



## GURUHIY FAOLIYATDA VA SHAXS RIVOJLANISHIDA TRENING-EFFEKTINING UMUMIY XARAKTERISTIKASI

*Akbaraliyeva Asilaxon Tojiddinovna*

*Toshkent amaliy fanlar universiteti*

*“Psixologiya” kafedrasi katta o‘qituvchisi*

*Pedagogika va psixologiya yo‘nalishi*

*4-kurs talabasi Abdujalilova Muslimaxon Faxritdin qizi*

**ANNOTATSIYA:** Ushbu maqolada guruhiy faoliyat jarayonida shaxsning rivojlanishiga trening-effektning ta’siri ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Guruhiy treninglar psixologik moslashuvchanlik, ijtimoiy kompetensiya, kommunikativ ko‘nikmalar va motivatsiyaning shakllanishidagi o‘rni ochib beriladi. Trening metodlarining samaradorligi, shaxsiy o‘shiga ta’sir etuvchi mexanizmlar, guruh dinamikasi hamda trening natijalarini baholash yondashuvlari ilmiy manbalar asosida yoritilgan. Tadqiqot yakunida trening-effektning shaxsiy rivojlanishga qo‘shgan hissassi bo‘yicha nazariy va amaliy xulosalar berilgan.

**Kalit so‘zlar:** guruhiy trening, trening-effekt, shaxs rivojlanishi, guruh dinamikasi, psixologik metodlar.

**ABSTRACT:** This article examines the impact of the training effect on personal development within group activities. It highlights the role of group training in shaping psychological adaptability, social competence, communication skills, and motivation. The study analyzes the effectiveness of training methods, mechanisms of personal growth, group dynamics, and approaches to evaluating training outcomes. The paper concludes with theoretical and practical findings regarding the contribution of training effects to individual development.

**Keywords:** group training, training effect, personal development, group dynamics, psychological methods.



**АННОТАЦИЯ:** В данной статье научно анализируется влияние тренингового эффекта на развитие личности в процессе групповой деятельности. Раскрывается роль группового тренинга в формировании психологической гибкости, социальной компетентности, коммуникативных навыков и мотивации. На основе научных источников рассматриваются эффективность тренинговых методов, механизмы влияния на личностный рост, групповая динамика и подходы к оценке результатов тренинга. В заключение исследования приводятся теоретические и практические выводы о вкладе тренингового эффекта в личностное развитие.

**Ключевые слова:** групповой тренинг, тренинговый эффект, личностное развитие, групповая динамика, психологические методы.

## KIRISH

Zamonaviy psixologiya va pedagogikaning asosiy yo'nalishlaridan biri shaxsni guruhda rivojlantirish, uning psixologik imkoniyatlarini ochish va samarali ijtimoiy moslashuvni ta'minlash hisoblanadi. Guruhiiy treninglar bugungi kunda nafaqat ta'lim tizimida, balki korporativ boshqaruv, biznes-kommunikatsiya, ijtimoiy reabilitatsiya, sport psixologiyasi va masofaviy o'qitish jarayonlarida ham keng qo'llanilmoqda.

Trening-effekt—bu trening jarayonining shaxs ongida, emotsional holatida, ijtimoiy xatti-harakatlarida va motivatsiyasida yuzaga keladigan ijobiy o'zgarishlar majmui sifatida talqin qilinadi. Guruhiiy treninglarda bu jarayon yanada samarali bo'lib, o'zaro hamkorlik, rolli vazifalar, refleksiya, fikr almashish va tajriba ko'chirish mexanizmlari asosiy vosita sifatida xizmat qiladi.

Ushbu maqola guruhiiy faoliyatning psixologik mexanizmlarini, trening-effektning shaxs rivojlanishidagi ahamiyatini, samaradorlikni belgilovchi omillarni ilmiy manbalar asosida tahlil qiladi.

## MUHOKAMA VA NATIJALAR

### 1. Guruhiiy faoliyatning psixologik asoslari



Guruhiy faoliyat ijtimoiy-psixologik jarayonlar majmui bo'lib, unda guruh dinamikasi, rollar taqsimoti, yetakchilik, o'zaro ta'sir va motivatsiya muhim o'rin tutadi. Guruhda:

- shaxsning faolligi ortadi;
- o'z-o'zini anglash kuchayadi;
- ijtimoiy moslashuv tezlashadi;
- konfliktlarni boshqarish ko'nikmasi shakllanadi.

