



GURUHIY PSIXOLOGIK TRENINGLARNI AFZALLIKLARI VA KAMCHILIKLARI.

Akbaraliyeva Asilaxon Tojiddinovna

Toshkent amaliy fanlar universiteti

“Psixologiya” kafedrası katta o‘qituvchisi

Pedagogika va psixologiya yo‘nalishi

4-kurs talabasi Allaberganova Sabohat Dilshod qizi

Annotatsiya.

Ushbu maqolamizda guruhiy psixologik treninglarning nazariy-metodologik asoslari, Ularning shaxs ijtimoiy-psixologik qiyofasini shakllantirishdagi o‘rni tahlil qilingan. Tadqiqotda guruh dinamikasining ijobiy jihatlari va ishtirokchilarda uchrashi mumkin bo‘lgan konformizm, maxfiylik kabi muammolar qiyosiy o‘rganilgan. Maqolamizda shuningdek, individual maslahat va guruhiy treninglarning samaradorlik darajasi turli vaziyatlar kesimida yoritilgan.

Kalit so‘zlar: guruhiy trening, guruh dinamikasi, refleksiya, katarsis, konformizm, ijtimoiy moslashuv, teskari aloqa, psixokorreksiya.

Аннотация.

В данной статье анализируются теоретико-методологические основы групповых психологических тренингов, их роль в формировании социально-психологического облика личности. В исследовании сравнительно изучены положительные аспекты групповой динамики и такие проблемы, как конформизм и конфиденциальность, которые могут возникнуть у участников.



Ключевые слова: групповой тренинг, групповая динамика, рефлексия, катарсис, конформизм, социальная адаптация.

Abstract.

This article analyzes the theoretical and methodological foundations of group psychological training, its role in shaping the socio-psychological image of the individual. The study comparatively examines the positive aspects of group dynamics and problems such as conformism and confidentiality that participants may encounter.

Keywords: group training, group dynamics, reflection, catharsis, conformism, social adaptation.

Kirish.

Bugungi kunda shaxsning ruhiy salomatligi va ijtimoiy samaradorligini oshirish masalasi zamonaviy psixologiyaning ustuvor yoʻnalishlaridan biri hisoblanadi. Jamiyatning globallashuvi va ijtimoiy munosabatlarning murakkablashuvi sharoitida insonlardan yuqori darajadagi muloqot koʻnikmalari va emotsional barqarorlik talab etilmoqda. Guruh psixologik trening — bu bir guruh ishtirokchilar bilan olib boriladigan, ularning psixologik rivojlanishi va shaxsiy muammolarini hal etishga qaratilgan maxsus tashkil etilgan mashgʻulotlar tizimidir. L.R. Moʻminova va Sh.M. Amirsaidovalarning taʼkidlashicha, guruh psixologik treninglar shaxsga oʻzini jamiyatning "kichik modeli"da sinab koʻrish va oʻz xatti-harakatlariga nisbatan xolis baho olish imkoniyatini beradi.¹ Ushbu uslub nafaqat

¹ Moʻminova L. R., Amirsaidova Sh.M. va boshqalar. Maxsus Psixologiya. T.: Oʻzbekiston faylasuflar milliy jamiyati, 2013.



bilim beradi, balki ishtirokchilarning xulq-atvorini ijobiy tomonga o'zgartirishga yordam beradi.

Guruhiy treninglar amaliy va ijtimoiy psixologiyaning metodologik asosi sifatida muhim o'rin egallaydi. Uning asosiy vazifasi nazariy bilimlarni amaliy ko'nikmalarga aylantirishdir. Masalan, muloqot madaniyatini faqat kitob o'qish orqali o'zlashtirib bo'lmaydi, balki buning uchun jonli muloqot va real vaziyatlar kerak bo'ladi. Trening jarayonida ishtirokchilar: o'z fikr va hissiyotlarini erkin ifoda etadilar, boshqalar bilan o'zaro muloqotga kirishadilar, turli psixologik mashqlar, rolli o'yinlar va muhokamalarda qatnashadilar. Asosiy xususiyati shundaki ular guruhiy treningni guruh dinamikasi orqali o'rganadi. Ya'ni, inson faqat nazariy bilim emas, balki boshqalar bilan bevosita aloqada bo'lish orqali yangi tajriba orttiradi.

