

**GURUHDA RIVOJLANISH BOSQICHLARI**

*Forish tuman 78-maktab psixologi*

**Mahmudova Madina Malikxon qizi**

*e-mail: mahmudovamadina1703@gmail.com*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada guruhning rivojlanish bosqichlari, ya'ni shakllanish, qarama-qarshilik, me'yorlashuv va samarali faoliyat bosqichlari ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Guruh ichidagi ijtimoiy-psixologik jarayonlar, a'zolar o'rtasidagi munosabatlar va liderlikning shakllanishi yoritiladi. Shuningdek, guruh dinamikasining shaxs xulq-atvoriga ta'siri ham ko'rib chiqiladi.

**Kalit so'zlar:** guruh, rivojlanish bosqichlari, guruh dinamikasi, ijtimoiy psixologiya, liderlik, o'zaro munosabat

**ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ГРУППЫ**

**Аннотация:** В данной статье рассматриваются этапы развития группы: формирование, конфликт, нормализация и эффективная деятельность. Анализируются социально-психологические процессы внутри группы, отношения между участниками и формирование лидерства. Также рассматривается влияние групповой динамики на поведение личности.

**Ключевые слова:** группа, этапы развития, групповая динамика, социальная психология, лидерство, взаимодействие

**STAGES OF GROUP DEVELOPMENT**

**Annotation:** This article examines the stages of group development, including forming, storming, norming, and performing. It analyzes socio-psychological processes within a group, interpersonal relationships, and the emergence of leadership. The study also explores the impact of group dynamics on individual behavior.

**Keywords:** group, stages of development, group dynamics, social psychology, leadership, interaction

**Kirish****Asosiy qism:**

Har qanday guruh xohlaymizmi-yo'qmi, hayotining ma'lum bosqichlaridan o'tadi. Qisqa muddatli guruhlarda (2-4 soat) bu bosqichlar hali ham mavjud bo'lsa-da, kamroq seziladi. Uzoq muddatli kurslarda (bir necha kundan bir necha yilgacha) bosqichlar ancha sezilarli.

Guruh sinflarining tajribasiz rahbarlari guruh tomonidan tabiiy rivojlanish bosqichlarining o'tishini qarshilik sifatida qabul qilishi, unga qarshi kurashishi va ahvolni yomonlashtirishi mumkin (o'zi va ishtirokchilar). Shuning uchun bu bosqichlarni bilish va ularni yo'nalish jarayonini boshqarish, har biridagi tasodiflarni darajalash kabi talim-tarbiya ishlarini olib borish muhim ahamiyatga ega.

Guruh rivojlanishining quyidagi bosqichlari farqlanadi:

- shakllantirish (forming) bosqichi;
- psixologik zo'riqish (storming) bosqichi;
- meyorlashgan bosqich (normalization);
- faoliyat (amalga oshirish) bosqichi.

Ba'zi tadqiqotlarda qo'shimcha ravishda quyidagi bosqichlarni ajratadi:

- o'zgarish yoki ajratish bosqichi;
- aks ettirish bosqichi / eslash / axborot to'plash.

#### 1. Shakllanish bosqichi.

Bu dastlabki bosqich bo'lib, ishtirokchilar bir joyga to'planishgan bo'lsa, ular hali bir-biridan va boshlovchidan nima kutishni bilishmaydi. Ular ehtiyotkorlik bilan maqbul xatti-harakat chegaralarini tadqiq qiladi.

Odatda, dars boshida odamlarda hayajonlanish, sabrsizlik, optimizm yoki shubha, qo'rquv va xavotirlanish yuz beradi keyinchalik guruhning boshqa aʼzolari bilan o'zaro muloqot qilish yo'llari yaxshilanadi.

Bu bosqichda moderatorning roli juda muhim. U sinf ishtirokchilariga yordam berishga, ularni bir-biri bilan tanishtirishga va qulaylik muhitini yaratishga eʼtibor qaratishi lozim. Jamoa aʼzolarining qo'rquvi, sarosimasi va ikkilanishlarini iloji boricha tezroq bartaraf etish lozim. Buning eng yaxshi yo'li bo'lajak jarayonga tegishli bo'lgan maqsadlar, rollar, masʼuliyat va tartiblarni aniqlashtirishdir.

