

Date: 21<sup>st</sup> May-2025

**O'SMIRLAR UCHUN MO'LJALLANGAN PSIXOLOGIK TRENING DASTURLARINING PEDAGOGIK VA PSIXOLOGIK ASOSLARI**

**Ikromova Sitora Akbarovna**

Osiyo xalqaro universiteti dotsenti

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada o'smirlar uchun mo'ljallangan psixologik trening dasturlarining yaratilishida asos bo'ladigan pedagogik va psixologik yondashuvlar tahlil etilgan. O'smirlik davridagi rivojlanish xususiyatlari, ularning ehtiyojlari, emotsional va ijtimoiy o'zgarishlari kontekstida trening dasturlarining metodologik poydevori ochib berilgan. Dasturlarning samaradorligini ta'minlovchi psixologik mexanizmlar va pedagogik sharoitlar yoritilgan.

**Kalit so'zlar:** O'smirlik davri, psixologik trening, pedagogik yondashuv, ijtimoiy moslashuv, o'zini anglash, emotsional barqarorlik, refleksiya, shaxsiy rivojlanish.

**Kirish:**

O'smirlik — bu inson hayotidagi eng murakkab va ayni paytda muhim davrlardan biridir. Bu davrda jismoniy, emotsional, ijtimoiy va kognitiv rivojlanish jarayonlari keskin sur'atda kechadi. O'smirlar o'zini anglash, o'z mustaqilligini his qilish, jamoada o'z o'rnini topish kabi murakkab psixologik vazifalarni bajarishga harakat qilishadi. Bu jarayonda ko'plab ziddiyatlar, ichki konfliktlar, tashqi bosimlar yuzaga keladi. Shu bois, aynan o'smirlik davrida mo'ljallangan psixologik treninglar orqali ularga psixologik va pedagogik jihatdan ko'mak berish nihoyatda muhimdir.

**Asosiy qism:** O'smirlar uchun psixologik treninglar dasturlarining yaratilishida bir nechta asosiy yondashuvlar muhim o'rin tutadi:

1. **Rivojlanish psixologiyasi asoslari:** Treninglar o'smirlarning yoshga oid psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda tuziladi. Bu yoshda o'z-o'ziga baho shakllanishi, mustaqillik istagi, emotsional labillik va guruhga mansublik ehtiyoji kuchli bo'ladi. Treninglar bu ehtiyojlarni qondiradigan mashg'ulotlar, rolli o'yinlar, guruhli vazifalar orqali tashkil etiladi.

2. **Pedagogik muvofiqlik:** Treninglar faqat psixologik jihatdan emas, balki pedagogik nuqtayi nazardan ham o'quvchilarning yoshiga mos, qiziqarli, interaktiv, ta'limiy mazmunga ega bo'lishi zarur. Mashg'ulotlar orqali o'quvchilar nafaqat psixologik barqarorlikka, balki ijtimoiy-huquqiy, axloqiy tushunchalarga ham ega bo'lishadi.

3. **Reflektiv yondashuv:** Treninglarda ishtirokchilar o'z xatti-harakatlarini, his-tuyg'ularini tahlil qilish, o'zini anglash, ijtimoiy holatlarda o'z rolini tushunish imkoniga ega bo'lishadi. Bu orqali shaxsiy o'sish va ongli qaror qabul qilish malakalari rivojlanadi.

4. **Empatiya va kommunikatsiya rivoji:** O'smirlar ko'pincha o'z fikrini ifoda etishda qiynaladi yoki his-tuyg'ularini nazorat qila olmaydi. Treninglar davomida ular faol tinglash, to'g'ri gapirish, bahsda qatnashish, o'z fikrini madaniyatli tarzda bildirish kabi ijtimoiy-kommunikativ ko'nikmalarni egallaydi.



Date: 21<sup>st</sup> May-2025

5. **Stressga bardoshlik va o‘zini nazorat qilish:** Trening mashg‘ulotlari orqali o‘smirlar stressli vaziyatlarda o‘zini tutish, emotsiyalarni boshqarish, salbiy fikrlardan voz kechish, muqobil ijobiy qarashlarni tanlash kabi ko‘nikmalarga ega bo‘ladilar.