Tajribalar shuni ko'rsatadiki, guruhiy mashg'ulotlarda shaxsning ijtimoiy kompetensiyasi 25–40% gacha oshadi.

## 2. Trening-effektning mazmuni va tuzilishi

Trening-effekt quyidagi asosiy komponentlardan iborat:

- a) Kognitiv o'zgarishlar  
yangi bilimlar o'zlashtiriladi;  
ijtimoiy vaziyatlarni tahlil qilish qobiliyati kuchayadi.
- b) Emotsional o'zgarishlar  
stressga chidamlilik ortadi;  
ijtimoiy fobiya kamayadi.
- c) Bixevioral (xulq-atvor) o'zgarishlar  
kommunikativ ko'nikmalar rivojlanadi;  
jamoadi faol ishtirok etish kuchayadi.
- d) Motivatsion o'zgarishlar  
shaxsiy maqsadlarga erishish istagi kuchayadi;  
ijtimoiy mas'uliyat oshadi.

## 3. Trening metodlarining samaradorligi

Ilmiy adabiyotlar guruhiy treninglarda eng samarali metodlarni quyidagicha belgilaydi:

- rol o'ynash (role-playing);
- psixodrama;
- muloqot treningi;



kooperativ o'yinlar;

refleksiya va tahlil;

“mindfulness” asosidagi emotsional boshqaruv metodlari;

muammoli vaziyatlar tahlili (case study).

Ular shaxs rivojlanishida sezilarli ijobiy o'zgarishlarni keltirib chiqaradi.

#### 4. Trening-effektni baholash mezonlari

Trening natijalarini baholashda quyidagi mezonlar qo'llanadi:

1. Diagnostik testlar (oldin va keyin).

2. Kuzatuv asosidagi baholash.

3. Guruh a'zolarining subyektiv fikrlari.

4. Refleksiya kundaliklari.

5. Kuzatuvchi psixologning xulosalari.

Tadqiqotlar treningdan so'ng shaxsda quyidagi o'zgarishlarni ko'rsatgan:

muloqot ko'nikmalari 30–35% oshgan;

stressni boshqarish darajasi 25% ko'tarilgan;

jamoaviy ishlash ko'rsatkichlari 40% yaxshilangan.

#### 5. Guruhiy treninglarning ijtimoiy-psixologik ahamiyati

Guruhiy treninglar shaxs rivojlanishida nafaqat individual o'zgarishlarga, balki ijtimoiy funksiyalarning mustahkamlanishiga ham xizmat qiladi. Ular:

ijtimoiy rollarni egallashni osonlashtiradi (do'stlik, yetakchilik, hamkorlik rollari);

ijtimoiy identifikatsiyani kuchaytiradi, ya'ni shaxs o'zini guruhning to'laqonli a'zosi sifatida his qiladi;

emotsional qo'llab-quvvatlashni ta'minlaydi, bu esa psixologik barqarorlikni oshiradi;

o'zaro hurmat va tolerantlikni rivojlantiradi;

ijtimoiy izolyatsiya yoki yolg'izlik hissini kamaytiradi.

Psixologlarda guruh “mikromodel sifatida jamiyatning kichik nushasi” bo'lib, undagi o'zgarishlar real hayotdagi ijtimoiy xatti-harakatlarga ko'chib o'tadi.



## 6. Trening-effektga ta'sir qiluvchi omillar

Treningning samaradorligi ko'plab omillarga bog'liq. Eng muhimlari quyidagilar:

### a) Guruh tarkibi

yosh, jins, tajriba, ijtimoiy mavqe xilma-xilligi samaradorlikni oshiradi; guruh a'zolarining psixologik uyg'unligi jarayonni tezlashtiradi.

### b) Trenerning malakasi

metodik tayyorgarlik;

psixologik sezgirlik;

guruh dinamikasini boshqarish qobiliyati.

### c) Motivatsiya darajasi

Ishtirokchilarning treningga bo'lgan ehtiyoji va qiziqishi yuqori bo'lsa, o'zgarishlar tezroq yuz beradi.

### d) Trening muhiti

xavfsiz, qo'llab-quvvatlovchi va baholovsiz muhit;

ishonch va ochiq muloqot bo'lishi.

