

GURUHIY TRENINGLARNING USLUBIY MUOMOLARI

Akbaraliyeva A.T*Toshkent amaliy fanlar universiteti**“Psixologiya” kafedrası katta o‘qituvchisi***Abirqulova Shahnoza Mahmudjon qizi***Toshkent amaliy fanlar universiteti “Pedagogika**va Psixologiya” yo‘nalishi 4 – kurs talabasi*

Annotatsiya: Mazkur maqolada zamonaviy psixologik treninglarni tashkil etish va o‘tkazish jarayonida uchraydigan asosiy uslubiy muammolar tahlil qilinadi. Trening samaradorligiga ta’sir etuvchi omillar, jumladan, maqsad va vazifalarning noaniqligi, ishtirokchilar tarkibining geterogenligi, metod va texnikalarni tanlashdagi xatolar hamda trenerning kasbiy tayyorgarligi masalalari yoritiladi. Shuningdek, psixologik treningning ilmiy asoslangan bosqichlari va uslubiy muammolarni bartaraf etish yo‘llari asoslab beriladi.

Kalit so‘zlar: psixologik trening, uslubiy muammolar, guruh dinamikasi, trener kompetensiyasi, refleksiya, diagnostika, trening bosqichlari, shaxsiy rivojlanish.

Kirish

Zamonaviy psixologiya va pedagogikada guruh treninglari shaxsiy o‘qish hamda kasbiy mahoratni oshirishning eng samarali usullaridan biri hisoblanadi. Biroq, ularni rejalashtirish va amalga oshirish jarayonida trening samaradorligini pasaytiruvchi qator uslubiy muammolar yuzaga keladi.

Zamonaviy psixologik amaliyotda trening usullari inson shaxsiyati, emotsional dunyosi, ijtimoiy munosabatlari va ichki psixologik ehtiyojlarini chuqur o‘rganish va rivojlantirishga qaratilgan kompleks yondashuvlarni o‘z ichiga oladi.

Biroq, bu faoliyat turining samaradorligi ko‘p jihatdan uning uslubiy asoslariga, trening jarayonining tuzilishi va trenerning professional yondashuviga bog‘liqdir. Ko‘plab amaliyotlarda trening mashg‘ulotlarining yetarlicha rejalashtirilmasligi, metodlarning noto‘g‘ri tanlanishi, ishtirokchilarning tayyorgarlik darajasi va ehtiyojlariga mos tushmasligi kabi uslubiy xatolar trening natijadorligini sezilarli darajada pasaytiradi. Shu boisdan, psixologik treninglarda uchraydigan uslubiy muammolarni tahlil qilish va trening bosqichlarining ilmiy asoslangan modelini ishlab chiqish muhim nazariy va amaliy ahamiyatga ega.

Asosiy uslubiy muammolar:

Psixologik treninglar bilan bog‘liq uslubiy muammolar, avvalo, trening maqsadining noaniqligi bilan bog‘liq bo‘ladi. Ko‘plab treninglar oldindan aniq diagnostika asosida emas, balki umumiy motivatsion yondashuv bilan tashkil etiladi.

Natijada ishtirokchilarning psixologik ehtiyojlari, psixotiplari va rivojlanish darajalari e'tiborga olinmaydi. Bu esa trening davomida moslashuv muammolariga, psixologik qarshiliklarga va past motivatsiyaga olib keladi.

Ikkinchi katta uslubiy muammo – bu metodlarning bir-biriga zidligi yoki noto'g'ri ketma-ketligidir. Masalan, chuqur reflektiv metodlar (masalan, psixodrama yoki emotsional ekspressiya texnikasi) treningning dastlabki bosqichlarida emas, balki ishonch va ochiqlik shakllangandan so'ng qo'llanilishi lozim. Aks holda, ishtirokchilar o'zlarini noqulay his qilib, ichki qarshilik ko'rsatishadi yoki umuman ishtirokni to'xtatishlari mumkin. Shu sababdan har bir metodik vosita aniq bosqichlarga muvofiq tanlanishi, uning psixologik yuklamasi oldindan baholanishi kerak.

Uslubiy muammolarning yana biri bu — trenerning tayyorgarlik darajasidir. Trenerda psixologik bilim bo'lishi, lekin metodik tafakkur, gruppani boshqarish ko'nikmalari, metakommunikativ sezuvchanlik va reflektiv kompetensiyalar yetarli bo'lmasligi trening jarayonini samarasiz qiladi. Treningda yuzaga keladigan emotsional qarama-qarshiliklar, ichki ziddiyatlar, transfers holatlari va konfliktlarni hal qilish uchun trener faqat nazariy emas, amaliy jihatdan ham yuqori malakaga ega bo'lishi zarur.