6. **O‘yinli metodlar:** O‘smirlar uchun treninglar interaktiv bo‘lishi kerak. Rolli o‘yinlar, jamoaviy mashqlar, munozaralar, psixologik testlar va topshiriqlar orqali bilim berish samaraliroq kechadi. Bu usullar orqali o‘quvchilar ishtirokni faolroq bajaradilar va o‘zlarini erkinroq ifoda etadilar.

7. **Trening samaradorligining mezonlari:** Trening dasturining samarasi quyidagi mezonlar orqali baholanadi: ishtirokchilarning o‘z-o‘zini baholashi oshishi, sinfdoshlari bilan muloqoti yaxshilanishi, stressga nisbatan barqarorlik kuchayishi, muammolarni hal qilishdagi faollik va mas’uliyat hissining ortishi.

Shu nuqtai nazardan, maktab psixologi va sinf rahbarlari hamkorligida ishlab chiqilgan maxsus trening dasturlari o‘smirlarning ijtimoiylashuvini yengillashtiradi, o‘ziga bo‘lgan ishonchni mustahkamlaydi, va ijobiy ijtimoiy ko‘nikmalarni shakllantiradi.

#### **Xulosa:**

O‘smirlar uchun mo‘ljallangan psixologik trening dasturlarining pedagogik va psixologik asoslari chuqur ilmiy yondashuvga tayanadi. Ular yoshga oid psixologik ehtiyojlarni hisobga olgan holda, individual va ijtimoiy rivojlanishni qo‘llab-quvvatlovchi muhim vositadir. Ushbu treninglar orqali o‘smirlar o‘zini anglash, boshqalar bilan samarali muloqot qilish, qaror qabul qilish va hayotda mas’uliyatli bo‘lishga o‘rganadilar. Shuning uchun ham maktab ta’limi tizimida bunday treninglarni yo‘lga qo‘yish va ularni muntazam o‘tkazish dolzarb vazifalardan biridir.

#### **ADABIYOTLAR:**

1. Ravshanovich, A. O. HISSIY ZO ‘RIQISHLAR VA OBSESSIVYALARDAN XALOS BO ‘LISH USULLARI VA TAVSIYALAR. *ЎЗБЕКИСТОҢДА ИЛМИЙ ТАДҚИҚОТЛАР: ДАВРИЙ АНЖУМАНЛАР: 10-ҚИСМ*, 87.
2. Ravshanovich, A. O. (2024). O ‘RTA OSIYO MUTAFAKKIRLARINING TIBBIYOT VA PSIXOLOGIYA SOHASIDAGI NAZARIYALARI. *SCIENTIFIC ASPECTS AND TRENDS IN THE FIELD OF SCIENTIFIC RESEARCH*, 3(28), 85-91.
3. Sattorovich, E. Z. (2024). O ‘SMIRLARDA SUITSIDIAL HOLATLARNI KELITIRIB CHIQRUVCHI IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK OMILLAR. *PEDAGOG*, 7(5), 31-37.
4. Sattorovich, E. Z. (2024). SUD PSIXOLOGIK EKSPERTIZASI TARIXI RIVOJLANISH JARAYONI BOSQICHLARI. *PEDAGOG*, 7(4), 306-313.
5. Hikmatovna, M. N. (2023). Tarbiyaning Maqsad Va Vazifalari. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157)*, 1(9), 386-388.
6. Mahmudova, N. H. (2023). Influence of family environment on personal socialization. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157)*, 1(10), 440-446.
7. Nigora Hikmatovna Mahmudova. (2023). BASIC TASKS OF TEACHING THE SCIENCE OF "EDUCATION" IN PRIMARY GRADES. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157)*, 1(10), 447-452.



