

ISSN: 2545-0573

## O'ZINI ANGLASH, O'ZINI BAHOLASH VA SHAXSIY DAVOGARLIK DARAJASI

**Musinova Nozira Mirzadjanovna**

*Buxoro Davlat Universiteti 2-chi bosqich magistranti*

**Jumayev Ulug'bek Sattorovich**

*Buxoro Davlat Universiteti psixologiya kafedrasida dotsenti*

**Olimov Laziz Yarashovich**

*Buxoro Davlat Universiteti dotsenti*

### ARTICLE INFO.

**Kalit so'zlar:**

Shaxsiy

### Annotasiya:

Ijtimoiy munosabatlar tizimida odamlar bilan o'zaro muloqotga kirishgandan so'ng inson o'zini atrofidagi muhitdan ajratadi, o'zidagi jismoniy va ruhiy holatlar, harakatlar va jarayonlarning sub'ekti sifatida his etadi, shaxsan o'zi uchun «boshqalar» qarshisida turgan, shu bilan birga, ularga bevosita bog'liq bo'lgan «Men» sifatida namoyon bo'ladi. Shaxsan «Men» mavjudligining sub'ektiv kechinmasi, avvalambor, insonning hozirgi, o'tgan zamon va kelajakda shaxsan o'ziga nisbatan o'zining o'xshashligini tushunishi holatida ifodalanadi. Shunday qilib, o'zini anglash yoki «Men-konsepsiyasi» – bu individning o'zi haqidagi tasavvurlarning takrorlanmas tizimi sifatida kechiriladigan nisbatan barqaror u yoki bu darajada anglanganlikdir, uning asosida individ boshqa odamlar bilan o'zaro aloqalarini o'rnatadi va o'ziga munosabat bildiradi. «Men-konsepsiyasi»– bir butun bo'lsada, lekin ichki qarama-qarshiliklardan holi emas, o'ziga nisbatan mayli sifatida namoyon bo'ladigan va quyidagi tarkibiy qismlardan iborat shaxsiy Men obrazi bo'lib hisoblanadi: kognitiv – o'z sifatleri, layoqatlari, tashqi ko'rinishi, ijtimoiy ahamiyatliliigi va h.k.lar obrazi; emotsional – o'zini hurmat, o'zini yaxshi ko'rish, o'zini kamsitish va h.k.; baholash-irodaviy – o'ziga berilgan bahoni ko'tarishga, hurmatga sazovor bo'lishga va h.k.ga intilish. «Men-konsepsiyasi» – ijtimoiy o'zaro ta'sir sharti va oqibati ijtimoiy tajriba bilan aniqlanadi. Uning tarkibiy qismlari: real Men (o'zini hozirgi zamonda tasavvur etish), ideal Men (uning fikricha, ahloqiy qoidalarga rioya qilgan sub'ekt kim bo'lishi), dinamik Men (sub'ekt qanday bo'lishni xohlashi), xayoliy Men (imkoniyat bo'lsa, sub'ekt qanday bo'lib qolishni istashi) va boshqalar.

I.S. Kon «Men» tushunchasini individga o'zini anglashnigina emas, balki, o'z faoliyatini ongli yo'naltirish va boshqarish imkoniyatini yaratuvchi faol-ijodiy, integrativ muqaddima sifatida ochib bergan holda, bu tushunchaning ikki tomonlama xususiyatga ega ekanligini ta'kidlab o'tadi. O'zini anglash ikkilangan «Men»ni o'z ichiga oladi: 1) «Men» tafakkur sub'ekti sifatidagi, refleksga ega «Men» – faol, harakatchan, sub'ektga tegishli, ekzistensial «Men»; 2) «Men» idrok qilish va ichki sezgi ob'ekti sifatida – ob'ektga tegishli, refleksga ega, noyob hodisaviy, «Men» darajasi yoki «Men» obrazi «Men» tushunchasi, «Men-konsepsiyasi».

