lgan tur hisoblanadi. Uning egalari o'z qobiliyatlariga qanday qilib oqilona munosabatda bo'lishni biladilar, kamchiliklarni inkor etmaydilar, ulardan xalos bo'lishga harakat qilishadi. Bundan tashqari, faol rivojlanayotgan kuchli tomonlarga urg'u beriladi. Adekvat o'z-o'zini tanqid qila oladiganlar kam sonlidir. Ko'rsatkichlardan biri odamning jiddiy ruhiy salomatligi bilan bog'liq muammolar yo'qligi. U ichki ovozni tinglashni biladi, o'z xatolarini tahlil qiladi, o'zi haqida hazil qila oladi. Shu bilan birga, bunday odam uni haqorat qilishiga, foydasiz zerikarli ishlarga majburlanishiga yo'l qo'ymaydi va uning huquqlari e'tiborga olinmaydi. Bu darajaga intilish kerak, chunki u optimal deb tan olingan. O'z-o'zini adekvat baholashning shakllanish poydevori bolalik davrida qo'yilgan. Go'daklik davridan keyin bola taqqoslashning mohiyatini anglay boshlaydi, o'z-o'zini baholash uning tushunchalar tizimida paydo bo'ladi. Ota-onalar o'g'li yoki qiziga aytilgan so'zlardan ehtiyot bo'lishlari kerak. Bola yoki o'smir yaqinlarining mehrini qozonish kerakligini his qilmasligi yoki uzoq poygada tengdoshlarini ortda qoldirishga harakat qilmasligi kerak. Unga birinchi navbatda yordam va ishonch kerak. Aksincha, maqtov ham adekvat baho shakllanishiga olib kelmaydi. Bolani eng iqtidorli,



qolganlari esa unga teng kelmasligini ilhomlantirgan kattalar yomon xizmat qiladi. Maqto'v bilan tarbiyalangan farzand, hatto balog'atga yetganidan keyin ham o'zini tanqid qilishga qodir emas. Bu ularning rivojlanishiga to'sqinlik qiladi, o'z kamchiliklarini ko'ra olish qobiliyatini yo'q qiladi. Bir paytlar maqto'vlar va hushomadgo'ylikning «ortiqcha miqdorini» olganlarning ba'zilari balog'at yoshida tushkunlikka tushib qolishadi. Bunday xulq-atvor namunasi ota-onalarning harakatlari va qattiq haqiqatning kombinatsiyasi natijasidir. Uning o'ziga xosligi bilan yagona emasligini tushunish, odamni depressiyaga va boshqa ruhiy kasalliklarga olib keladi. Bundan tashqari, bir qator boshqa omillar ham o'z-o'zini baholashga ta'sir qiladi, shu jumladan atrof- muhit (sinfdoshlar, yaqinlar, qarindoshlar), moliyaviy ahvol, ta'lim kabi aspektlar. Ko'plab komplekslar maktabdan keladi. Bezorilik qurbonlari uzoq vaqt davomida qo'rquvni yengishadi va umrining oxirigacha fobiyalarga duchor bo'lishadi. O'zining moliyaviy ahvolini ko'proq muvaffaqiyatli odamlarning daromadlari bilan taqqoslash o'z-o'zini baholashga qattiq ta'sir qiladi. Lekin o'z-o'zini baholash statik emas; u hayot davomida o'zgaradi, darajalari o'zgaradi, boshqa narsalar qatori, egasining sa'y-harakatlariga bog'liq bo'lgan jarayondir. Ko'pincha «u o'zini o'zi qadrlamaydi» kabi iboralarni eshitishingiz mumkin. Tasniflash odamlarning o'zini qanday baholashini, ularning fikri ob'ektivlikka qanchalik yaqinligini tushunishga yordam beradi. Suboptimal darajada o'z-o'zini baholash - juda yuqori yoki juda past o'z o'zini baholashdir o'zini - o'zi qadrlash asosida odamda o'zi haqida noto'g'ri tasavvur paydo bo'ladi, uning shaxsiyati va qobiliyatlari, boshqalar uchun umumiy ish uchun qadr-qimmatining ideallashtirilgan qiyofasi shakllanadi. Bunday hollarda, odam o'zini va xatti-harakatlariga odatiy yuqori bahoni saqlab qolish uchun muvaffaqiyatsizliklarni e'tiborsiz qoldiradi. O'z- o'zini baholash, odamning o'zini buning sababini keltirmaydigan vaziyatlarda haddan tashqari baholashga moyil bo'lishiga olib keladi. Natijada, u tez-tez o'z da'volarini rad etgan, g'azablanadi, shubhali yoki qasddan takabburlik ko'rstadi, tajovuzkorlik ko'rsatadigan va oxir-oqibat, zarur shaxslararo aloqalarni yo'qotib, yakkalanib qoladigan odamlarning qarshiliklariga tez-tez duch keldi. Haqiqatni idrok etish buziladi. Baholashning ratsional aloqasi butunlay uziladi. O'zini noto'g'ri baholagan odam bularning barchasi o'z xatolari, dangasalik, bilim, qobiliyat yoki noto'g'ri xatti-harakatlarning oqibati ekanligini tan olishni xohlamaydi. Jiddiy hissiy holat



yuzaga keladi - yetishmovchilik affekti, uning asosiy sababi shaxsiyatning o'zini haddan tashqari baholash stereotipining davom etishidir.