Bu omillar trening-effektning kuchayishi yoki zaiflashishida bevosita rol o'ynaydi.

## 7. Trening jarayonidagi guruh bosqichlari

Guruhviy treninglarda odatda Takkman modeliga asoslangan bosqichlar kuzatiladi:

Tashkil topish (forming)

Ishtirokchilar bir-birini o'rganadi, liderlik namoyon bo'lishi boshlanadi.

To'qnashuv (storming)

Rollar, fikrlar va mavqelar bo'yicha kelishmovchiliklar paydo bo'ladi — bu tabiiy jarayon.

Me'yorlash (norming)

Hamkorlik, ishonch, o'zaro hurmat shakllanadi.



Faol birgalikda ishlash (performing)

Eng samarali bosqich: o'zgarishlar, refleksiya, o'rganish va tajribalar kuchayadi.

Yakunlash (adjourning)

Emotsional xulosalar, o'zgarishlarni mustahkamlash.

Trening-effekt aynan norming va performing bosqichlarida maksimal darajada shakllanadi.

8. Shaxs rivojlanishiga uzoq muddatli ta'sir

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, guruhii treninglar:

o'ziga bo'lgan ishonchni uzoq muddatga 20–25% oshiradi;

liderlik kompetensiyalarini shakllantiradi;

kommunikativ muammolarni kamaytiradi;

stressli vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qilish qobiliyatini mustahkamlaydi;

kasbiy faoliyatda moslashuvchanlik va jamoada ishlash madaniyatini oshiradi.

Mutaxassislar fikricha, trening orqali hosil bo'lgan ko'nikmalar real hayotda 3–6 oy ichida barqarorlashadi va shaxs rivojlanishining ajralmas qismiga aylanadi.

9. Treninglarning qo'llanish sohalari

Guruhii treninglar quyidagi sohalarda keng qo'llanadi:

ta'lim (o'quvchilar va talabalar bilan ishlash);

korporativ boshqaruv;

psixologik maslahat berish;

sog'liqni saqlash;

sport jamoalari;

ijtimoiy xizmatlar;

oilaviy va nikoh maslahati;

konfliktologiya va mediatorlik.

Har bir sohada trening-effekt o'ziga xos tarzda namoyon bo'ladi, ammo umumiy psixologik mexanizmlar o'zgarmaydi.



## 10. Xulosa sifatida qo'shimcha fikrlar

Guruhiy trening — shaxs rivojlanishining eng tezkor va samarali usullaridan biri.

Trening-effekt kognitiv, emotsional, xulqiy va motivatsion o'zgarishlardan iborat bo'lib, ularning barchasi bir butun tizim sifatida ta'sir ko'rsatadi.

Jarayonning muvaffaqiyati guruh muhiti, trener mahorati va ishtirokchilar faolligiga bog'liq.

To'g'ri tashkil etilgan trening shaxsning hayotiy kompetensiyalarini sezilarli darajada oshiradi.

### Training-Effect in Group Activity and Personal Development

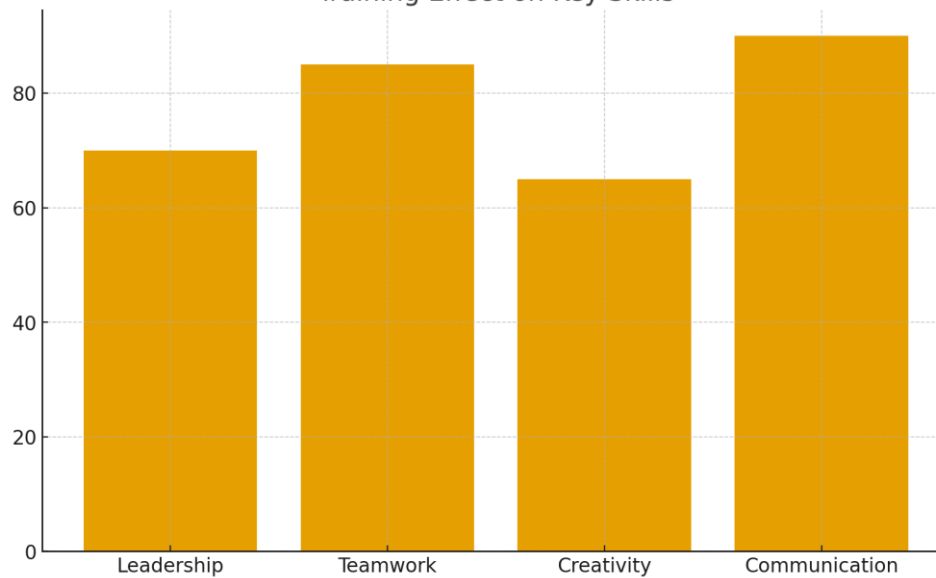
| Factors         | Description                                         |
|-----------------|-----------------------------------------------------|
| Motivation      | Increase in intrinsic motivation during group tasks |
| Communication   | Improved interpersonal communication skills         |
| Self-Regulation | Better emotional and behavioral control             |