Refleksga ega «Men» *kognitiv chizmadan* iborat bo'lib, uning yordamida individ o'zining ijtimoiy persepsiyasini va boshqalar haqidagi tasavvurlarini tuzadi. Kognitiv chizma ikkita tizimni o'z ichiga oladi: shaxsiy va ijtimoiy o'xshashlik. SHaxsiy o'xshashlik jismoniy, intellektual va ahloqiy qirralar atamalaridagi o'z yo'nalishini belgilashga kiradi. Ijtimoiy o'xshashlik alohida o'xshashliklardan tashkil topib, odamning turli ijtimoiy guruhlar: irq, millat, sinf, jins va h.k.larga mansubligi bilan belgilanadi. SHaxsiy o'xshashlik bilan bir qatorda ijtimoiy o'xshashlik o'zini anglash va ijtimoiy hulq-atvorning asosiy boshqaruvchisi bo'lib hisoblanadi.

«Men-konsepsiyasi» faqat anglanadiganlarni o'z ichiga olgani uchun uni ongli kognitiv idrok va individning o'zini o'zi baholashi, ya'ni, o'zi haqida fikr va mulohaza bildirishi sifatida aniqlash mumkin.

Ko'pchilik chet ellik mualliflarning U. Xyuit tomonidan umumlashtirilgan qarashlariga ko'ra, «Men-konsepsiyasi» bir necha tarkibiy qismlarni o'z ichiga oladi.

*Jismoniy nuqtai nazarga* ko'ra, «Men-konsepsiyasi» odam tanasi va organizmining psixofiziologik va anatomik xususiyatlarida: ko'rish, eshitish, og'irlik, jins, bo'y o'lchami va boshqalarda namoyon bo'ladi. Bularga yana kiyinish rusumi, yoqtirgan avtomobil rusumi, uy-joy turi, yashash hududini kiritish zarur.

*Akademik nuqtai nazarga* ko'ra, «Men-konsepsiyasi» maktabda olingan baholar va erishilgan yutuqlar, o'qishga bo'lgan istak va malakalar, va shu kabilarda ifodalanadi. Odatda, ular ikki darajaga bo'linadi: a) matematika, adabiyot, chet tillar va boshqa fanlar bo'yicha erishilgan yutuqlarning qay darajada yaxshi va yuqoriligida namoyon bo'ladigan akademik yutuqlarning umumiy jihatdan baholanishi; b) shaxsiy yutuqlarning bir xil ijtimoiy guruh yoki bir avlodga mansub bo'lgan boshqa odamlarning yutuqlari bilan qiyoslashtirish asosida shakllanadigan akademik yutuqlarning ijtimoiy jihatdan baholanishi.

*Ijtimoiy nuqtai nazarga* ko'ra, «Men-konsepsiyasi» atrofdagi odamlar bilan – oila doirasida, qo'shnilar orasida, ishxonada o'zaro munosabatlarning o'rnatilishiga bog'liq bo'ladi.

Ijtimoiy «Men» bizning boshqa odamlar, jamiyat hayotiga kirgan holda bu jamiyatga nisbatan ba'zi bir majburiyatlarni bajarishimiz, boshqacha aytganda, ijtimoiy rollar: o'quvchi, o'g'il-qiz, do'st, sportchi, a'lochi, yigit, qiz bolaning rolini o'ynaganimiz yuzasidan paydo bo'ladi. Biz boshqa odamlar bilan rollar darajasidagi muloqotda juda ko'p vaqtimizni o'tkazamiz.

*Transshaxsiy nuqtai nazarga* ko'ra, «Men-konsepsiyasi» hayot mazmuni muammosini hal etishga mas'ul bo'lganligi, inson diniy qarashlari yoki ularning mavjud emasligi bilan bevosita bog'liqligi sababidan muhimdir.

Har bir «Men» tamoyillar, mulohazalar, ahloqiy qoidalar, maqsadlar, motivatsiyalarning yaxlit tizimidir. Balki, har bir «Men» o'z tiliga egadir. Bunday tillar qatoriga harakatlar, ishoralar, mazmunlar, ichki nutq tillari kiradi.

Umuman olganda, odamning nechtagacha «Men»i bo'lishi mumkin? Keling, yuqorida keltirilgan ba'zi «Men»larni sanab o'tamiz.