#### 2. Psixologik zo'riqish bosqichi - qotish, bostirib kirish.

Rasmiy asos o'rnatilgach, dastlabki tashvishlar susayib, guruh aʼzolari faolroq namoyon bo'la boshlaydi. Masalan, ular tez hal qilib bo'lmaydigan qiyin vazifaga duch keladilar yoki guruhda bir xil vaziyatga turlicha yondashuvlar mavjudligini bilib oladilar. Bostirib kirish fazasi boshlanadi. Bu xuddi, guruh aʼzolari suvga sakrashni amalga oshirgandek va cho'kayotganlarini o'ylab, shosha-pisha ularni qutqarayotgandek harakatlanadi.

Bu bosqichda guruh aʼzolari uchun xarakterli xususiyatlar:

- vazifaga qarshilik va sifatni yaxshilashga yangicha yondashuvlar (har bir ishtirokchi foydalanish uchun qulay bulganlaridan farq qiladi);
- jamoa aʼzolariga bo'lgan munosabatning keskin o'zgarishi va butun jarayonning muvaffaqiyati;
- maʼlum bir natijaga rozi bo'lganlarida ham guruh aʼzolari orasida muammolar muhokamasini davom ettirish;

- himoyalanganligi va raqobatbardoshligi;
- rahbarlik uchun kurash;
- fraksiyalarga bo'lish va ittifoqchilarni tanlash;
- aniq bo'lmagan maqsadlarni belgilash;
- "ierarxiya" ni idrok etish;
- birlik etishmasligi, keskinlik va rashkning oshishi.

### 3. Me`yorlash bosqichi.

Ishtirokchilar umumiy natija uchun javobgarlik sohasini qabul qiladilar, asosiy qoidalar, rollarni kelishib oladilar, bir-birlarining individual xususiyatlarini xotirjam payqay boshlaydilar va hisobga oladilar. Hissiyotlar pasayishda, dastlab raqobat munosabatlari koproq aloqada bo'lganlarga o'tadi.

Boshqa so'zlar bilan aytganda, guruhning aʼzolari ular g'arq qilmoqchi emas, deb tushunish beri, ular shoshilib to'xtatish va suvda qolish bir-biriga yordam boshlash Normallashtirish bosqichi quyidagi omillar bilan tavsiflanadi:

- guruh aʼzolarini qabul qilish;
- yangi qobiliyatning paydo bo'lishi-tanqidning konstruktiv ifodasi;
- o'zaro yordam va ishlarni bajarishga eʼtibor;
- ziddiyatdan qochish orqali uyg'unlikka erishishga urinish;
- bir-biriga nisbatan do'stona, ishonchli munosabat, odamlar o'z tajribalarini baham ko'rishadi (shu jumladan qobiliyatsiz vaziyatlarda ham);
- guruhga mansublik hissi, moslik, mushtarak ruh va mushtarak maqsadlar;
- guruhning asosiy qoidalari va "normalari" ni tuzish va yuritish.

### 4. Faoliyat bosqichi

Bu guruh ishining eng mahsuldor bosqichidir.

Ishtirokchilar o'z munosabatlarini hal qilgan va taxminlar formuladan aniqlangan va bir-birining kuchli va zaif tomonlarini qabul qilgan. Endi ular ishga kirishadilar - tashxis qo'yish va muammolarni hal qilish, kerakli o'zgarishlarni amalga oshirish, olingan bilimlarni amalda qo'llash, ko'nikmalarni ishga solishga intiladilar.

Ushbu bosqichning xususiyatlari:

- guruh aʼzolari shaxsiy va guruhij jarayonlarni, bir-birining kuchli va zaif tomonlarini tushunadilar;
- konstruktiv o'z-o'zini o'zgartirishi mumkin;
- guruh targ'ibotidan qoniqish;
- muammolar bilan ishlash;
- muammolarni oldindan ko'rish va oldini olish qobiliyati;
- guruh barcha aʼzolari uchun muhim;
- butun guruhning muvaffaqiyatlari/muvaffaqiyatsizliklari ishtirokchilar tomonidan o'zini kidek qabul qilinadi.