Akbaraliyeva.A.T. va Tuychiyeva.S.M. o'zlarining tadqiqotlarida trening o'tkazish tartibi va uning ahamiyatini yoritib, treningning shaxs ijtimoiy-psixologik tayyorgarligini oshirishdagi rolini alohida ta'kidlaydilar ². Ta'kidlanishicha trening insonning ichki imkoniyatlarini yuzaga chiqaruvchi katalizator hisoblanadi. Guruhiy treninglar quyidagi muammolarni hal qilishda fundamental vositadir:

Muloqot to'siqlarini bartaraf etish: Odamlar bilan til topishish, o'z fikrini qo'rqmasdan bayon eta olish va ijtimoiy qo'rquvlarni yengish.

O'ziga ishonchni shakllantirish: Past baholash (o'z o'zini baholash) muammolarini guruhdagi ijobiy yutuqlar orqali korreksiya qilish.

²Akbaraliyeva A. T., Tuychiyeva O. T. Psixologik treninglar ahamiyati va trening o'tkazish tartibi. Modern Education and Development, 2025.



Stressni boshqarish: Kundalik stress va xavotir darajasini pasaytirish, emotsional intellektni rivojlantirish.

Liderlik va jamoaviy ruh: Tashkilotlarda jamoaviy hamjihatlikni va boshqaruv qobiliyatini oshirish.

Guruhiy ishning samaradorligi bir necha ilmiy mexanizmlarga asoslanadi. Ularning asosiylarini quyidagicha tahlil qilish mumkin:

1. Ijtimoiy aks ettirish (Teskari aloqa): Individual maslahatda mijoz faqat psixologning fikrini eshitsa, guruhda u 10-12 kishining fikri va reaksiyasini ko'radi. Bu holat insonga o'zini boshqalarning ko'zi bilan ko'rish va o'z xulq-atvoridagi kamchiliklarni tezroq anglash imkonini beradi.

2. Qo'llab-quvvatlash: Ishtirokchilar ko'pincha o'z muammolarini dunyoda faqat o'zlariga xos deb o'ylashadi. Guruhda boshqalarning ham shunday og'riqli nuqtalari borligini ko'rish, ularda "men yolg'iz emasman" degan ishonchni uyg'otadi. Bu psixologik yengillik beradi va o'z-o'zini ayblash darajasini pasaytirishga yordam beradi..

3. Emotsional bo'shshish: Ishonchli va xavfsiz guruh muhitida inson uzoq vaqt davomida ichiga yutib kelgan hissiyotlarini (nafrat, qo'rquv, alam) tashqariga chiqarish imkoniga ega bo'ladi. Bu jarayon ruhiy tushkunlikdan xalos bo'lishga va stressni kamaytirishga xizmat qiladi.

4. Tajriba almashish: Guruhda ishtirokchilar bir-birlaridan muammolarni yechishning muvaffaqiyatli strategiyalarini birgalikda o'rganadilar.

Guruhiy treninglar har doim ham kutilgan natijani bermasligi mumkin. Buning sababi uning bir qator kamchiliklaridir:

1. Konformizm va guruh bosimi: Psixologiyada konformizm — bu shaxsning guruh fikriga so'zsiz bo'ysunishidir.



Natijada:

- mustaqil fikrlash pasayishi mumkin,
- inson o'z haqiqiy hissiyotlarini yashiradi,
- hamma kabi bo'lish istagi ustun keladi.

2. Maxfiylik va ishonch masalasi: Shaxsiy ma'lumotlarning oshkor bo'lish xavfi ishtirokchilarda psixologik himoyani kuchaytiradi va ularning ochilishiga to'sqinlik qilishadi.

3. Individual e'tiborning yetishmasligi: Guruhda ishtirokchilar soni ko'pligi sababli, trener har bir kishining muammosiga chuqur kirib bora olmaydi. Murakkab psixologik travmalari bo'lgan shaxslar uchun guruh muhiti yuzaki bo'lib tuyulishi mumkin.

4. Agar trener yetarli tajribaga ega bo'lmasa, guruhni boshqara olmasa, noto'g'ri metodlardan foydalansa, unda quyidagi muammolar yuzaga keladi:

- guruh ichida konfliktlar kuchayishi,
- ayrim ishtirokchilarning e'tibordan chetda qolishi,
- trening maqsadlariga erishilmasligi,

Ba`zan esa ishtirokchilar trenerga haddan tashqari bog'lanib qolishi mumkin, bu esa ularning mustaqil rivojlanishiga to'sqinlik qiladi.

