

“Xotin-qizlar ilmda: tiklanish, yuksalish va taraqqiyot sari qadamlar” mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjuman materillari to‘plami. NamDPI – 2026-yil, 11-fevral

**AXBOROT GLOBALLASHUV JARAYONIDA O‘SMIRLARNING
O‘Z-O‘ZINI ANGLASH I JARAYONLARINI SHAKLLANTIRUVCHI TRENING
DASTURI**

Umirbekova Nasiba Kenesbaevna

*Innovatsion texnologiyalar universiteti Pedagogika va psixologiya kafedrasida assistent
o‘qituvchisi*

E-mail: umirbekovanasiba@gmail.com

+99890 595-85-50

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18673662>

Annotatsiya: Ushbu maqolada axborot globallashuv jarayonida o‘smirlarning o‘z-o‘zini anglash transformatsiyasi jarayonlarini shakllantiruvchi trening dasturi – bu zamonaviy psixologik va pedagogik yondashuvlarga asoslangan, o‘smir shaxsining refleksiv, emotsional va ijtimoiy o‘zlikni anglash jarayonlarini rivojlantirishga qaratilgan kompleks tizimdir. Mazkur dastur orqali ishtirokchilar o‘z “men”ini aniqlash, ichki his-tuyg‘ularini boshqarish, jamiyatdagi o‘rnini anglash va o‘zini ijtimoiy jihatdan baholash ko‘nikmalarini mustahkamlaydilar.

Kalit so‘zlar: O‘smir, trening dastur, men konsepsiyasi, diagnostika, jamiyat, o‘z-o‘zini anhlash.

Аннотация: В данной статье программа тренинга, формирующая процессы трансформации самосознания подростков в процессе информационной глобализации, представляет собой комплексную систему, основанную на современных психолого-педагогических подходах, направленную на развитие рефлексивных, эмоциональных и социальных процессов самосознания личности подростка. Посредством данной программы участники укрепляют навыки определения своего “Я”, управления внутренними эмоциями, осознания своего места в обществе и социальной самооценки.

Ключевые слова: Подросток, программа тренинга, концепция “Я”, диагностика, общество, самосознание.

Abstract: In this article, the training program that forms the processes of transformation of adolescents' self-awareness in the process of information globalization is a complex system based on modern psychological and pedagogical approaches, aimed at developing the processes of reflexive, emotional, and social self-awareness of the adolescent personality. Through this program, participants will strengthen their skills in identifying their "self," managing their inner feelings, understanding their place in society, and social self-esteem.

Keywords: Adolescent, training program, self-concept, diagnostics, society, self-awareness.

Trening dasturining dastlabki bosqichida ishtirokchilarga o‘zini anglashning nazariy asoslari, axborot globallashuvi sharoitida shaxs transformatsiyasi jarayonlari va raqamli muhitda identitetning shakllanish mexanizmlari haqida bilim beriladi. Ushbu bosqichda “Men kimman?”, “Axborotdagi men va haqiqiy men”, “Virtual ta’sir” kabi interaktiv mashqlar, shuningdek, refleksiv suhbatlar, videorolik tahlillari va metaforik kartalar orqali o‘smirlarning ichki “men”ini tahlil qilish imkoniyati yaratiladi. Amaliy mashg‘ulotlar davomida “Axborot oqimlarini baholash”, “Ijtimoiy rollarni

“Xotin-qizlar ilmda: tiklanish, yuksalish va taraqqiyot sari qadamlar” mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjuman materillari to‘plami. NamDPI – 2026-yil, 11-fevral

anglash”, “Raqamli muhitda hissiy nazorat” kabi topshiriqlar bajariladi. Bu usullar o‘smirlarning muloqot madaniyatini rivojlantiradi, raqamli stressni kamaytiradi va o‘z fikrini ifodalashda ijtimoiy mas’uliyatni kuchaytiradi. Har bir mashg‘ulot o‘smirning yosh xususiyatlari va psixologik ehtiyojlarini hisobga olgan holda tashkil etiladi, bunda har bir ishtirokchining refleksiv fikrlash darajasi, emotsional barqarorligi va ijtimoiy moslashuvchanligi alohida nazorat qilinadi.