1. «*Sub'ektiv* (nohaqlik) *Men*» – bu da'vogarlik darajasi, yutuqlar motivatsiyasi, o'zini yuzaga chiqarishga intilish, shuningdek, o'z qobiliyatlarini bo'rttirib ko'rsatish. Bunday «*Men*»ning yana bir turi sifatida tug'ma qirra – boshqalar harakatini noto'g'ri tushuntirish, shaxsiy sifat va layoqatlarini oshirib ko'rsatishdan iborat «sevimli *Men*» namoyon bo'ladi.
2. «*Aks ettirilgan Men*» ijtimoiylashuv jarayonida paydo bo'ladi. Bu tasavvurlar yig'indisi boshqalarning biz haqimizdagi fikrlaridir. Individ boshqalarga qarab, o'z harakatlariga muntazam ravishda o'zgartirishlar kiritib turadi. Boshqalar uning uchun ijtimoiy oyna vazifasini bajaradi.
3. «*Boshqalar kutgan men*» – bu mening fikrimcha, boshqalar menda ko'rmoqchi bo'lganlari, mendan kutayotganlari. Bunda ikkilangan aks ettirishni ta'kidlash lozim: menda haqiqatdan ham ko'rmoqchi bo'lgan xususiyatlar emas, mening fikrimcha, ko'rmoqchi bo'lganlardir.
4. Ko'p hollarda «*kutilgan men*» sohasini ota-onalar belgilaydi. Ba'zan ular o'z farzandlariga bu haqda to'g'ridan to'g'ri gapiradilar («haqiqiy musiqachi bo'lib etishishingni orzu qilaman (olim, shoir va sh.o'.)»).).
5. Odatda, «*Kutilgan Men*» biz uchun obro'li bo'lgan insonga yo'nalgan holda tuziladi. Bu ota, ona, qarindoshlar yoki do'stlardan biri, ba'zida ustoz ham bo'lishi mumkin. Bu insonning obro'si qanchalik kuchli bo'lsa, uning kutilganlariga nisbatan yo'nalish ham shunchalik kuchli bo'ladi.
6. «*Ko'rgazmali Men*» yoki «*Namoyishkorona Men*» katta tantanalarda o'zining egallab turgan darajasini ko'rsatish, alohida ko'rinish uchun kiyiladigan ko'chalik ko'ylakni eslatadi. «*Na Men*» – bu boshqalarda yaxshi taassurot qoldirish uchun ko'rsatiladigan hulq-atvor aktlari yig'indisi. Bunga, shuningdek, biz o'z darajamiz yoki ijtimoiy rolimizdan qat'iy nazar bildiradigan qarashlar, g'oyalar, hulq-atvor odati va shu kabilarni kiritish mumkin.
7. «*Uydagi Men*» ko'chalik ko'ylakni echib, hulq-atvorning ko'rgazmali odatlarini tashlab, bo'shashganda namoyon bo'ladi. Masalan, gerdaygan general doimo unga boshchilik qilib, hatto, ovozini ko'taradigan ayolining itoatkor qo'g'irchog'iga aylanadi. YOki yuvosh ziyoli muhandis uyidagi ayoli va bolalarini qiynaydigan zolimga aylanadi.
8. «*Samimiy Men*» - eng yaqin odamlardan ham sir tutiladigan «*Uydagi Men*»ning yashirin qismi. Har birimizda, hatto, yaqin odamlarimizdan yashiradigan sirlarimiz topiladi. U o'zimiz yakka qolganimizda ochishga imkon berishimiz mumkin bo'lgan, qachondir sodir etilgan va kechirib bo'lmaydigan xatolik hisoblanadigan, anglanmagan va boshqalar tomonidan qoralanadigan istaklar (ayniqsa, jinsiy) va boshqalar kabi yomon odatlardan shakllanadi. Boshqacha aytganda, bu biz boshqalarda ta'na qiladigan, lekin o'zimiz namoyon qiladigan harakatlar va qirralar uchun zahiradir.

«*Men*»ning oxirgi uch turi ma'lum ko'rinishda bir-biri bilan yoki o'zaro bog'liq bo'ladi. «*Men*»ning boshqa turlariga qaraganda, ularning o'zaro bog'liqligi kuchliroqdir. Quyidagi belgilanishlarni kiritamiz:

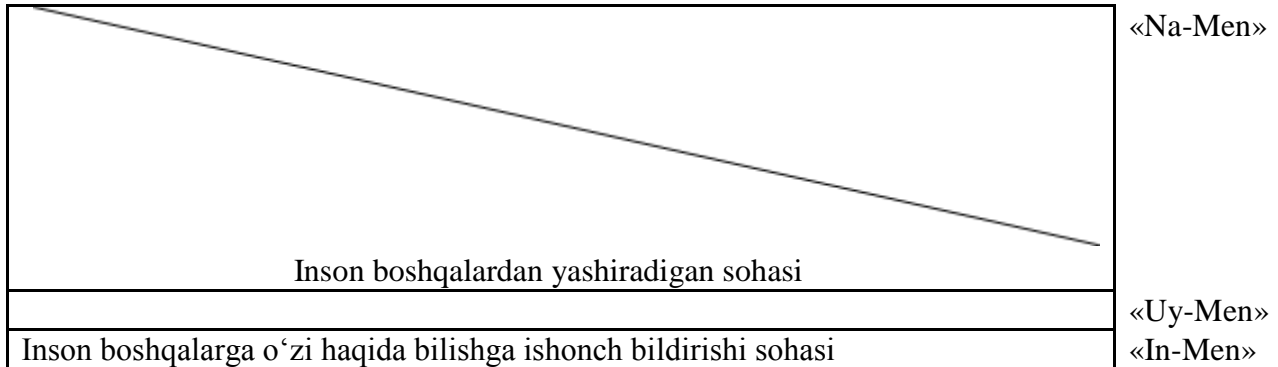
- «*Na-Men*» - «*Namoyishkorona Men*»;
- «*Uy-Men*» - «*Uydagi Men*»;
- «*Sa-Men*» - «*Samimiy Men*».

Ular bunday tartibda boshqalarga ishonch bildirish va sir tutilgan haqiqat darajalarining kamayishi bo'yicha joylashtirilgan. Masalan, ko'pchilik bizning «*Na-Men*»imizni ko'proq, «*Sa-Men*»imizni esa kamroq biladilar. Lekin eng haqqoniy «*Men*» «*Sa-Men*», eng yanglish esa – «*Na-Men*». O'rtada etarlicha haqqoniy va yaqin odamlarga tanish bo'lgan «*Uy-Men*» joylashadi.

SHunday qilib, xulosa qilish mumkin: «*Men*»imiz bilan qanchalik kam odam tanish bo'lsa, u haqdagi ma'lumot shunchalik haqqoniy bo'ladi. «*Men*»imizni egallagan odamlar soni, «*Men*»imiz haqidagi haqiqat hajmi teskari proporsional bog'liklikda joylashadi:

- «Na-Men» - uzoqdagi boshqalar uchun ma'lumot;
- «Uy-Men» - yaqindagi boshqalar uchun ma'lumot;
- «Sa-Men»- faqat o'zi uchun ma'lumot.

«Men»imizning uch modalligi



Endi ajratilgan belgilanishlar asosida xulosalarni ifodalashimiz mumkin: «na-men» - bu o'zi haqidagi ko'proq yolg'on va ozgina haqiqatdir, boshqa so'zlar bilan aytganda, kamchiliklarning kamrog'ini ko'rsatib, afzalliklarni, ba'zida ular o'ylab topilgan bo'lsa ham, yuqori darajada namoyish qilishdir; «uy-men» - oraliq soha – 50% ko'rsatiladigan kamchiliklar va 50% namoyish etiladigan afzalliklar; «sa-men» - haqiqatni yuqori darajada va yolg'onni kamroq darajada bilish, boshqacha aytganda, afzalliklarni kamroq ochib berish va kamchiliklarni ko'proq aniqlash.

Bunga o'xshash raqamlar chizig'i asosida pragmatik mulohazalar yotadi. Haqiqatdan ham, har birimizga ma'lumki, odam o'zidan hech narsani yashira olmaydi; yaqinlardan kamchiliklarni yashirish befoйда; uzoqdagilarga kamchiliklarni namoyish qilish xavflidir.

Hammadan ko'ra ko'proq o'zimizni kuzatganimiz uchun, barcha o'zi to'g'risidagi haqiqatni biladi. Etarli darajada ko'p hollarda «Men»imizning ijobiy va salbiy tomonlarini bilgan yaqinlarimiz turli vaziyatlarda bizlarni kuzatadilar. YAqinlarimizni qanchalik ko'proq kamchilik va nuqsonlarimizda ishoniradigan bo'lsak, ularda shunchalik darajada insoniy hamdardlikni uyg'otamiz, o'zaro munosabatlarimiz ham shunchalik samimiy bo'ladi, nihoyat, ular shu darajada yordam qo'lini cho'zishga tayyor turadilar. To'g'ri, albatta, yaqinlarga o'z kamchiliklarini namoyish qilishning ham ma'lum me'yori bo'lishi darkor.