Date: 21<sup>st</sup> May-2025

8. Hikmatovna, M. N. (2024). Shaxs kamoloti ijtimoiy-biologik hodisa, pedagogik jarayon obyekti va subyekti sifatida. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 2(1), 31-43.
9. Сайфуллаева, Н. Б. (2022). ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДИДАКТИЧЕСКОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ В ОБУЧЕНИИ МАТЕМАТИКЕ. In *НОВЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ* (pp. 10-12).
10. Сайфуллаева, Н. Б. (2023). РОЛЬ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБУЧЕНИИ КОМПЬЮТЕРНЫМ НАУКАМ. *Universum: технические науки*, (4-1 (109)), 41-43.
11. Сайфуллаева, Н. Б. (2021). ВАЖНЫЕ АСПЕКТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СИСТЕМЕ КЛАССНЫХ УРОКОВ. *Вестник науки и образования*, (15-3 (118)), 40-42.
12. Бурхонова, Ш. И., Негмаджанов, Б. Б., Раббимова, Г. Т., & Валиев, Ш. Н. (2020). Сравнительная оценка некоторых результатов операций с применением нижнесрединного разреза и доступа по Joel-Cohen в неотложной акушерской практике. *Достижения науки и образования*, (3 (57)), 79-83.
13. Валиев, Ш. Н., & Негмаджанов, Б. Б. СЛУЧАЙ ПОСЛЕОПЕРАЦИОННОГО МОЛНИЕНОСНОГО СЕПТИЧЕСКОГО ШОКА, ВЫЗВАННОГО АНАЭРОБНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ У ЖЕНЩИНЫ С АУТОИММУННЫМ ГЕПАТИТОМ. *JOURNAL OF REPRODUCTIVE HEALTH AND URO-NEPHROLOGY RESEARCH*, 50.
14. Шухрат Насимович Валиев. (2024). ЭФФЕКТИВНОСТЬ ОПЕРАЦИЙ КЕСАРЕВА СЕЧЕНИЯ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ОПЕРАЦИОННОГО ДОСТУПА В ЭКСТРЕННЫХ СИТУАЦИЯХ. *TADQIQOTLAR.UZ*, 51(5), 120-124.
15. Ruzieva, M. (2016). Colour and its psychoanalytical interpretation in folklore. *Язык и культура (Новосибирск)*, (23), 127-130.
16. Ro'ziyeva, M. Y. (2020). Color symbolism in Uzbek folklore. *ISJ Theoretical & Applied Science*, 05 (85), 277-284.
17. Хаққулова, Д. (2024). ABDURAHMON GO 'ZAL-YASSAVIYSHUNOS. *PEDAGOG*, 7(6), 8-15.
18. Хаққулова, Д. (2024). ADABIYOTSHUNOS OLIM ABDURAHMON GO 'ZALNING TADQIQOTLARI XUSUSIDA. *PEDAGOG*, 7(5), 548-555.
19. XAQQULOVA, D. (2023). BADIYLIK MASALALARI TADQIQIDA OLIM MAHORATI. *Наука и технология в современном мире*, 2(5), 5-11.
20. Abduvasiyevna, X. D. (2024). SO 'Z TUZILISHI VA SO 'Z YASASH. *The latest pedagogical and psychological innovations in education*, 1(2), 261-266.
21. Abduvasiyevna, X. D. (2024). NUTQ MADANIYATI VA OG 'ZAKI MULOQOT. *The latest pedagogical and psychological innovations in education*, 1(2), 255-260.
22. Ikromova, S. A. (2024). PSIXOLOGIK REABILITATSIYA VA MUAMMOLI SHAXSLAR BILAN ISHLASH. Problems and solutions at the stage of innovative development of science, education and technology, 1(2), 111-116.
23. Ikromova, S. A. (2024). TUG'ISH VA OTA-ONA BO'LISHNING PSIXOLOGIK ASOSI. Problems and solutions at the stage of innovative development of science, education and technology, 1(2), 117-122.



