

PSIXOLOGIYADA O'SMIRLARDA SHAXSLARARO MUNOSABATLARNI SHAKLLANTIRISH BO'YICHA TRENINGLAR

Turemuratova Aziza Begibaevna

Qoraqalpoq davlat universiteti "Pedagogika va psixologiya" kafedrası assistenti.

azizaturemuratova85@gmail.com

Saparniyazova Dilafruz Nuratdinovna

Qoraqalpoq davlat universiteti talabasi.

Saparbaeva Sanavar Mirzabay qizi

Qoraqalpoq davlat universiteti talabasi.

Tajimuratova Aynura Nametullaevna

Qoraqalpoq davlat universiteti talabasi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17668460>

Annotatsiya. Ushbu tadqiqotda asosan psixologiya yo'nalishida o'smirlarda shaxslararo munosabatlarini shakllantirishda psixologik treninglarni metodik tashkil qilish bo'yicha texnologiyalarining asosiy ahamiyati, psixologik treninglarning nazariy asoslari, psixologik muhokamalardan olingan ma'lumotlar modeli va mexanizmlari haqida malumotlar keltirib o'tiladi. Shuningdek, tadqiqotimiz davomida o'smirlik davrining psixologik xususiyatlari, shaxslararo munosabatlarda kuzatiladigan psixologik o'zgarishlar, psixologik rivojlanishining amaliy bosqichlari va psixologik treninglar yordamida ularni tahlil qilish jarayonlari haqida muhokamalar keltiriladi.

Kalit so'zlar: O'smirlar tarbiyasi, psixologik o'zgarishlar, konflikt holatlari, psixologik tadqiqotlar, psixologik treninglar, yoshlar dunyoqarashi.

TRAINING IN PSYCHOLOGY ON THE FORMATION OF INTERPERSONAL RELATIONSHIPS IN ADOLESCENTS

Abstract. This study mainly discusses the main importance of the technologies of methodological organization of psychological training in the formation of interpersonal relationships in adolescents in the field of psychology, the theoretical foundations of psychological training, models and mechanisms of information obtained as a result of psychological discussions. Also, during our study, discussions will be held about the psychological characteristics of adolescence, psychological changes observed in interpersonal relationships, practical stages of psychological development and the processes of analyzing them using psychological training.

Keywords: Adolescent upbringing, psychological changes, conflict situations, psychological research, psychological training, youth worldview.

Kirish

Psixologiya yo'nalishida o'smirlarning shaxslararo munosabatlari shakllanishi jarayonlarining ijtimoiy faolligi, kommunikativ qobiliyati va shaxslararo munosabatlar samaradorligiga bog'liq bo'ladi. Ayniqsa, o'smirlik davri kuzatiladigan psixologik holatlardan biri bo'lgan ijtimoiylashuvning muhim bosqichi bo'lib, unda o'smir yoshlarning kommunikativ kompetensiyasi, interaksion faoliyati, o'zaro muloqot ma'daniyati shakllanadi. Psixologiya fanida o'smirlar bilan ishlashda psixologik treninglarni metodik texnologiyalari eng samarali psixologik

metodlardan biri hisoblanadi. Psixologik treninglar o'smirlarning shaxslararo munosabatlarini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega bo'lib, asosan yoshlarni konfliktlarni boshqarishga yordam beradi. Shuningdek, boshqa shaxslar bilan muloqot ko'nikmalarini rivojlantirishga, hamkorlikda faoliyat yuritishga va empatiya darajasini oshirishga xizmat qiladi.

Mazkur tadqiqotimizning dolzarbligi shundaki, hozirgi globallashuv davrida o'smirlarning ijtimoiy-psixologik holatlarini inobatga olgan holda, ularning moslashuvi murakkablashib, ular orasida kommunikativ muammolar, agressivlik, muloqotdan qochish, adekvat bo'lmagan o'z-o'zini baholash kabi holatlarni oldini olish hisoblanadi. Shuning uchun zamonaviy psixologik treninglarni metodikaga asoslangan texnologiyalari o'smirlarda shaxslararo munosabatlarni konstruktiv yo'nalishga shakllantirishning asosiy vositasi hisoblanadi. O'smirlik yoshida psixologik rivojlanishning eng muhim bosqichlaridan biri bu emotsional sohasida keskin o'zgarishlar yuz berish holatlari deb ataymiz. Bunda o'smirlarda o'zini anglashning kuchayishi kabi holatlar yuzaga keladi. Bu holatlarda o'smirlarning dunyoqarashi shakllanishida o'z-o'zini baholash barqarorligining shakllanishi holatida namoyon bo'ladi. Shuningdek, ijtimoiy mavqeni belgilashga intilishga harakat qiladigan holatlar ham kuzatiladi. Shu psixologik jarayonlarda bilish mumkinki, o'smir yoshlarda tengdoshlariga qo'shilgan holda guruh munosabatlari ta'sirining kuchayishi muhitning o'zgarishi sababi sifatida belgilab o'tishimiz mumkin bo'ladi. Tadqiqotlarimiz davomida o'smirlik davri inson rivojlanishining eng murakkab psixologik o'zgarishlar yuz beradigan holat deb hisoblaymiz.