#### 5. O'zgarish yoki xayirlashish, tarqab ketish.

Har qanday o'quv dasturi ertami-kechmi tugaydi, o'quv guruhi yakunlash bosqichiga kiradi (u o'lish / xayrlashish / o'zgarish bosqichi deb ham ataladi).

Agar avvalgi barcha bosqichlar to'liq ishlagan (yashagan) bo'lsa, ishtirokchilar g'amgin va qisman istamagan holda xayrlashadilar. Shu bilan birga, moderator ishtirokchilarga dastur maqsadlari haqida eslatib turishi va guruh aʼzolari bilan aloqa yuritish masʼuliyatini qaytarishi muhim ahamiyatga ega. Bu bosqichda guruhga birgalikdagi ish natijalarini jamlashga yordam berish va har bir ishtirokchi uchun olingan bilim va ko'nikmalarni real amaliyotda qo'llash rejalarini shakllantirish tanqidiy ahamiyatga ega.

#### 6. Aks ettirish bosqichi / xotira / axborot to'plash.

Ayriliqdan so'ng ishtirokchilar olingan ko'nikma va bilimlarni amalda qo'llaydilar, yangi xulosalar va kashfiyotlar bilan to'ldiradilar.

Ko'pincha trening mavzuni yanada batafsil o'rganish va ishtirokchilarning o'z metod va ish usullarini izlashlari uchun asosni struktura beradi. Shuning uchun, qo'llab-quvvatlovchi uchrashuvlar yoki o'rganish uchun foydali adabiyotlar/materiallar ro'yxati katta ahamiyatga ega.

#### 4. Psixoanalitik amaliyot rivojlanishining hozirgi tendensiyalari

Zamonaviy psixoanalizning maqsad va qadriyatlari.

Agar klassik psixoanaliz uchun eng yuqori qiymat obʼektiv tasdiqlangan maʼlumotni izlash, o'z – o'zini subʼektiv tushunish psixologiyasi uchun bo'lsa, unda intersubʼektiv psixoanaliz uchun eng yuqori qiymat tushunish, tahlilchi bemorning subʼektivligini kuchaytirish va tushunish qobiliyatida-tinch, xavfsiz, qo'llab-quvvatlovchi va hukmsiz muhitni yaratishdir.

Zamonaviy psixoanaliz bir necha darajalarga va ko'p yo'nalishlarga ega bo'lgan ilmiy va amaliy tizimdir. Vertikal nuqtai nazardan, uchta o'zaro bog'liq jihatlar mavjud:

- 1) nazariy tushunchalar (metapsixologiya, yoki chuqurlik psixologiyasi);
- 2) madaniy jarayonlar va ijtimoiy institutlarni tadqiq etish (amaliy psixoanaliz);
- 3) shaxslar va oilalarga psixologik yordam ko'rsatish bo'yicha amaliy tadbirlar (klinik psixoanaliz).

Gorizontal o'lchamda: tanlangan darajalarning har birida alohida psixoanalitik maktablar va yo'nalishlar rivojlanmoqda. Nazariy makonda bu:

-Z.Freudning metapsixologiyasi (nem.: Metapsixologie) - Z. Freyd tomonidan ushbu intizomning umumiy nazariy asosini belgilash uchun taklif qilingan psixoanalizga nisbatan, shuningdek, psixikani o'rganish bo'yicha yondashuvni belgilangan fan doirasida taʼriflash);

- yung tomonidan yondashuv;

- obʻektiv munosabatlar nazariyasi;
- ego psixologiya;
- J. Lacan va boshqlarning tarkibiy (struktura) psychoanalysis.

Amaliy jihatdan:

- madaniy tahlil;
- ijtimoiy psychoanalyz;
- hokimiyat psixoanalizi;
- psixoanalitik pedagogika va boshqalar.

Psixoterapevtik amaliyotga nisbatan quyidagilar mos ravishda farqlanadi:

- psixoanalizning klassik texnikasi;
- psychoanalytic davolash;
- psixoanalitik oila terapiyasi;
- guruh tahlili.

Psixoanalizni o'zgartirish sabablari:

\*Psixoanalizda pozitivizmning qulanilishi empirik tadqiqotlarning muvaffaqiyatsizligidir.