Uzoqdagilardan kamchiliklarni, yaxshisi, yashirgan va afzalliklarni ularga ko'rsatgan ma'lul. Individ notanish odamlarga o'z kamchiliklarini namoyish qilar ekan, uni tarbiya ko'rmagan odam sifatida qabul qilib, u bilan har qanday aloqalarni butunlay uzishlari mumkin.

«Na-Men» - nomaqbul tasavvurning yoki o'zini odamlarga ko'z-ko'z qilish ehtirosli istagining mevasi emas. Buning orqasida chuqur ijtimoiy maqsadga muvofiqlik turadi: o'zining eng yaxshi sifatlarini namoyish qilishga intilish didni, o'ziga qarash malakasini, xarakatlarni nazorat qilishni, nihoyat, o'z hulq-atvorini takomillashtirishni shakllantiradi. O'zini tutish madaniyati uy sharoitida emas, balki tantanali bayram kechalarida, do'stlar va mehmonlar davrasida yuzaga keladi.

SHunday qilib, o'z «Men»ining mavjudligi kechinmasi go'daklik davrida boshlanadigan va I.S. Kon «Menni kashf etish» sifatida belgilagan shaxs shakllanishi jarayonining natijasi bo'lib hisoblanadi. Bir yashar bola tanasidagi hissiyotlari bilan tashqaridagi jismlardan yuzaga keladigan hissiyotlar o'rtasidagi farqni anglay boshlaydi. So'ngra, 2-3 yoshida bola unga zavq bag'ishlaydigan jarayon va o'zining jismlar bilan harakatlari natijasini kattalarning jisimli harakatlariga «Men o'zim!» talabini qo'yg'an holda, ajrata boshlaydi. U birinchi marta o'zini atrof- muhitdan ayro tutish bilan birga, boshqalarga qarama-qarshi turgan holatda o'z harakatlarining sub'ekti sifatida anglay boshlaydi.

Bolalar bog'chasi va maktab chegarasida, kichik sinflarda kattalar, ota-onalar va o'qituvchilar yordamida shaxsiy psixik sifatlarini baholashga vaqtincha yutuq va kamchiliklarining sababini anglash darajasida yondoshish imkoniyati tug'iladi. Nihoyat, o'smirlik va o'spirinlik davrida ijtimoiy hayot va mehnat faoliyatiga faol kirishish natijasida ijtimoiy-ahloqiy o'zini baholashning kengaytirilgan tizimi shakllana boshlaydi, o'zini anglash taraqqiyoti nihoyasiga etib, asosan, «Men» obrazi tarkib topadi.

*O'zini baholash* – bu shaxs tomonidan o'z-o'zini, o'z imkoniyatlari, sifatlarini va odamlar orasidagi o'rnini baholashi. Bu psixologiyada o'zini anglashning mohiyatliroq bo'lgan va eng ko'p o'rganilgan tomonidir.

SHaxs asosiga tegishli bo'lgan holda o'zini baholash hulq-atvorining muhim boshqaruvchisi bo'lib xizmat qiladi. Odamning atrofdagilar bilan o'zaro munosabatlari, uning o'ziga nisbatan tanqidiyligi, talabchanligi, yutuq va kamchiliklarga munosabati o'zini baholashga bog'liqdir. O'zini baholash qanday tarkib topadi? Boshqa odamning sifatlarini o'rgangan sayin, shaxs xususiy bahoni ishlab chiqish imkonini yaratuvchi zarur ma'lumotlarga ega bo'ladi. SHaxsiy «Men» haqida tarkib topgan baholanish shaxsning boshqa odamlarda ko'radiganlari va o'zidagi kuzatishlar bilan muntazam ravishda solishtirib borishning natijasidir. Odam o'zidagi ba'zi bir narsalarni bilgan holda o'zini u bilan solishtiradi, boshqaning ham uning shaxsiy sifatleri, harakatlari, ifodalariga befarq emasligini taxmin qiladi; bularning barchasi shaxsni o'zini baholashiga tegishli bo'lib, uning ruhiy kayfiyatini belgilaydi. Boshqacha aytganda, shaxs doimo referent guruh (real yoki ideal)ga egadir, shaxs unda o'z qadriyatlarini o'zlashtirgani uchun bu guruh bilan hisoblashadi, uning ideallari va qiziqishlari va h.k.lar, shuningdek, shaxsning ham ideallari va qiziqishlari bo'lib hisoblanadi.