Qiyosiy tahlil: Guruhiy trening va individual psixologik maslahat.

Psixologik yordamning bu ikki shakli turli vaziyatlarda turlicha samaradorlik ko'rsatadi. Ularni to'g'ri tanlash shaxsning ehtiyoji va muammosiga bog'liq.

Individual psixologik maslahat:



- psixolog va mijoz o'rtasidagi yakka tartibdagi ish,
- chuqur shaxsiy tahlil va muammoga individual yondashuv,
- maxfiy va xavfsiz muhitda ishlash imkoniyati.

Qaysi holatda qaysi biri samaraliroq?

Guruhiy trening samaraliroq bo'ladi, agarda:

- inson boshqalar bilan o'zaro ta'sirda o'rganishga muhtoj bo'lsa,
- tajriba almashish va qo'llab-quvvatlash zarur bo'lsa.

Masalan:

- ijtimoiy qo'rquvni yengish,
- liderlik ko'nikmalarini rivojlantirish,
- jamoaviy ishlashni o'rganish.

Individual maslahat samaraliroq bo'ladi, agarda:

- muammo chuqur shaxsiy yoki travmatik bo'lsa,
- inson o'z muammosini boshqalar bilan bo'lishishga tayyor bo'lmasa,
- maxfiylik muhim bo'lsa.

XULOSA

Amaliy tavsiya sifatida shuni aytishimiz mumkinki, guruhiy psixologik treninglar hayotning deyarli barcha jabhalarida qo'llanilmoqda. Ta'limda u o'quvchilarning ijtimoiy moslashuviga yordam bersa, korxonalarda jamoaviy ishlash va ish unumdorligini oshirishning asosi bo'lib xizmat qiladi. Psixologik



markazlarda stress va konfliktlarni boshqarish bo'yicha o'tkaziladigan mashg'ulotlar insonlarga kundalik hayotdagi keskinliklarni yumshatish imkonini beradi. Har qanday guruhni tashkil etishda ishtirokchilarning psixologik tayyorgarligini hisobga olish, maxfiylik kelishuvini qat'iy nazorat qilish. Faqatgina ilmiy asoslangan va professional yondashuv orqali guruhni treninglar jamiyatda sog'lom psixologik muhitni yaratishga va shaxsning ijtimoiy samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. Tahlillar shuni ko'rsatadiki, guruhni treninglar ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantiradi, o'zini anglash va refleksiyaning chuqurlashtiradi, psixologik qo'llab-quvvatlash muhitini yaratadi, stressni kamaytirishga yordam beradi. Guruhni psixologik treninglarni to'g'ri tashkil etish va ongli ravishda qo'llash orqali jamiyatda sog'lom psixologik muhitni shakllantirish mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Zaxarov A.I. Kak predupredit otkloneniya v povedenii rebyonka.: 1986.
2. Levi V.L. Nestandartniy rebyonok. M., "Levisentr", 1996.
3. Lyutova E.K., Monina G.B. Shpargalka dlya vroslix. Psixokorreksionnaya rabota s giperaktivnimi, agressivnimi, trevojnimi i autichnimi detmi. M.: "Genezis", 2000.
4. Mo'minova L. R., Amirsaidova Sh.M. va boshqalar. Maxsus Psixologiya. T.: O'zbekiston faylasuflar milliy jamiyati, 2013.
5. Akbaraliyeva A. T., Tuychiyeva.S.M. Psixologik treninglar ahamiyati va trening o'tkazish tartibi. Modern Education and Development, 2025.
6. Azizov M. M., Shamshetova A. K. Psychological Preparation of Student Youth. International Journal of Social Science & Interdisciplinary Research, 2024.



7. Moreno D.J. Sotsiometriya asoslari. New York, 1953.

8. Mehrabian A. Silent Messages: Implicit Communication of Emotions and Attitudes. Wadsworth, 1971.

9. Sultonova G.X., Xolboeva M.Y. Psixologiyada tadqiqot metodlari. Toshkent: O'qituvchi, 2020.

10. Abdullaeva M.T. Yosh davrlari psixologiyasi. Toshkent: Fan va texnologiya, 2019.