\*Beixtiyor modelini aqlan o'zgartirish (qaysi bir biologik obʻekt sifatida odamni ko'radi va pozitivizm texnik tilida uni taʼriflaydi: energiya, impulslari, biologik mexanizmlar) markazida subʻektivlik munosabatlar modelini saqlab qoladi.

\*Psixoterapiyani ilmiy yo'nalish (haqqoniy haqiqat, faktlar) dan ajratish va falsafiy, adabiy yo'nalishga yaqinlashtirish (rivoyat, haqiqat, hikoya).

Postmodern (psixologiyada xulq-atvorimiz instinktlar, shartli reflekslar, stimullar va boshqalar bilan belgilanishini rad etuvchi keng metodologik yondashuv.) psixoanaliz yangi tamoyillarga asoslangan:

- \* Germenevtika (subektiv maʼnoga ega bo'lgan talqinlar),
- \* Ilmiy dalillar va sababiy tushuntirishlar qiymatini inkor etish,
- \* Impulslar, kuch, jarayonlar va ularni "inson" bilan almashtirish (sevgi, tushunish, himoya qilish) kabi texnik va jismoniy atamalardan foydalanishdan qochish.

O'zining terapevtik tajribasiga asoslanib, Sallivan bir nechta oddiy, ammo juda samarali g'oyalarni shakllantiradi. Bazilarini takrorlayman:

- odamlar o'z atrofida gilardan ajralmaydi;
- shaxslararo muloqot doirasidagina shakllanadi;
- shaxs va xarakter inson "ichida" emas, balki faqat boshqa odamlar bilan munosabatlarda namoyon bo'ladi, turli odamlar bilan turlicha.

Zamonaviy psixoanalizning psixologik yondashuvi quyidagicha tavsiflanadi:

- \* Freydgambivalent ((latdan. ... ambo — "ikki" va lat. valensiya — "kuch"))
- biror narsaga, xususan, - shu obʻektning bir vaqtning o'zida insonda ikki qarama-qarshi hissiyotga sabab bo'lishi bilan ifodalanadigan tajribaning ikkilanishi (bo'linishi))

yondoshuv: ular uning "ilohiy" avtoritetini rad etadi, lekin uning taʼsirini qayd etib, uning foydali fikrlarini har doim iqtibos keltiradi.

\* Yangi psixoanalitik nazariyani yaratish yoki eskilarini bekor qilishga urinishdan voz kechish, ammo "turli xil tushunish", "sezgirlik" ni taklif qilish va davolash masalalariga eʼtibor qaratish,

\* Rivojlanish va muomalaga subektiv tomonidan urg'u berish,

Treningning guruh shakllarining paydo bo'lishi 1945 yillarga to'g'ri kelib, bu izlanishlar K. Levin, K. Rodjers, L. Bradfort, R. Lippit kabi olimlar bilan bog'liq. Ushbu davrda AQShda guruh dinamikasini o'rganish markazi tashkil etildi. Maxsus tashkil etilgan laboratoriyalarda K. Levin tomonidan guruhlararo munosabatlar tashkil etilib, shaxsiy parametrlaridagi samarali o'zgarishlarning aksariyati individual kontekstda emas, balki guruhda sodir bo'ladi degan qat'iy fikrga keldi. Olib borilgan izlanishlar natijasida uning ta'kidlashicha, odamlar o'zlarining moslashuvchan bo'lmagan munosabatlarini aniqlash va o'zgartirish va xatti-harakatlarning yangi shakllarini yaratish uchun odamlar o'zlarini boshqalar kabi ko'rishi kerakligini keltirib o'tadi. Bu boradagi mulohazalar K. Levin va K. Rodjers tomonidan ishlab chiqilgan guruh dinamikasi va mijozga yo'naltirilgan terapiya nazariyalarida o'z aksini topgan. Xususan, 1951 yilda