Trening jarayonining samaradorligi, yuqoridagi uslubiy muammolarni hisobga olgan holda, aniq va izchil bosqichlarga asoslangan model orqali ta'minlanadi. Tajribaviy va nazariy tadqiqotlar asosida quyidagi psixologik trening bosqichlari ajratib ko'rsatiladi:

Motivatsion tayyorgarlik bosqichi. Ushbu bosqichda ishtirokchilar trening maqsadlari, qoida va tamoyillari bilan tanishtiriladi, psixologik jihatdan tayyor holatga keltiriladi. "Ice-breaking" texnikalari, tanishuv o'yinlari, ishonchli muhit yaratish metodlari (masalan, "kuzatuvchi emas, ishtirokchi" tamoyili) asosiy o'rin tutadi.

Muammo yuzasidan faollashtirish bosqichi. Bu bosqichda mavzuga oid muammolar aniqlanadi, individual psixologik pozitsiyalar aniqlashtiriladi. Interaktiv muloqot, rol o'yinlar, psixologik testlar va kichik guruhli muhokamalar vositasida ishtirokchilar o'z muammolari yuzasidan faollashadilar.

Analiz va refleksiya bosqichi. Treningning mazkur bosqichida individual va guruhli tajribalar tahlil qilinadi, ishtirokchilar o'z xatti-harakatlarining sabablarini anglaydilar. "Reflektiv aylanalar", "ko'zgu" texnikasi, "hayot metaforalari" kabi usullar qo'llaniladi. Bu bosqichda o'z-o'zini anglash va ichki o'zgarishlar boshlanadi.

O'zgarishlar integratsiyasi bosqichi. Yangi tajriba va bilimlar shaxsning ichki tizimiga moslashtiriladi. Ishtirokchilarga yangi strategiyalarni kundalik hayotda qo'llashga oid rejalashtirish ishlari amalga oshiriladi. Bu bosqichda maqsad – treningdan keyingi amaliy natijalarni mustahkamlashdir.

Yakuniy umumlashtirish va tahlil bosqichi. Trening jarayoni bo'yicha yakuniy xulosalar chiqariladi, ishtirokchilarning subyektiv baholari eshitiladi, o'zgarishlar

monitoringi yuzasidan dastlabki fikrlar aniqlanadi. Shu bosqichda ijobiy emotsional yakun, minnatdorchilik va psixologik "yopilish" ta'minlanadi.

Psixologik treninglar amaliyotida kam yoritilgan, biroq juda muhim bo'lgan uslubiy muammolardan biri bu – trening auditoriyasi tarkibining psixotipik va ijtimoiy-guruhiy noaniqligidir.

Bunda ayniqsa, bir guruhga turli yosh, kasb, madaniy darajadagi va psixologik holati farqli ishtirokchilarning jamlanishi treningda bir yo'nalishdagi refleksiya va o'zgarishlar dinamikasiga salbiy ta'sir o'tkazadi.

Bunday holatlarda trener treningni universal emas, balki moslashuvchan modelda olib borishi, har bir ishtirokchining individualligini hisobga olgan holda bosqichlarni dizaynlashtirishi zarur. Shu sababli, "psixologik portret" asosidagi avvalgi tashxislash jarayoni nafaqat foydali, balki muhim deb hisoblanadi.

Yana bir murakkab uslubiy muammo – bu psixologik rezistentlik (qarshilik) holatlarini oldindan bashorat qila olmaslikdir. Treningning muayyan bosqichlarida, ayniqsa, shaxsiy kechinmalar bilan ishlovchi mashg'ulotlarda ayrim ishtirokchilarda ruhiy himoya mexanizmlari kuchayib, ular tomonidan inkor etish, hazil bilan yo'naltirish, hissiy yopilish, tajovuzkorlik yoki ishtirokdan voz kechish holatlari kuzatilishi mumkin.

1. Maqsad va vazifalarning noaniqligi
Ko'pincha trening tashkilotchilari umumiy mavzuni belgilab, aniq kutilayotgan natijani (KPI) shakllantirmaydilar. Bu esa mashg'ulot oxirida natijani baholashni qiyinlashtiradi.