Trening dasturining markaziy bosqichi — o‘smirlarning refleksiv tafakkurini rivojlantirish va o‘z-o‘zini idrok etish mexanizmlarini shakllantirishga bag‘ishlanadi. Bu bosqichda o‘smirlar o‘z tajribalarini tahlil qilish, fikrlarini mantiqan asoslash, baho berish va xatti-harakatlarini qayta ko‘rib chiqish orqali o‘zini anglash ko‘nikmalarini mustahkamlaydilar. Mashg‘ulotlar “Refleksiya doirasi”, “Men va boshqalar”, “O‘zgarayotgan men” kabi mashqlar orqali olib boriladi. O‘smirlar o‘zini turli ijtimoiy vaziyatlarda sinab ko‘radi, ularning har biri shaxsiy rivojlanish uchun turtki vazifasini bajaradi. Guruhli tahlillar, psixologik rolli o‘yinlar va suhbat texnikalari o‘smirlarning ijtimoiy empatiyasini kuchaytiradi, kommunikativ kompetensiyasini oshiradi. Shu bilan birga, o‘smirlar axborot bosimiga qarshi psixologik immunitetni shakllantiradilar, bu esa ularning o‘zini anglash jarayonini yanada barqaror qiladi.

Treningning alohida moduli milliy va global qadriyatlar uyg‘unligiga bag‘ishlanadi. O‘smirlar xalq donishmandligi, tarixiy shaxslarning hayoti, milliy urf-odatlar va zamonaviy ijtimoiy qadriyatlar misolida o‘z “men”ining madaniy ildizlarini o‘rganadilar. Bu bosqichda ular milliy o‘zlikni saqlagan holda global tafakkur darajasiga chiqish, turli madaniyatlar bilan o‘zaro muloqotda to‘g‘ri yo‘l tutish, bag‘rikenglik va ijtimoiy hamjihatlikni mustahkamlashni o‘rganadilar. “Men va mening xalqim”, “Madaniyatlararo muloqot” va “Milliy qadriyatlar orqali o‘zini anglash” mashg‘ulotlari orqali o‘smirlar o‘z madaniy identitetini anglab, global jamiyatda o‘z o‘rnini topishga o‘rganadilar.

Trening dasturining yakuniy bosqichi — refleksiya, baholash va mustahkamlash jarayonlaridan iborat. Har bir ishtirokchi o‘zini anglashdagi o‘zgarishlarni tahlil qiladi, yangi hosil bo‘lgan psixologik ko‘nikmalarni kundalik hayotda qo‘llash rejasini ishlab chiqadi. “Shaxsiy rivojlanish kundaligi”, “O‘zini anglash portfeli” va “Refleksiv intervyu” kabi usullar orqali o‘smirlar o‘z tajribalari, his-tuyg‘ulari va g‘oyalarini baholaydilar. Shu jarayonda ularda o‘zini tahlil qilish, xulqni boshqarish, fikrni mantiqan asoslash va o‘z ustida ishlashga ichki ehtiyoj shakllanadi. Trening yakunida o‘smirlar o‘zini anglashning uch asosiy ko‘rsatkichi — refleksiv tafakkur, emotsional barqarorlik va ijtimoiy mas’uliyat bo‘yicha sezilarli o‘sishga erishadilar.

Ushbu trening dasturi o‘smirlarning axborot globallashuvi sharoitida o‘zini anglashini rivojlantiruvchi, ularni ijtimoiy jihatdan faol, emotsional jihatdan barqaror va intellektual jihatdan mustaqil shaxsga aylantiruvchi psixologik-pedagogik model sifatida xizmat qiladi. Dastur orqali o‘smirlar nafaqat o‘z “men”ini anglaydilar, balki raqamli dunyoda ongli yashash, ijtimoiy muhitga moslashish va insoniy qadriyatlarga sodiq qolish ko‘nikmalarini egallaydilar. Shu tariqa trening nafaqat o‘zini anglashni rivojlantiradi, balki o‘smirning shaxsiy o‘sishini, tafakkur mustaqilligini va ijtimoiy faolligini ham ta’minlaydi.