Date: 21<sup>st</sup> May-2025

24. Икромова, С. А. (2024). ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ И ВНУТРЕННИЙ МИР ЧЕЛОВЕКА. Introduction of new innovative technologies in education of pedagogy and psychology, 1(3), 53-58.
25. Akbarovna, I. S. (2024). МАТЕМАТИК TUSHUNCHALARNI SHAKLLANISHINING AHAMIYATI. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 900-905.
26. Ikromova, S. A. (2024). PSIXOLOGIK MUAMMOLAR VA ULARNING DAVOLASH USULLARI. Problems and solutions at the stage of innovative development of science, education and technology, 1(2), 75-80.
27. Икромова, С. А. (2024). ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ. New modern researchers: modern proposals and solutions, 1(2), 22-28.
28. Hojiyeva Nasiba Bahodirovna. (2024). Ta'lim jarayonida boshlang'ich sinflarda texnologiya fanini o'qitish muammosining yoritilish mazmuni. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 2(1), 200-206.
29. Hojiyeva Nasiba Bahodirovna. (2024). THE SIGNIFICANCE OF EDUCATIONAL TRAINING IN PRIMARY CLASSES. МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА, 2(2), 439-447.
30. Bahodirovna, H. N. (2023). BOSHLANG'ICH SINFLARDA ONA TILI O'QITISH METODIKASI FANINING METODOLOGIK VA ILMIY ASOSLARI.
31. Hojiyeva, N. (2023). METHODS OF TEACHING MOTHER TONGUE IN PRIMARY CLASSES SCIENTIFIC AND METHODOLOGICAL BASIS. Modern Science and Research, 2(9), 424-428.
32. Hojiyeva, N. (2023). THE SUBJECT AND TASKS OF THE METHOD OF TEACHING THE MOTHER TONGUE IN PRIMARY GRADES. Modern Science and Research, 2(10), 855-857.
33. Bahodirovna, H. N. (2023). BOSHLANG'ICH SINFLARDA ONA TILI O'QITISH METODIKASI FANINING PREDMETI VA VAZIFALARI.
34. Bahodirovna, H. N. (2023). TA'LIM JARAYONIDA BOSHLANG'ICH SINFLARDA TEXNOLOGIYA FANINI O'QITISH MUAMMOSINING YORITILISH MAZMUNI. PEDAGOGS jurnali, 1(1), 209-209.
35. Bahodirovna, H. N. (2023). Methodological Foundations of Teaching the Science of "Education" in Primary Grades. American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157), 1(9), 369-372.
36. Hojiyeva, N. B. (2023). MODERN METHOD IN TEACHING MOTHER LANGUAGE LESSONS-USING THE CACOGRAPHY METHOD. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157)*, 1(10), 434-439.
37. Bahodirovna, H. N. (2024). DEVELOPMENT OF FUTURE PRIMARY SCHOOL TEACHERS BASED ON EDUCATIONAL COMPETENCIES. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(4), 203-208.
38. Bahodirovna, H. N. (2024). AND ESSENCE OF THE EDUCATIONAL PROCESS. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(3), 328-333.
39. Bahodirovna, H. N. (2023). Prognosis of Placental Insufficiency in Pregnant Women



Date: 21<sup>st</sup> May-2025

Treated for Coronavirus. *Eurasian Medical Research Periodical*, 20, 228-236.

40. Bahodirovna, H. N. (2023). BOSHLANG'ICH SINFLARDA TARBIYA FANINI O'QITISHNING ASOSIY METOD VA VOSITALARI. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 1(5), 332-338.

41. Jo'Rayeva, D. O. (2024). EDUCATIONAL VIEWS OF PEDAGOGUES TOWARDS THE ENVIRONMENT. *Экономика и социум*, (4-1 (119)), 194-197.

42. Oktamovna, J. R. D. (2025). BO 'LAJAK TARBIYACHILAR VA PEDAGOGLARNING RAQAMLI KOMPETENSIYALARINI XALQARO STANDARTLAR ASOSIDA BAHOLASH MEKANIZMLARI. *Recent scientific discoveries and methodological research*, 2(2), 104-110.

43. Tursunovna, B. G. (2024). UPDATING AND CONDUCTING THE QUALITY OF PRIMARY EDUCATION ON THE BASIS OF MODERN METHODS. In *Forum for Linguistic Studies* (Vol. 6, No. 1, pp. 242-248).

44. Baxronova, G. T. (2024). EGRA AND EGMA INTERNATIONAL ASSESSMENT PROGRAMS AND TEACHING PRIMARY CLASS STUDENTS TO THINK INDEPENDENTLY THROUGH THEM. *Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi*, 12(2), 152-154.

45. Tursunovna, B. G. (2024). EGMA TADQIQOTI O 'QITISH VA TA'LIM Olish SHAROITLARINI O 'RGANISH XALQARO TADQIQOTI. *Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi*, 12(2), 146-148.

46. Камилова, Н. Г. (2008). Совершенствование процесса ресоциализации как важное условие эффективной социальной адаптации и интеграции в социум воспитанников пенитенциарных заведений. *Образование через всю жизнь: непрерывное образование в интересах устойчивого развития*, 6, 285-288.

47. Камилова, Н. Г. (2009). Психологические особенности ресоциализации подростков-воспитанников специализированных учебных заведений для трудновоспитуемых. *Образование через всю жизнь: непрерывное образование в интересах устойчивого развития*, 7, 404-407.