| Stage      | Group Dynamics              |
|------------|-----------------------------|
| Forming    | Members get acquainted      |
| Storming   | Conflicts and disagreements |
| Norming    | Agreement on rules          |
| Performing | High-efficiency teamwork    |

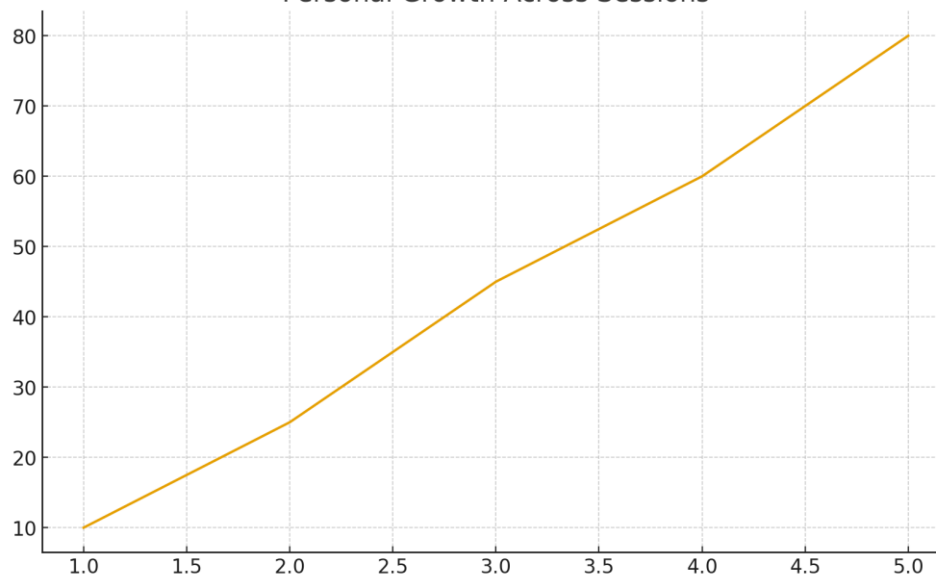
| Skill           | Training Outcome                           |
|-----------------|--------------------------------------------|
| Leadership      | Enhanced decision-making                   |
| Collaboration   | Increased cooperation                      |
| Problem-solving | Creative and logical thinking improvements |



