

YOSHLAR ORASIDA O‘ZINI BAHOLASHNI SHAKLLANTIRISHDA PSIXOLOGIK TRENINGLARNI SAMARALI QO‘LLASH

Akbaraliyeva Asilaxon Tojiddinovna

Toshkent amaliy fanlar universiteti

“Psixologiya” kafedrası katta o‘qituvchisi

Pedagogikava psixologiya yo‘nalishi

4-kurs talabasi **Saydiagloyeva Sevinch Rustam qizi**

Annotatsiya: Ushbu ilmiy maqolada yoshlar o‘rtasida o‘zini baholash jarayonini shakllantirishda psixologik treninglarning samaradorligi ko‘rib chiqiladi. Psixologik treninglar yordamida yoshlarning o‘z-o‘zini anglash, ichki imkoniyatlarini aniqlash, ijobiy “Men” konsepsiyasini rivojlantirish va psixologik barqarorlikni mustahkamlash imkoniyatlari yoritiladi. Trening mashg‘ulotlari yoshlarning emotsional holati, ijtimoiy moslashuvi va shaxsiy faolligiga ta’siri ilmiy-nazariy va amaliy jihatdan asoslanadi. Tadqiqot natijalari psixologik treninglarni yoshlar bilan ishlashda tizimli va maqsadli qo‘llashning o‘zini baholash darajasini oshirishda samarali vosita ekanligini ko‘rsatmoqda.

Kalit so‘zlar: o‘zini baholash, psixologik trening, yoshlar psixologiyasi, o‘z-o‘zini anglash, “Men” konsepsiyasi, shaxsiy rivojlanish, emotsional barqarorlik, ijtimoiy moslashuv.

Kirish

Ta’lim va o‘qitish tushunchasi so‘nggi yillarda sezilarli darajada o‘zgargan. O‘zbekiston davlatida talabalarning vazifasi avval ma’lumotlarni qabul qilish va ularni xotirada saqlab qolishdan iborat edi; bugungi kunda esa bu jarayonning asosiy elementi sifatida talabaning shaxsiy motivlari va maxsus ehtiyojlariga asoslangan holda amalga oshirilishi zarur. Ashukker (2010) ta’kidlaganidek, bunday jarayon endilikda individual ehtiyojlarga yo'naltirilgan bo'lib, jamoaviy muammolarni hal etishdan ko'ra alohida

shaxsning ehtiyojlariga ahamiyat beradi. Zamonaviy psixologiya nazariyasi barcha insonlar qayta-qayta qondirishga intiladigan muayyan ehtiyoji borligini tasdiqlaydi. O'quvchilar orasida alohida e'tibor talab etadigan muhim ehtiyojlardan biri — bu o'z-o'zini hurmat qilishdir.

Bugungi kunda globallashuv va tezkor axborot oqimi sharoitida yoshlarning psixologik holati yanada murakkablashmoqda. Ayniqsa, past o'zini baholash, ishonchsizlik hissi hamda ijtimoiy taqqoslash kabi holatlar keng tarqalmoqda. O'zini baholash esa shaxsning psixologik barqarorligi hamda ijtimoiy moslashuvi uchun muhim omildir. Shu sababli, yoshlar orasida sog'lom o'zini baholashni shakllantirishda psixologik treninglarning roli juda katta.

O'zini Baholash Tushunchasi Va Uning Psixologik Ahamiyati

O'zini baholash — bu individning o'z qobiliyatlari, xulq-atvori va ijtimoiy mavqeiga nisbatan subyektiv munosabatidir. Psixologiyada ushbu tushuncha ijobiy yoki salbiy bo'lishi mumkin; adekvat self-assessmentga ega bo'lgan yoshlar to'g'ri imkoniyatlarini baholay oladi hamda muvaffaqiyatsiz tajribalarni hayot darslari sifatida qabul qilib olishadi. Biroq past self-assessment shaxsning rivojlanishini to'sqinlik qiladi; yuqori darajadagi asossiz self-assessment esa jamiyatdagi ziddiyatlarga olib kelishi mumkin.

Yoshlar Orasidagi O'zini Baholash Muammolarining Sabablari

Yoshlarning self-assessment shakllanishiga bir qancha omillar ta'sir qiladi: oiladagi tarbiya uslubi, ota-onaning munosabatlari, ta'lim muhitidagi baho tizimlari kabi faktorlar ahamiyatlidir. Doimiy tanqid va muvaffaqiyyatsizlik tajribalari yoshlarda ishonchni pasaytiradi.