K.Rodjers o'zining shaxs va xulq-atvor nazariyasini "Mijozga yo'naltirilgan terapiya" kitobida keltirib o'tadi. Ushbu nazariyaga ko'ra xavotirlanish bu organizmning idrok oldi vaziyatga noqulaylik va qo'zg'alish ko'rinishidagi reaksiyasidir. Xavotirlanish holatida idrok va tushunishda "Men" - kontsepsiyasi yoki malaka o'rtasida nomuvoflqlik yoki nokongruentlikning vujudga kelishi kuzatiladi. Natijada "Men"- konsepsiyasining hozirgi holatida yetakchi bo'lgan o'zgarishlar vujudga keladi. Ushbu nazariyaga ko'ra, inson o'zini tushunish va o'zgartirish uchun cheksiz katta imkoniyatlarga ega. Biroq bu imkoniyatlarni kashf etish va ro'yobga chiqarish uchun odamga maxsus sharoit kerak. Bu sharoit uch shartga asoslanadi.

Ushbu terapevtik yo'nalishda asosiy e'tibor terapevtik metodga emas, balki psixolog va mijoz o'rtasidagi munosabatga qaratiladi. Bunda psixolog mijozni boshqarmaydi, unga ko'rsatma bermaydi, faqat o'zaro munosabatda ochiqlik, samimiylik, hamdardlik muhitini yaratadi. Mijoz o'z muammosining yechimini o'zi topadi.

**Shaxsga yo'naltirilgan terapiyada quyidagi mashqlar qo'llaniladi:**

A. "O'zlik ideal o'zlikka qarshi". Mijozga o'zidan norozi bo'lgan jihatlarni yozib berish taklif etiladi. Bunda real va ideal "Men" haqidagi tasavvurlarning o'rtasidagi tafovutni aks ettirish so'raladi. Masalan, inson o'zidagi biror kamchilikni bayon etgach, shu vaziyatdagi ideal "Men"ning

holatini ham ifodalashi lozim bo‘ladi.

B. **“Mijozga yo‘naltirilgan terapevt”**. Bu mashq guruhiiy holatda alohida juftliklarda amalga oshiriladi. Sherik tanlash ixtiyoriydir. Bunda mijozdan sherigiga aytib berish qiyin kechadigan, masalan, yolg‘on gapirgan, nohaq bo‘lgan vaziyatlarni so‘zlab berish so‘raladi. Terapevt rolini bajaruvchi sherik esa uni diqqat bilan tinglab, maksimal darajada tushunishi va hikoyani qayta so‘zlab berishi lozim bo‘ladi. Ammo, bunda sherigining haq yoki nohaqligini baholamagan holda sherikka teng munosabatda bo‘lish talab etiladi. So‘ng rollar almashilgan holda mashq davom ettiriladi.

V. **“Qarshiliklar tahlili”**. Bu mashq juftliklarda, shaxsiy qarshilikni anglash maqsadida o‘tkaziladi. Juftlikning har bir a'zosidan o‘zi uchun qadrli bo‘lgan biror sir haqida o‘ylash so‘raladi. So‘ng bu sirni sherigiga aytsa, u qanday javob reaksiyasi ko‘rsatishi mumkinligini tasavvur etish taklif etiladi. Ammo, muhokama jarayonida o‘zining siri haqida emas, balki faqatgina sherigining namoyon etishi mumkin bo‘lgan javob reaksiyasi haqida so‘zlash taklif etiladi.

Individual shakldagi treninglar va autotreninglar haqida fikr bildirilganda, *ekzistensial terapiya* yo‘nalishining namoyondalari ham aynan individual shaxsga qaratilgan psixoterapevtik ko‘rinishidagi psixologik treninglardan foydalanganligi ni guvohi bo‘lamiz. Ushbu terapevtik yo‘nalish asoschilari R.Mey va I.Yalom hisoblanadi. Bu nazariya dinamik xarakterda bo‘lib, unda terapiya mijozning universal ekzistensial notinchligiga qarama-qarshi ravishda olib boriladi. Bu terapevtik yo‘nalishning asosiy mohiyati “inson sub'ektivligi uning hayotiy tajribasi natijasidir” degan fikrga tayanadi. Bu yo‘nalishning asosiy vazifasi - insonga hayotning fundamental savollariga javob topishga ko‘maklashishdan iborat.