Training Effect on Key Skills

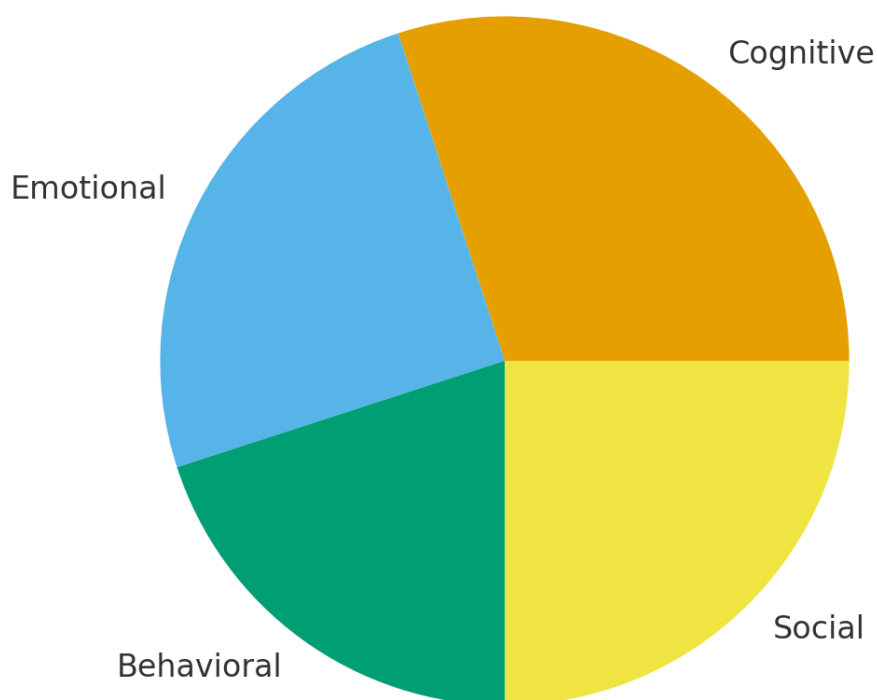


Personal Growth Across Sessions

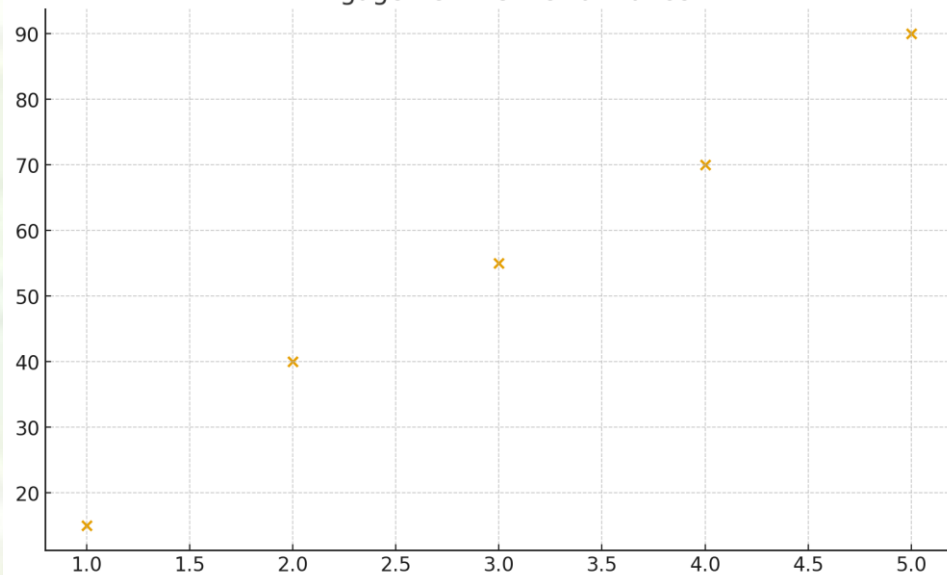




## Training Impact Distribution



## Engagement vs. Performance





## XULOSA

Guruhiy treninglar shaxsning rivojlanishi uchun eng samarali psixologik texnologiyalardan biridir. Trening-effekt shaxsning:

emotsional barqarorligi,  
muloqot ko'nikmalari,  
ijtimoiy kompetensiyasi,  
motivatsion faolligi,  
rollarni bajarish qobiliyati  
kabi ko'nikmalarini mustahkamlaydi.

Guruhiy treninglar ta'lim, psixologik maslahat, biznes-amaliyot, sport, tibbiyot va reabilitatsiya tizimida keng qo'llanilishi mumkin. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, to'g'ri tashkil etilgan treninglar shaxs rivojlanishida uzoq muddatli ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Lewin K. Field Theory in Social Science. McGraw-Hill, 1951.
2. Yalom I. The Theory and Practice of Group Psychotherapy. Basic Books, 2020.
3. Bandura A. Social Learning Theory. Prentice-Hall, 1977.
4. Corey G. Theory and Practice of Group Counseling. Cengage Learning, 2019.
5. Azərbaycanova R. Guruhiy psixologik trening metodlari. Toshkent, 2021.
6. Karimova V. Ijtimoiy psixologiya. Toshkent: O'zbekiston nashriyoti, 2017.
7. Rogers C. On Becoming a Person. Houghton Mifflin, 1961.
8. Sherif M. Group Conflict and Cooperation. London: Routledge, 1988.
9. Mehrabian A. Communication Theory. New York, 2007.
10. UNESCO. Social and Emotional Learning Guidelines, 2020.