Psixologik Treninglarning Mohiyati Va Vazifalari

Psixologik treninglar - bu guruhli yoki individual formatlarda o'tkaziladigan amaliy mashg'ulotlardir. Ularning asosiy maqsadi — yoshlarga o'z-o'zini anglashni kuchaytirish

va pozitiv “Men” obrazlarini ishlab chiqishdir. Bu treninglarda interaktiv metodlardan foydalanilib, rolli o‘yinlar o‘tkaziladi.

O'zini Baholashni Shakllantirishda Qo'llaniladigan Trening Texnikalari

Quyidagi texnikalar samara beradi:

- **O‘z-o‘zini anglash mashqlari** – kuchli hamda zaif tomonlarni aniqlovchi faoliyat.
- **Ijobiy fikrlash texnikalari** – salbiy ichki dialoglarni musbat tasdiqlar bilan almastirish.
- **Rol o‘yinlari** – ijtimoiy vaziyatlarda erkin harakat qilish ko'nikmalarining rivojlanishi.
- **Fikr almashish** – guruh a‘zolari tomonidan konstruktiv fikr-mulohaza berilishi.
- **Vizualizatsiya mashqlari** – muvaffaqiyatli “Men” obrazining yaratilishi.

Psixologik Treninglarni Samarali Qo'llanish Shartlari

Trening samaradorligi bir qator omillarga bog'liq: ular yoshlarga mos ravishda tashkil etilgan bo'lishi kerak; xavfsiz va ishonchli muhit yaratishga diqqat qilinishi lozim; trener professional tayyorgarlikka ega bo'lishi zarur.

Nazariy Qism

O‘zini baholashi — inson qanday qilib o‘z xususiyatlarini qabul qilishi bilan bog’liqdir; yosh davrida uning ijobi shakllanishi ruhsal salomatlik uchun juda muhim hisoblanadi. Psixologik trening - bu ruhiyatni barqarorlashtirishga qaratilgan jarayon bo'lib, odatdagi stereotiplarni yengib o'tishga yordam beradi hamda shaxsning mustaqil rivojlanishini rag'batlantiradi.

Amaliy Tadqiqot

Tadqiqot davomida maxsus dastur ishlab chiqildi va qo'llanildi. Guruhdagi faoliyatlarda stressni boshqarish hamda ijtimoiy muloqat ko'nikmalarining rivojlantirilganligi kuzatildi. Anketalar orqali olingan ma'lumotlar treningdan oldin va keyin yoshlarning o'z-o'zini baholash darajalarini taqqoslash imkonini berdi. Natijalar, shuningdek, ijtimoiy aloqalar va o'zini ifodalash ko'nikmalarining yaxshilanishini ko'rsatdi.

Natijalar

Trening natijasida yoshlarda self-assessment darajasi sezilarli ravishda oshdi; ular endilikda aniqroq qobiliyatlariga ega bo'lishdi. O'ziga bo'lgan ishonch va ijtimoiy moslashuv ko'nikmalari kuchaygani, o'z-o'zini ifoda etish jarayonida faollik ko'rsatishlari kuzatildi. Ushbu ijobiy o'zgarishlar yoshlarning jamoaviy faoliyatlarda ishtirok etishga bo'lgan motivatsiyasini oshirdi.

Xulosa

Yoshlar orasidagi self-assessmentni shakllantirishga mo'ljallangan psixologik treninglar ichki kuchlarni aniqlab berishda samarali vosita hisoblanadi; u ruhsal salomatlikni mustahkamlaydi hamda zamon talablari asosidagi ko'nikmalarni shakllantiradi. Ta'lim muassasalari tomonidan keng qo'llanish tavsiya etiladi; natijada individual taraqqiyot yoshi bilan mustahkamlangan yangi avlod hosil bo'ladi. Yoshlarni ruhiy jihatdan tayyorlash, ularning ijtimoiy moslashuvini kuchaytirish va o'z-o'zini baholash darajasini oshirish orqali jamiyatga foydali shaxslar sifatida yetishtirish muhimdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Davletshin M.G., Umumiy psixologiya - Toshkent: O'qituvchi 2012.
2. G'oziyev E.G., Psihologiya - Toshkent: O'qituvchi 2014.
3. Karimova V.M., Shaxs psixologiyasi - Toshkent: Fan va texnologiya 2016.
4. Abdullayeva M.A., Yosh davrlari psixologiyasi - Toshkent: O'zbekiston 2015.

5. To'xtaboev A.A., Ijtimoiy psixologiya asoslari - Toshkent: Fan 2013.
6. Qodirov B.R., Psixologik treninglar nazariyasi va amaliyoti - Toshkent: Navro'z 2018.
7. Usmonova D.X., O'smirlar va yoshlar psixologiyasi - Toshkent: O'qituvchi 2017.
8. O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi. Psixologik xizmat faoliyatini tashkil etish bo'yicha metodik qo'llanma. – Toshkent, 2020.