Bunda o'smirlarda kuzatiladigan psixologik o'zgarishlari holatlari dinamik va ziddiyatlarga boy bosqichlaridan iborat bo'ladi. Ushbu davrda o'smirning o'zini anglashni tushunish, mustaqillik hissining kuchayishi holatlari, tengdoshlar guruhiga qo'shilishda fizialogik o'zgarishlar, jamiyatda o'z o'rnini topishda o'zgalarning fikrlarini tinglash kabi psixologik jarayonlari faol tarzda rivojlanadi. O'smirning ijtimoiy hayotga moslashuvi avvalo uning shaxslararo munosabatlarni shakllantirishi bilan bog'liqdir. Sababi, o'smirlik yillarida insonning do'stlik, guruhiy birdamlik, muloqot ma'daniyati, empatiya holati, ijtimoiy mas'uliyatga asoslangan holati kabi sifatlari yaxshi rivojlanadi va ular shaxslararo munosabatlar davomida mustahkamlanadi. Psixologiya fanida shaxslararo munosabatlarning o'smirlar hayotida keng ko'lamdagi psixologik tadqiqotlarning markazida bo'lib, ularning tuzilishi, rivojlanish bosqichlari, ijtimoiy-psixologik holatlariga asoslangan omillari hamda konfliktlarning oldini olish mexanizmlari tahlil qilinadi. O'smirlik davrida bupsixologik o'zgarishlarga oid bo'lgan munosabatlarning shakllanishi esa yanada kuchliroq psixologik yondashuvlarni talab etadi.

O'smirlik davrida inson dunyoqarashi shakllanishi jarayonida jamiyatning faol a'zosi bo'lishni o'rganadi. Bunday psixologik holatlarning davomiy o'zgarishlari natijasida o'zini o'rab turgan muhitda insonlar bilan qanday munosabatda bo'lishi kerakligini tushunadi va turli ijtimoiy-psixologik vaziyatlarga moslashishga harakat qiladi. Bu jarayonda oilaviy muhitning yaxshiligi, tengdoshlar bilan munosabatlarini nazorat qilishi, maktab muhitiga moslashishi va shaxsiy psixologik rivojlanish kabi omillar muhim ahamiyatga egadir. O'smirlar o'z tengdoshlari bilan o'zaro aloqa qilish orqali turli xil ijtimoiy qoidalarni o'rganadi va o'smirlarda shaxsiy mustaqilligining rivojlantirishga yordam beradi. Shu bilan bir qatorda, ota-onalar va o'qituvchilarning o'smir bilan bo'lgan munosabati uning ruhiy salomatligi va psixologik rivojlanishiga katta ta'sir ko'rsatishi mumkin bo'lgan holatlarni misollar tariqasida ko'rsatishimiz

mumkin bo'ladi. O'smirlik davrida shaxslararo munosabatlar insonning ruhiy va emotsional rivojlanishida muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu bosqichda o'smirning oila, do'stlar davrasi, maktab muhiti va yangi do'stlarga bo'lgan munosabatlari uning kelajakdagi ijtimoiy hayotiga ta'sir qilishi aniqlandi. Ijobiy holatlarga ko'ra shaxslararo munosabatlar o'smirlarga o'zini jamiyatning muhim qismi sifatida his qilishga yordam beradigan vosita sifatida qaraladi.

O'smirlarda o'zining kimligini aniqlash, ishonchli do'stlar orttirish va ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish imkonini yaratadi. Tadqiqotimiz davomida o'smirlarning shaxslararo munosabatlarini shakllantirishga ta'sir etuvchi faktorlar chuqur tahlil qilindi.