2. Ishtirokchilar tarkibining geterogenligi (turli xilligi)
Guruh a'zolarining yoshi, tajribasi, ijtimoiy mavqei va motivatsiyasi turlicha bo'lishi uslubiy qiyinchilik tug'diradi. Bir xil topshiriq bir ishtirokchi uchun juda oddiy, boshqasi uchun o'ta murakkab bo'lib qolishi mumkin.

3. Metod va texnikalarni tanlashdagi xatolar
Trenerlar ba'zan guruh dinamikasini hisobga olmasdan, faqat o'zlariga qulay bo'lgan usullardan (masalan, faqat ma'ruza yoki faqat o'yin) foydalanadilar. Metodlarning mazmunga mos kelmasligi ishtirokchilarning zerikishiga yoki charchashiga olib keladi.

4. Guruh dinamikasini boshqarish muammosi
Trener guruh ichidagi mikro-guruhlarning shakllanishi, nizolar yoki "passiv qarshilik" ko'rsatish jarayonlarini har doim ham to'g'ri nazorat qila olmaydi. Uslubiy jihatdan bu jarayonni boshqarish uchun tayyor ssenariyning yo'qligi asosiy to'siqdir.

5. Vaqtni taqsimlash (Taym-menejment)
Muhokamalar cho'zilib ketishi natijasida treningning eng muhim qismlari (refleksiya va yakuniy xulosa) uchun vaqt qolmasligi eng ko'p kuzatiladigan metodik xatodir.

6. "Treningdan keyingi hamrohlik"ning yo'qligi

Ko'p hollarda trening yopiq sikl sifatida ko'riladi. Vaholanki, olingan ko'nikmalarni amaliyotga tatbiq etish bosqichi uslubiy jihatdan ishlab chiqilmagan bo'ladi.

Muammolarni bartaraf etish yo'llari:

- Diagnostika: Treningdan oldin ishtirokchilarning ehtiyojlarini so'rovnomalar orqali aniqlash.
- Modullashtirish: Mashg'ulotlarni qat'iy bloklarga ajratish va har bir blok uchun zaxira vaqtini qoldirish.
- Ssenariyning moslashuvchanligi: Guruh kayfiyatiga qarab metodlarni tezkor o'zgartirishga tayyor turish.
- Refleksiya: Har bir mashqdan keyin "Biz buni nima uchun qildik?" degan savolga ishtirokchilar bilan birga javob topish.

Xulosa

Guruh treninglarining muvaffaqiyati faqat trenerning notiqlik mahoratiga emas, balki chuqur ishlangan metodik asosga bog'liq. Uslubiy muammolarni tizimli tahlil qilish treningning amaliy qiymatini oshiradi.

Psixologik treninglar samaradorligining kaliti – bu aniq maqsadga yo'naltirilgan, metodik jihatdan asoslangan va bosqichma-bosqich rejalashtirilgan ish rejasi bilan ishlashdir.

Har qanday trening jarayoni faqatgina interaktivlik va emotsional ta'sir bilan emas, balki chuqur nazariy bilim, psixologik sezuvchanlik va uslubiy tahlil orqali mustahkamlanadi.

Uslubiy muammolarni oldindan aniqlab, ularga mos yechimlar ishlab chiqish, trening dizaynini ishtirokchilarning ehtiyoj va psixotiplariga moslashtirish bugungi zamonaviy psixologik treninglarning eng dolzarb vazifasidir. Trenerlar esa nafaqat bilimli, balki refleksiv va adaptiv psixologik yetakchilar bo'lishi kerak.

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. 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.

4. Jarilkapovich, Matjanov Aman. "USE OF PEDAGOGICAL METHODS BASED ON THE MODERN EDUCATIONAL PROGRAM TO INCREASE THE EFFECTIVENESS OF EDUCATION." *European International Journal of Pedagogics* 4.06 (2024): 26-33.

5. Turemuratova, A., and B. Temirbekov. "Mustahkam oilani shakllantirishda yoshlarda naql-maqollardan foydalanishning tarbiyaviy-psixologik ahamiyati." (2022).

6. Turemuratova, A. "Har bir xalqning o'z qadriyati bor." (2021).

7. Turemuratova, A., and J. Asamatdinova. "Talabalar qadriyatqa bag'darlang'anliqti rivajlantiruwda auditoriyadan tis shinig'iwlaridin'roli." (2021).

8. Turemuratova, Aziza, and Kamola Yoldasheva. "PSYCHOLOGICAL CONFIDENTIALITY OF THE FORMATION OF STUDENTS'COLLABORATIVE SKILLS BASED ON MULTI-VECTOR APPROACHES IN EDUCATION." *Modern Science and Research* 4.4 (2025): 262-269.