O'z-o'zini past baholash - hammaga eng yoqmagani va qabul qilolmaganidan shikoyat qiluvchilarning baholash tendensiyasidir. Past baholaganlar barcha sohalarda jiddiy qiyinchiliklarga duch kelishadi. Ular mavjud bo'lgan barcha vositalar bilan o'z-o'zini past baholashdan xalos bo'lishga harakat qilishadi. Komplekslar bilan qanday kurashish kerakligini aytadigan minglab texnikalar mavjud va ulardan ba'zilari samarali. Bu darajaning mohiyati buzilgan idrokni bildiradi; bu o'zini maqtashga qodir emasligi, qadr-qimmatini kamaytirmaslik, yuqori darajadagi tashvish, muvaffaqiyatga erishgan boshqalar bilan doimiy taqqoslash bilan tavsiflanadi. O'z-o'zini baholash bilan bog'liq muammolarga duch kelganlarni xafa qilish oson. O'zini past baholash juda ko'p noqulayliklarni keltirib chiqaradi. Bu past baholash bilan xavf darajasi teng. O'z-o'zini idrok etish yetarli emas. O'zini yuqori baholaganlar konstruktiv tanqidni osongina e'tiborsiz qoldiradilar. Ular uchun qulaylik zonasidan chiqish qiyin, ular bor kuchlari bilan qarshilik ko'rsatadilar. E'tiqodlarning klassifikatsiyasi, boshqalarni rad etish - katta muammo. Uning xavfi ham tanib olish qiyinligidadir. O'z pozitsiyasini qattiq himoya qilish kuchli va ishonchli ekanligiga ishoniladi. Ammo tanganing boshqa tomoni ham bor: mustahkam e'tiqodlar rivojlanishga to'sqinlik qiladi, o'rganish imkoniyatini bermaydi, yangi narsalarni sinab ko'rmaslik bilan belgilanadi. Natijada, o'z-o'zini baholash to'g'ridan-to'g'ri yashash sharoitiga, tarbiyasiga va atrof-muhitga bog'liq. Kuchli istak bilan o'ziga bo'lgan munosabat muvaffaqiyatli tuzatilishi mumkin va ezilgan, jabridiyda, qat'i'yatsiz erkaklar va ayollar ozod, kuchli shaxsga aylanganiga ko'plab misollar mavjud. Hammasi muammolarni anglash, yaxshi tomonga o'zgarish istagi va albatta, harakatlardan boshlanadi.

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, o'z-o'zini baholash boshqalarning bahosi ta'siri ostida shakllanadi va barqaror bo'lib, katta qiyinchilik bilan o'zgarganligi sababli, uni boshqalarning (tengdoshlar, ishdagi hamkasblar, o'qituvchilar, qarindoshlar) munosabatini o'zgartirish orqali korreksiy qilish mumkin. Shu sababli, optimal o'zini o'zi qadrlashning shakllanishi ushbu odamlarning barchasini baholashning adolatligiga bog'liq. Ayniqsa, insonga o'zini o'zi qadrlashning yetarli darajada pastligini oshirishga, o'ziga, qobiliyatiga, qadriga ishonishga yordam berish juda muhimdir. Biz uchun inson, eng avvalo, mulkka



bo‘lgan munosabati bilan emas, balki o‘z mehnatiga munosabati bilan belgilanadi. Shuning uchun uning o‘zini o‘zi qadrlashi uning ijtimoiy shaxs sifatida jamiyat uchun nima qilishi bilan belgilanadi. Mehnatga bo‘lgan bu ongli, ijtimoiy munosabat shaxsning butun psixikasining qayta tiklanishiga tayanch bo‘lib, uning ongining asosi va o‘zagiga aylanadi. O‘z-o‘zini baholashni shakllantirishda boshqalarning bahosi va shaxsning yutuqlari muhim rol o‘ynaydi. Nazariy jihatdan, o‘z-o‘zini baholash bu insonning o‘ziga bo‘lgan bahosidir. Shuningdek, o‘z-o‘zini anglash nafaqat o‘zini o‘zi bilish, balki o‘ziga nisbatan ma'lum bir munosabatdir: o‘z fazilatlari va holatlari, imkoniyatlari, jismoniy va ma'naviy kuchlari, ya'ni o‘zini o‘zi qadrlashidir. Inson shaxs sifatida o‘zini o‘zi baholaydigan mavjudotdir. Odamlar o‘zini, harakatlarini va holatlarini baholashi mumkin. O‘z-o‘zini baholamasdan, hayotda o‘zini o‘zi belgilash qiyin va hatto imkonsizdir. Haqiqiy o‘zini o‘zi qadrlash o‘ziga tanqidiy munosabatda bo‘lishni, hayot talablariga doimiy ravishda o‘z imkoniyatlarini sinab ko‘rishni, o‘z oldiga amalga oshirilishi mumkin bo‘lgan maqsadlarni mustaqil ravishda qo‘yish qobiliyatini, o‘z fikrlari va uning natijalarini qat’iy baholashni, ilgari surilgan taxminlarni sinchkovlik bilan tekshirishni o‘z ichiga oladi. Haqiqiy o‘z-o‘zini baholash insonning qadr-qimmatini saqlab qoladi va unga ma'naviy qoniqish va boshqalarni beradi. O‘ziga nisbatan adekvat yoki noto‘g‘ri munosabat o‘ziga nisbatan oqilona ishonchni ta'minlaydigan ruhning uyg'unligiga yoki doimiylikka olib keladi. O‘z-o‘zini baholash - bu o‘z-o‘zini qabul qilish darajasi, o‘z imkoniyatlarini tanqidiy tahlil qilish qobiliyati. Bu o‘z-o‘zini sevish bilan uzviy bog‘liqdir. Bir guruh komplekslarga ega bo‘lgan odam, ulardan xalos bo‘lmaguncha, bu tuyg'uni boshdan kechira olmaydi. O‘z-o‘zini baholash insonning boshqalar bilan muloqot qilish, maqsadlarga erishish va rivojlanish qanchalik osonligiga ta'sir qiladi.