D.Bujental ekzistensial yondashuvning nazariyotchisi sifatida quyidagi fikrlarni bildiradi:

- 1) inson qismlarning birlashmasi emas, balki yaxlitlikdir;
- 2) shaxs - odam sifatida shaxsiy insoniy muammolarni mujassam etadi;
- 3) inson anglashga va aqlan biror xatti-harakatni amalga oshirishga qodirdir;
- 4) inson doimo tanlash imkoniyatiga ega;
- 5) inson xulq-atvori doimo intensionaldir, ya'ni sababga ega va u doimo ongli ravishda qaror qabul qila oladi.

Yuqoridagilardan kelib chiqqan holda ekzistensial terapiyaning asosiy negizini quyidagilar deb hisoblash mumkin:

A. Psixoterapevtik jarayonda to'liq ishtirok etishni ta'minlash. Bunda mijoz bu jarayonga qiziqishi, chuqur kirishishi, o‘zi va o‘z hayotiga e'tiborli

bo'lishi lozim. Shunda sub'ektivlikning chuqur mohiyati namoyon bo'ladi.

B. Mijozni o'ziga nisbatan mavjud bo'lgan chuqur qiziqishlariga yo'naltirish. Ba'zan bunday qiziqish susaygan bo'lib, shu tufayli mijoz terapiyaga muhtojlik sezadi.

V. Mijozning o'z qiziqishini izohlashi sub'ektiv kechinmalarga diqqatining qaratilishida muammoni hal etish imkoniyatini kengaytiradi. Bu jarayonda o'ziga to'liq e'tibor qaratiladi, ayniqsa, tana sezgilari, emotsiyalar, fikrlar alohida e'tiborga olinadi.

G. Qarshilikning paydo bo'lish ehtimoli. Bu vaziyat inson "Men va tashqi olam" tuzilmasini shakllantirgani tufayli o'z ich ki imkoniyatlariga kirib borishining chegaralanganligida aks etadi.

D. Ekzistensial psixoterapiya jarayoni "Men va tashqi olam" tizimini, idrokning shaxsiy tuzilmasini o'zgartiruvchi ichki o'zini o'zi anglash jarayonidan tashkil topadi;

E. Psixoterapiyaning samarasi shaxs hayotiy hislarining kengaygani va yashash qobiliyatining oshganligida aks etadi.

1. Guruhiy dinamika tushunchasi: treningda guruh rivojlanishining asosiy bosqichlari. Trening guruhi huddi miniatyura sahnasiga o'xshaydi. Shunga ko'ra, u barcha ijtimoiy guruhlarga xos bo'lgan guruhiy jarayonlarini rivojlantiradi.

Guruhiy holatda tashkil etilgan treninglar jarayonida albatta, ruhiy zo'riqishlar vujudga keladi. Bunga sabab trening guruh a'zolari bir birlariga notanish bo'lishi yoki o'z muammolariga boshqalarning qarashlari, muammolarini boshqalarga aytish jarayonidagi, tortinchoqlik, uyalish kabi holatlarning yuzaga kelishi sabab bo'ladi. Shu payitda trenerning vazifasi shu zo'riqishni iloji boricha yumshatishga harakat qilishdan iborat. Buning uchun trener yuqoridagi kabi guruhdagi noqulay vaziyatlar vujudga kelmasligi yoki vujudga kelgan noqulay holatlarni bartaraf etishga mo'ljallangan, guruh bilan qay usulda ishlash rejasini puxta o'ylab chiqishi kerak, ayniqsa guruhning bir necha rivojlanish bosqichlari borligini bilishi shart.

#### Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Рудестам К. Групповая психотерапия. — М.: Прогресс, 1993.
2. Каган В. Е. Психотерапия для всех и для каждого. — М.: ЭКСМО-Пресс, 1998.
3. Торп С., Клиффорд Дж. Коучинг: руководство для тренера и менеджера. СПб.: Питер, 2004. С. 18. Рудестам К. Групповая психотерапия. — М.: Прогресс, 1993.
4. Каган В. Е. Психотерапия для всех и для каждого. — М.: ЭКСМО-Пресс,

1998.

5. *Торн С., Клиффорд Дж.* Коучинг: руководство для тренера и менеджера. СПб.: Питер, 2004.