SHaxs muloqot jarayonida muntazam o'zini mukammal namuna bilan solishtiradi va bu tekshirish natijalariga bog'liq ravishda o'zidan mamnun bo'lishi yoki bo'lmasligi mumkin.

O'zini baholash *muvoftiq* va *nomuvoftiq* bo'lishi mumkin. Muvoftiq, mutanosib o'zini baholashda individ o'z imkoniyatlari va layoqatlarini to'g'ri solishtiradi, o'ziga etarlicha tanqidiy ko'z bilan qaraydi, o'z yutuq va kamchiliklariga real qarashga intiladi, o'z oldiga haqiqatdan ham amalga oshirishga erishishi mumkin bo'lgan maqsadlarni qo'yishga harakat qiladi. Muvoftiq holda o'zini baholashga o'zini «yuqori daraja»da va «o'rta darajadan yuqori» baholash kiradi.

Lekin, o'zini baholash nomuvoftiq – o'ta oshirilgan yoki o'ta pasaytirilgan bo'lishi ham mumkin.

Nomutanosib ravishda oshirilgan o'zini baholash asosida odamda o'zi haqida noto'g'ri tasavvur, shaxsi va imkoniyatlarining, atrofdagilar, umumiy ish uchun o'z qadriining ideallashirilgan obrazi paydo bo'ladi. Oshirilgan holda o'zini baholash odamning o'zini bunday bo'lishiga yo'l bermaydigan vaziyatlarda ham o'ziga ortiqcha baho berib yuborishiga olib keladi. Natijada ko'p hollarda uning talablarini inkor etuvchi atrofdagilarning qarshiliklariga duch keladi, gumonsirash, badgumonlik va ataylab takabburlik, tahdidni namoyon qilgan holda g'azablanadi, va, nihoyat, zarur shaxslararo aloqalardan voz kechib, odamovi bo'lib qolishi mumkin.

O'zini baholash pasaytirilgan holda, ya'ni, shaxsning real inkoniyatlaridan quyiroq bo'lishi ham mumkin. Bu, odatda qat'iyatsizlikka, uyatchanlikka, o'z imkoniyatlariga noto'g'ri baho berishga va jur'atsizlikka, o'z qobiliyatlarini joriy eta olmaslikka olib keladi. O'ziga baho berishning o'ta pasaytirilgan holati *mukammal emaslik kompleksining* rivojlanganligi, barqaror qat'iyatsizlik, tashabbuskorlikdan voz kechish, befarqlik, o'zini ayblash va xavotirlanishdan darak berishi mumkin.

O'ziga o'ta yuqori yoki o'ta pasaytirilgan baho berish o'zini boshqarish jarayonini izdan chiqaradi, o'zini nazorat qilishni buzib ko'rsatadi (muloqotda).

O'zini baholash shaxsdagi da'volar darajasi bilan uzviy bog'langan. U. Djemsning formulasi bo'yicha,

$$r = \frac{D}{C}$$

odam suratida yutuqlar va maxrajida o'zini baholash bo'lgan kasrdir:



*Da'vogarlik darajasi* – u yoki bu faoliyatda inson erishmoqchi bo'lgan eng katta yutuq. A.V. Petrovskiyning ta'rifiga ko'ra, da'volar darajasi – bu individ o'z oldiga qo'ygan maqsadning qiyinligi darajasida ifodalanadigan shaxs o'zini baholashining istalgan darajasidir («Men» obrazi darajasi).

Inson navbatdagi harakatning qiyinchiligi darajasini erkin holda tanlash imkoniyatiga ega bo'lgan vaziyatda o'ziga baho berishni oshirish ikki tendensiya o'rtasidagi nizolika sabab bo'ladi: bir tomondan, katta yutuqni boshidan o'tkazish uchun da'vogarlikni oshirishga intilish, ikkinchi tomondan – omadsizlikka duchor bo'lmaslik uchun da'volarni kamaytirib turish. Yutuqqa erishilganda da'volar darajasi, odatda, oshadi, odam qiyinroq masalalarni echishga qodirligini namoyon qiladi, omadsizlikda esa – mos ravishda pasayadi.