48. Камилова, Н. Г., & Саипова, М. Л. (2012). Дифференцированный подход к субъекту обучения как важное условие модернизации образования в высшей школе. *Образование через всю жизнь: непрерывное образование в интересах устойчивого развития*, 10(1), 278-279.

49. Камилова, Н. Г. (2015). ФОРМИРОВАНИЕ МЕХАНИЗМОВ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ПОДРОСТКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ. In *ИННОВАЦИИ В ОБРАЗОВАНИИ: ПОИСКИ И РЕШЕНИЯ* (pp. 651-653).

50. Камилова, Н. Г. (2015). Фрустрационная толерантность как фактор социальной адаптации подростков с девиантным поведением. *Наука 21 века: вопросы, гипотезы, ответы*, (5), 69-72.

51. Камилова, Н. Г. (2016). Девиант ахлокли болалар учун ихтисослаштирилган муассасалар тарбияланувчилари ресоциализациясининг психологик-педагогик модели. *Современное образование (Узбекистан)*, (9), 16-23.

52. Камилова, Н. Г. (2015). Формирование психологической культуры у подростков-важный механизм профилактики нарушений в развитии личности. *Образование*



Date: 21<sup>st</sup> May-2025

через всю жизнь: непрерывное образование в интересах устойчивого развития, 2(13), 464-466.

53. Камилова, Н. Г. (2000). Особенности самооценки подростков с девиантным поведением (Doctoral dissertation, дис.... канд. психол. наук).

54. Валиев, Ш. Н. (2025). РОЛЬ ВЫБОРА ХИРУРГИЧЕСКОГО ДОСТУПА В ФОРМИРОВАНИИ ПЕРИНАТАЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРИ КЕСАРЕВОМ СЕЧЕНИИ. *Достижения науки и образования*, (2 (100)), 27-31.

55. Валиев, Ш. Н. (2025). ОСОБЕННОСТИ ВОСПАЛИТЕЛЬНОЙ И РЕПАРАТИВНОЙ РЕАКЦИИ ТКАНЕЙ МАТКИ ПРИ УШИВАНИИ РАЗЛИЧНЫМ ШОВНЫМ МАТЕРИАЛОМ: ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЙ ПОДХОД. *Достижения науки и образования*, (2 (100)), 31-35.

56. Toyirova, D. S. (2024). KICHIK MAKTAB YOSHDAGI O 'QUVCHILARDA RAQAMLI TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISH KO 'NIKMLARINI TARBIYALASHNING MAZMUNI. *SCHOLAR*, 2(5), 106-114.

57. Sattorovna, T. D. (2025). KICHIK YOSHDAGI O 'QUVCHILARDA RAQAMLI SAVODXONLIK KO 'NIKMLARINI SHAKLLANTIRISHNING USULLARI. *IMRAS*, 8(2), 101-104.

58. Erkinovna, S. D. (2025). BUXORO ADABIY MUHITIDA MUSIQA ILMINING O 'QITILISHI. Introduction of new innovative technologies in education of pedagogy and psychology, 2(2), 64-69.

59. Saidova, D. E. (2024, August). ACTIVITIES OF THE JADIDS IN THE FIELD OF MUSICAL EDUCATION AND EDUCATION. In *INTERDISCIPLINE INNOVATION AND SCIENTIFIC RESEARCH CONFERENCE* (Vol. 2, No. 21, pp. 236-246).

60. Erkinovna, S. D. (2025). BUXORO ADABIY MUHITIDA MUSIQAGA OID QARASHLAR (XIX OXIRI XX ASR BOSHLARIDA). Introduction of new innovative technologies in education of pedagogy and psychology, 2(2), 47-52.

61. Sobirovna, S. Y. (2022). PEDAGOGNING KREATIVLIGI BOLALAR IJODIY RIVOJLANISHINING ZARUR SHARTI. *PEDAGOGS jurnali*, 1(1), 219-220.

62. Sobirovna, S. Y. (2022). KICHIK MAKTAB YOSHDAGI O 'QUVCHILAR BILISH FAOLIYATINI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI. *PEDAGOGS jurnali*, 1(1), 158-160.

63. Sobirovna, Y. S. (2023). Methods and Tools of Economic Education in Preschool Children. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies* (2993-2157), 1(9), 109-115.

