

Date: 23rd May-2025

SHAXSIY O'SISHNI QO'LLAB-QUVVATLOVCHI PSIXOLOGIK
TRENINGLARNING TURLARI VA METODLARI

Ikromova Sitora Akbarovna

Osiyo xalqaro universiteti dotsenti

Annotatsiya: Mazkur maqolada shaxsiy o'sishni qo'llab-quvvatlovchi psixologik treninglarning mohiyati, asosiy turlari va metodik yondashuvlari yoritilgan. Treninglarning shaxsga ta'siri, ular orqali erishiladigan natijalar hamda amaliyotda qo'llanilish tajribalari tahlil qilingan. Shuningdek, treninglarni o'tkazishda ishlatiladigan psixologik metodlar va texnikalar, ularning samaradorlik omillari ham ko'rib chiqilgan.

Kalit so'zlar: Shaxsiy o'sish, psixologik trening, metodika, rivojlanish, motivatsiya, refleksiya, kommunikatsiya, o'zini anglash.

Kirish:

Zamonaviy jamiyatda insonning shaxs sifatida har tomonlama rivojlanishi, o'z salohiyatini to'liq ro'yobga chiqarishi dolzarb masalalardan biridir. Ayniqsa, o'zini anglash, o'z-o'zini baholash, o'z ustida ishlash kabi kompetensiyalarni shakllantirishda psixologik treninglarning o'rni beqiyosdir. Shaxsiy o'sishni qo'llab-quvvatlovchi treninglar insonga o'zini chuqurroq anglash, kuchli va zaif tomonlarini bilish, muammolarni yengish va hayotga faol yondashish imkonini beradi. Bu treninglar nafaqat psixologik yordam ko'rsatish vositasi, balki taraqqiyotning kuchli katalizatori sifatida xizmat qiladi.

Asosiy qism: Shaxsiy o'sishga qaratilgan psixologik treninglar turli shakllarda bo'lishi mumkin. Eng ko'p tarqalganlaridan biri bu – **motivatsion treninglar** bo'lib, ular ishtirokchilarning ichki motivatsiyasini uyg'otishga, maqsadni aniqlash va unga erishish yo'llarini belgilashga qaratilgan. Ushbu treninglarda vizualizatsiya, maqsadli rejalashtirish, ichki to'siqlarni aniqlash va ularni bartaraf etish texnikalari qo'llaniladi.

Ikkinchi keng tarqalgan yo'nalish – **kommunikativ treninglar** bo'lib, ular shaxslararo munosabatlarni mustahkamlash, samarali muloqot ko'nikmalarini shakllantirishga qaratilgan. Rolli o'yinlar, guruhli muhokamalar, "aql charxi" mashqlari bu treninglarning asosiy usullaridir. Bu treninglar orqali insonlar ijtimoiy kompetensiyalarni oshiradi va jamoada faol ishtirok etishga tayyor bo'ladi.

Yana bir muhim yo'nalish – **emotsional intellektni rivojlantirish treninglaridir**. Bu treninglarda ishtirokchilar o'z hissiyotlarini anglash, boshqarish va boshqalar bilan emotsional uyg'unlikda bo'lishni o'rganadilar. Treninglar psixodrama, reflektiv yozuvlar, emotsional baholash texnikalariga tayanadi.

Bundan tashqari, **o'zini anglash va o'z-o'zini baholash treninglari** ham samarali hisoblanadi. Ular yordamida inson o'z hayotiy pozitsiyasini qayta ko'rib chiqadi, ichki resurslarini kashf etadi va yangicha qarashlar hosil qiladi. Bunday mashg'ulotlarda "hayot yo'li" texnikasi, SWOT-tahlil, shaxsiy qadriyatlarni aniqlash va "Ichki bolani davolash" usullari keng qo'llaniladi.



Date: 23rd May-2025

Treninglar metodikasi esa ularning maqsadi va auditoriyasiga qarab belgilanadi. **Gestalt yondashuvi, kognitiv-behavioral metod, narrativ psixologiya, ko'nikma shakllantirish modeli** kabi metodlar zamonaviy psixologiyada keng qo'llaniladi. Har bir metodda psixolog muayyan texnikalardan foydalangan holda shaxsda chuqur refleksiya, o'zgarishlarga tayyorgarlik, ichki resurslarga tayanishni rag'batlantiradi.

Shaxsiy o'sishga qaratilgan treninglarning yana bir muhim jihati – bu **individual va guruh shaklidagi ishlar uyg'unligidir**. Guruh ichida inson boshqa ishtirokchilar bilan tajriba almashadi, yangi ijtimoiy rolni sinab ko'radi, boshqa nuqtayi nazarlarni qabul qilishga o'rganadi. Individual yondashuv esa chuqurroq tahlil va shaxsiy muammolarni yengish imkonini beradi.

Amaliyot shuni ko'rsatmoqdaki, bu treninglar nafaqat psixologik yordam shakli, balki o'zini rivojlantirish, o'zgarishga tayyorlikni shakllantirish vositasi sifatida ham foydalidir. Masalan, talaba yoshlar, rahbarlar, stress ostida ishlovchi kasb egalari bunday treninglardan katta samara olishadi.

Xulosa:

Shaxsiy o'sishni qo'llab-quvvatlovchi psixologik treninglar inson ruhiy salomatligi, ichki uyg'unlik va hayotiy muvaffaqiyat sari muhim qadam hisoblanadi. Treninglar orqali inson o'zini anglaydi, o'z kuchiga bo'lgan ishonchni mustahkamlaydi va yangi hayotiy strategiyalarni ishlab chiqadi. Bunday mashg'ulotlar psixologik xizmat ko'rsatish sohasida eng samarali vositalardan biri bo'lib, ularni yanada takomillashtirish va amaliyotga joriy etish dolzarb masalalardan biridir.

ADABIYOTLAR:

1. Ravshanovich, A. O. HISSIY ZO 'RIQISHLAR VA OBSESSIYALARDAN XALOS BO 'LISH USULLARI VA TAVSIYALAR. *ЎЗБЕКИСТОНДА 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 CHIQUARUVCHI IJTIMOY-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: 23rd 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. Haqqulova, D. (2024). ABDURAHMON GO 'ZAL-YASSAVIYSHUNOS. *PEDAGOG*, 7(6), 8-15.
18. Haqqulova, D. (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.



Date: 23rd May-2025

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.

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). MATEMATIK 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*



Date: 23rd May-2025

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

40. Bahodirovna, H. N. (2023). BOSHLAG'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).



Date: 23rd May-2025

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 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 YOSHIDAGI O 'QUVCHILARDA RAQAMLI TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISH KO 'NIKMALARINI TARBIYALASHNING MAZMUNI. *SCHOLAR*, 2(5), 106-114.
57. Sattorovna, T. D. (2025). KICHIK YOSHDAGI O 'QUVCHILARDA RAQAMLI SAVODXONLIK KO 'NIKMALARINI 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 MUSIQA 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 YOSHIDAGI O 'QUVCHILAR BILISH FAOLIYATINI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI. *PEDAGOGS jurnali*, 1(1), 158-160.



Date: 23rd May-2025

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.