Da'volar darajasining shakllanishi faqatgina yutuq yoki omadsizlikni oldindan anglash bilan emas, balki, avvalambor, oldingi yutuq va omadsizliklarni oqillik bilan, ba'zida esa noaniq anglangan holda hisobga olish va baholash bilan belgilanadi. Da'volar darajasining shakllanishini o'quvchining ta'lim olishida, to'garakdagi ma'ruza mavzusini tanlashda, topshiriq berishda va shu kabilarda kuzatish mumkin.

SHaxsning da'volar darajasi ustida olib borilgan tadqiqotlar faolligi bilangina emas, balki, ularning mazmuni, guruh maqsadlari va vazifalarining aloqasiga ko'ra, inson xulq-atvori motivlarini yaxshiroq tushunishga va shaxs fazilatlarini shakllantiruvchi yo'naltirilgan ta'sirni amalga oshirishga imkon yaratadi. Ba'zi bir holatlarda pedagog uchun shaxs da'volar darajasini oshirish vazifasi muhim ahamiyat kasb etadi; o'quvchi o'ziga va imkoniyatlariga past nazar bilan qaragan taqdirda, bu vaziyat ma'lum holatda ziyon etkazib, g'alabaga bo'lgan ishonchning yo'qolishiga olib keladi. Omadsizliklarning ketma-ket takrorlanishi og'ir hissiyotli jahldorlik va nizolilardan iborat bo'lgan umumiy holatda o'ziga baho berishni pasaytirib yuboradi va o'quvchi o'zidan hafsalasi pir bo'lishi mumkin.

Da'volar darajasini oshirishning turli xil yo'llari mavjud bo'lib ular o'quvchining individualligi, frustratsiya xususiyati, pedagogning imkoniyatlari va boshqalarga bog'liqdir. Bunga o'qituvchi va sinf guruhi tomonidan ko'rsatiladigan yordam, shuningdek, shaxs uchun istiqbol yaratishning turli usullari kiradi.

Boshqa holatlarda pedagog uchun bola yoki o'smirning da'volari darajasini, ayniqsa, o'quvchi o'z oldiga qo'ygan vazifalar real vaziyatda oqlanmaydigan, o'z imkoniyatlarini baholash esa oshirib yuborilgan taqdirda, kekkeyish, o'ziga xos ustunlik kompleksi va h.k.lar paydo bo'lgan vaziyatda bir muncha kamaytirish muhimdir. O'quvchi haqqoniy bo'lmagan oshirib yuborilgan da'volar darajasi bilan guruhda qat'iy qarshilikka uchrashining o'zi emas, balki, unda mavjud bo'lgan o'ziga ortiqcha baho berish real omadsizliklar bilan ko'plab qarama-qarshiliklarga duch kelib, o'tkir emotsional nizolilarni yuzaga keltirgani sababidan, ushbu masalani hal etish zarurligi alohida ta'kidlab o'tiladi. Bunda, ko'p hollarda o'quvchi uning o'ziga ortiqcha baho berishi bilan mos kelmaydigan shaxsiy omadsizlik holatlarini payqamaslikka urinib, qaysarlik qiladi, arazlaydi, o'zini ataylab mamnundek ko'rsatib, o'zini nomutanosib tutadi yoki omadsizligida kimningdir qarshi ta'sirini, yomonligini tushuntirishga harakat qiladi, shubhali, g'azabnok, tahdidli bo'lib qoladi.

SHunday qilib, shaxsning o'zini anglashi o'zini baholash mexanizmidan foydalanib, diqqat bilan shaxsiy da'vogarlik va haqiqiy yutuqlar nisbatini qayd etadi.

### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Karimova. Ijtimoiy psixologiya va amaliyot. T.: 2009.
2. V. Karimova, O. Xayitov. Shaxsning ijtimoiylashuv masalasi. T.: 2007
3. Мельникова Н.А. Шпаргалка по социальной психологии: ответы на экзаменационные билеты. — М.: Аллель. 2000.