Oilaning o'smirlik davriga ta'siri nihoyatda muhim bo'lib, ota-onalar va farzandlar o'rtasidagi ochiq muloqotni shakllantirish, ruhiy ahvolini tushunish va kuch bag'ishlash orqali qo'llab-quvvatlash bu jarayonda katta ahamiyatga ega. O'smirning do'stlari va tengdoshlari bilan bo'lgan munosabatlari ham uning ruhiy holatiga o'z ta'sirini ko'rsatadi. Bunda asosiy nazariya sifatida o'z-o'zini anglashiga ta'sir ko'rsatadi. O'smirlik davrida shaxslararo munosabatlarning sog'lom shakllanishi uchun quyidagicha tavsiyalarni berilishimiz mumkin bo'ladi: O'smirlarning shaxsiy psixologik rivojlanishiga e'tibor qaratish orqali ularning qobiliyatlari va qiziqishlarini qo'llab-quvvatlash maqsadga muvofiqdir.

Oilaviy muloqotni yaxshilash orqali ota-onalar va o'smirlar o'rtasida ochiq muloqotni yaxshilash va psixologlar tomonidan muloqotni yo'lga qo'yish orqali ziddiyatlarni bartaraf etishimiz mumkin. O'smirlarga konflikt holatlarni boshqarishni va nizolarni hal qilishning ijobiy strategiyalarini o'rgatish orqali ularni muammolardan xavfsiz o'tishga yordam berish mumkin.

Umuman olganda, o'smirlik davridagi shaxslararo munosabatlar insonning kelajakdagi hayoti, ruhiy salomatligi va ijtimoiy hayotdagi muvaffaqiyati uchun mustahkam poydevor bo'lib xizmat qiladi. Shu bois, o'smirlar bilan ishlovchi pedagog-psixologlar, ota-onalar va pedagoglar ularning shaxsiy rivojlanishiga alohida e'tibor qaratishlari kerakligini ta'kidlab o'tadi. To'g'ri psixologik yondashuvlar orqali o'smirlar o'zini hurmat qiluvchi, jamiyatda muvaffaqiyatli moslasha oladigan va sog'lom ijtimoiy munosabatlarni shakllantira oladigan insonlar bo'lib tarbiya berishda psixologik treninglardan foydalanish mumkin. O'z tengdoshlari bilan muloqotni tog'ri shakllanishiga e'tibor berish va munosabat jarayonida o'z shaxsini erkinlik bilan to'la namoyon eta oladigan holatlarni kuzatish kerak. O'smirning o'z tengdoshlari bilan muloqotda bo'lishi g'oyat katta ahamiyatga ega ekanligini yaxshi bilgan tajribali o'qituvchilar sinfda ham o'quvchilarning ayrim kichik guruhlar orasida ijobiy ijtimoiy fikrni shakllantirishga katta e'tibor beradilar, o'smirlarga ularning yaqin do'stlari orqali ta'sir ko'rsatishga harakat qiladilar.

O'smirlarning ota-onasi, kattalar bilan qiladigan muloqoti xarakteri sifatida baholanishi maqsadga muvofiq. Kattalar tomonidan qilinadigan o'smirlarning haq-huquqlarini cheklashlariga bildirgan qarshilik va e'tirozlariga o'zlari ham qattik qayg'uradilar. O'smirlar muloqot jarayonlarida kattalarning qo'llab-quvvatlashlariga ehtiyoj sezadilar. Birgalikdagi faoliyat o'smirlarga kattalarni yaxshiroq tushunishlari uchun yordam beradi.

O'smir o'zida bo'layotgan o'zgarishlar, uni tashvishga solayotgan muammolar haqida kattalar bilan bo'lishishga katta ehtiyoj sezadi, lekin buni hech qachon birinchi bo'lib o'zi boshlamaydi. O'zini kattalardek his qilish tuyg'usi bolaning shaxsan o'ziga bo'lgan munosabatini muayyan darajada o'zgarishiga olib keladi va har qanday ichki munosabat singari bu ham tashqi munosabatlarning ta'siri ostida baholanib, mazkur shaxsga nisbatan boshqa odamlarning

munosabatlari tashkil topadigan holatlarda shaxslararo munosabatlarning individual rivojlanish bosqichiga asoslangan psixologik jihatlarini o'rganish ijtimoiy aloqalarni shakllantirishning turli xil psixologik xususiyatlarning ahamiyatini tasdiqlangan.