Trening dasturida emotsional intellektni rivojlantirish asosiy psixologik yo‘nalish sifatida ajratilgan. Chunki o‘smirlarning o‘zini anglash transformatsiyasi hissiy barqarorlik, o‘z his-tuyg‘ularini boshqarish va boshqalar hissiyotini tushunish qobiliyatiga bevosita bog‘liq. “Hissiy tahlil kartalari”, “emotsional rezonans”, “kayfiyatni boshqarish” kabi texnikalar yordamida o‘smirlar o‘z

“Xotin-qizlar ilmda: tiklanish, yuksalish va taraqqiyot sari qadamlar” mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjuman materillari to‘plami. NamDPI – 2026-yil, 11-fevral

emotsiyalarini aniqlash, tahlil qilish va moslashtirishni o‘rganadilar. Bu jarayon ularning o‘ziga ishonchini oshiradi, stressga bardoshlilikini kuchaytiradi va ijtimoiy muloqotda muvozanatni saqlashni ta‘minlaydi. Shu bilan birga, treningda raqamli muhitda emotsional o‘zini nazorat qilish mashqlari, masalan “virtual konfliktni tahlil qilish” yoki “axborot ziddiyatlariga hissiy javob” kabi topshiriqlar orqali o‘smirlarning hissiy mustaqilligi va psixologik himoyasi shakllantiriladi.

Motivatsion-aks ettiruvchi mashg‘ulotlar dasturda alohida o‘rin egallaydi, chunki o‘smirlik davrida o‘zini anglash jarayonining asosiy harakatlantiruvchi kuchi — ichki turtki va o‘zini kashf etishga bo‘lgan ehtiyojdir. “Hayotiy qadriyatlar piramidasi”, “shaxsiy o‘zgarish xaritasi” va “mening maqsadim” kabi topshiriqlar orqali o‘smirlar o‘zlari uchun muhim bo‘lgan yo‘nalishlarni aniqlaydilar va ularni amalga oshirish rejasini ishlab chiqadilar. Shu bosqichda refleksiya mashg‘ulotlari o‘tkazilib, ishtirokchilar o‘z tafakkuri, hissiy holati va ijtimoiy munosabatlaridagi o‘zgarishlarni kuzatadilar. Bu o‘zgarishlarni tahlil qilish ularda irodaviy barqarorlikni oshirib, o‘zini anglashning ichki dinamikasini chuqurlashtiradi.

Treningda milliy qadriyatlarga asoslangan refleksiv yondashuv ham markaziy o‘rin tutadi. O‘smirlar milliy madaniyat, xalq donishmandligi, tarixiy shaxslarning hayoti va qadimiy urf-odatlardan ilhomlanib, shaxsiy identitetini shakllantiradilar. “Milliy qadriyatlar asosida o‘zini anglash”, “madaniy metafora” va “xalq og‘zaki ijodida shaxsiy o‘zlik” kabi mashqlar orqali o‘smirlar o‘z milliy ildizlarini tushunadi va ularni global tafakkur bilan uyg‘unlashtirishni o‘rganadilar. Bu yondashuv o‘smirda o‘z millatiga faxr hissini uyg‘otib, global dunyoda ham madaniy jihatdan barqaror shaxs bo‘lib qolish imkonini beradi.

Xulosa. Mazkur trening dastur o‘smirlarning shaxsiy o‘zgarishlarini axborot muhitining ijtimoiy-psixologik omillari bilan uyg‘unlashtirishga xizmat qiladi. U kognitiv, hissiy, motivatsion va xulqiy yo‘nalishlarni bir butun tizimda birlashtirib, o‘smirning o‘zini anglash, ijtimoiy moslashuv va madaniy refleksiyasini rivojlantiradi. Shu orqali axborot globallashuvi jarayonida o‘smir o‘zligini yo‘qotmagan, ammo global tafakkur bilan harakatlanuvchi ongli shaxs sifatida shakllanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Андреева Г. М. — Социальная психология образования: личность и информационная среда, издательство «Академия», Москва, 2013. 250 с.
2. Z. T. Nishanova, N. G. Kamilova, D. U. Abdullaeva, M. X. Xolnazarova “Rivojlanish psixologiyasi va pedagogik psixologiya” darslik Toshkent-2018
3. Савина О. О. — Психология развития подростков в информационном обществе, издательство Академический проект, Москва, 2017. 224 с.
4. Солдатова Е. Л. — Цифровая социализация подростков: риски и возможности, издательство Смысл, Москва, 2018. 304 с.