Xulosa

Xulosa qilib aytishimiz mumkinki, o'smirlar hayotida shaxslararo munosabatlarni to'g'ri shakllantirishda asosiy vositalar sifatida temperament, xarakter, psixologik xususiyatlar, oilaviy muhit va psixologik nazorat qilish kabi holatlarda o'zaro ta'sir uslubiga mos ravishda shaxslararo munosabatlarning shakllanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Shuningdek, tadqiqot natijalariga asoslangan holda o'smirlarning o'z navbatida psixologik rivojlanishida shaxslararo munosabatlarni tahlil qilishda individual psixologik xususiyatlarni hisobga olish muhim hisoblanadi. Tadqiqotimizda asoslangan amaliy tavsiyalar psixologlarning tahliliy natijalari, o'qituvchilarning fikrlari va turli xil ijtimoiy sharoitlarda o'smirlar bilan ishlaydigan boshqa mutaxassislar uchun bu ma'lumotlar foydali bo'lishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Turemuratova, Aziza, Rita Kurbanova, and Barno Saidboyeva. "EDUCATIONAL TRADITIONS IN SHAPING THE WORLDVIEW OF YOUNG PEOPLE IN FOLK PEDAGOGY." *Modern Science and Research* 2.10 (2023): 318-322.
2. Kurbanova, R. J., and B. E. Saidboeva. "MAKTAB VA OILADA ESTETIK TARBIYANI SHAKLLANTIRISH JARAYONIDA O'QUVCHILARNING AKSIOLOGIK DUNYOQARASHINI RIVOJLANTIRISH." *Inter education & global study* 9 (2024): 114-121.
3. Jarasovna, Kurbanova Rita. "The Role of National Values in Shaping the Aesthetic Worldview of Schoolchildren." *International Journal of Pedagogics* 5.03 (2025): 55-58.
4. Turemuratova, Aziza, Zuxra Palvanova, and Laura Kazakbaeva. "RULES FOR THE TRAINER'S SELF-CONTROL WHEN CONDUCTING PSYCHOLOGICAL TRAINING." *Modern Science and Research* 4.6 (2025): 312-313.
5. Turemuratova, A. B. "TA'LIMDA PEDAGOGIK YONDASHUVLAR ASOSIDA O'QUVCHIYOSHLARNING KOLLOBORATIV KO'NIKMALARINI RIVOJLANTIRISH MEKANIZMLARI." *Inter education & global study* 3.4 (2025): 242-250.
6. Jarilkapovich, Matjanov Aman. "Program Technology for Choosing an Effective Educational Methodology Based on Modern Pedagogical Research in The Educational System." *CURRENT RESEARCH JOURNAL OF PEDAGOGICS* 6.02 (2025): 30-33.
7. Turemuratova, Aziza, Umida Uzakbaeva, and Dilafro'z Nuriyeva. "BASIC CONCEPTS OF FAMILY PSYCHOLOGY AND OVERCOMING PSYCHOLOGICAL PROBLEMS." *Modern Science and Research* 4.4 (2025): 104-109.
8. Aziza, Turemuratova. "KONFLIKT VA UNING KELIB CHIQUISH SABABLARI." *Новости образования: исследование в XXI веке* 3.32 (2025): 465-467.
9. Turemuratova, Aziza, Farog'at Seytmambetova, and Nazokat Masharipova. "psixologik treninglarning uslubiy mummolari va kolloborativ ta'limda guruh muammolari." *Modern Science and Research* 4.4 (2025): 100-106.

10. Turemuratova, Aziza, Aynisa Jaqsimuratova, and Ramiza Mustapaeva. "SELF-CONTROL RULES OF A PSYCHOLOGIST-TRAINER." *Modern Science and Research* 4.4 (2025): 217-221.
11. Turemuratova, A., and B. Temirbekov. "Mustahkam oilani shakllantirishda yoshlarda naql-maqollardan foydalanishning tarbiyaviy-psixologik ahamiyati." (2022).
12. Jarilkapovich, Matjanov Aman. "The Role of Modern Education and The Teacher's Pedagogical Skills in The Application of Pedagogical Teaching Methods." *International Journal of Pedagogics* 5.04 (2025): 266-268.