

## GURUHIY TRENINGLARDA PSIXOGIMNASTIKANING ROLI

*Akbaraliyeva Asila*

*Toshkent amaliy fanlar universiteti*

*"Psixologiya" kafedrasida katta o'qituvchisi*

*Pedagogika va psixologiya yo'nalishi*

*4-kurs talabasi Raximova Durdona*

**Annotatsiya.** Mazkur maqolada guruhiiy trening jarayonida psixogimnastikaning o'rni va ahamiyati yoritilgan. Psixogimnastika shaxsning hissiy holatini barqarorlashtirish, muloqot ko'nikmalarini rivojlantirish, guruh a'zolari o'rtasida o'zaro ishonchni kuchaytirish hamda psixologik zo'riqishni kamaytirishda samarali usul sifatida tahlil qilinadi. Shuningdek, psixogimnastik mashqlarning guruhiiy treninglarda qo'llanish imkoniyatlari va ularning psixologik ta'siri ochib berilgan.

**Kalit so'zlar:** psixogimnastika, guruhiiy trening, muloqot, emotsional holat, psixologik moslashuv.

## РОЛЬ ПСИХОГИМНАСТИКИ В ГРУППОВЫХ ТРЕНИНГАХ

**Аннотация.** В статье рассматривается роль и значение психогимнастики в процессе групповых тренингов. Психогимнастика анализируется как эффективный метод стабилизации эмоционального состояния личности, развития коммуникативных навыков, укрепления доверия между участниками группы и снижения психологического напряжения. Также раскрываются возможности применения психогимнастических упражнений в групповых тренингах и их психологическое воздействие.

**Ключевые слова:** психогимнастика, групповой тренинг, коммуникация, эмоциональное состояние, психологическая адаптация.

## THE ROLE OF PSYCHOGYMNASTICS IN GROUP TRAININGS

**Annotation.** This article examines the role and significance of psychogymnastics in group training processes. Psychogymnastics is analyzed as an effective method for stabilizing emotional states, developing communication skills, strengthening trust among group members, and reducing psychological tension. The possibilities of using psychogymnastic exercises in group trainings and their psychological impact are also discussed.

**Keywords:** psychogymnastics, group training, communication, emotional state, psychological adaptation.

**Kirish.** Zamonaviy psixologiya va pedagogika fanlarida shaxsning psixologik rivojlanishi, uning emotsional barqarorligi va ijtimoiy moslashuvi muhim masalalardan biri hisoblanadi. Jamiyat taraqqiyoti bilan birga insonlar o'rtasidagi muloqot shakllari murakkablashib, shaxslararo munosabatlarda turli psixologik muammolar yuzaga kelmoqda. Ayniqsa, jamoa bilan ishlash jarayonida ishonchning yetishmasligi, emotsional zo'riqish, o'z fikrini erkin ifoda eta olmaslik kabi holatlar guruhiy faoliyat samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu bois guruhiy treninglar jarayonida shaxsning ichki imkoniyatlarini ochib berishga qaratilgan samarali psixologik metodlardan foydalanish zarurati ortib bormoqda. Guruhiy treninglar shaxslararo muloqotni rivojlantirish, jamoada hamkorlikni kuchaytirish, ijtimoiy va emotsional ko'nikmalarni shakllantirishda muhim ahamiyatga ega. Bunday treninglar jarayonida ishtirokchilarning faolligini oshirish, ularni erkin muloqotga jalb etish va psixologik to'siqlarni bartaraf etish uchun interfaol usullar keng qo'llaniladi. Ana shunday usullardan biri psixogimnastika bo'lib, u so'zsiz muloqot, tana harakati, mimika va pantomimik ifodalar orqali shaxsning ichki kechinmalarini namoyon etishga yordam beradi.

Psixogimnastika shaxsning emotsional holatini anglash, boshqarish va ifodalash ko'nikmalarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Ushbu metod orqali ishtirokchilar o'z his-tuyg'ularini chuqurroq idrok etadi, boshqalarning emotsional holatini sezish va tushunish qobiliyatini oshiradi. Guruhiy treninglarda psixogimnastikaning qo'llanilishi ishonchli muhitni shakllantirish, o'zaro hamjihatlikni mustahkamlash va trening jarayonining samaradorligini oshirishda muhim omil hisoblanadi. Shu nuqtai nazardan, mazkur maqolada guruhiy treninglarda psixogimnastikaning roli va uning psixologik ahamiyati yoritib beriladi.

**Asosiy qism.** Psixogimnastika guruhiy treninglar jarayonida shaxsning ichki psixologik holatini anglash va uni sog'lom tarzda namoyon etishga xizmat qiluvchi muhim psixologik metodlardan biri hisoblanadi. Ushbu metod asosan so'zsiz muloqotga tayanib, tana harakati, mimika, imo-ishoralar va pantomimik ifodalar orqali insonning ichki kechinmalarini yuzaga chiqarishga imkon beradi. Guruhiy treninglarda psixogimnastika mashqlaridan foydalanish ishtirokchilarning faolligini oshiradi, ularni erkin va tabiiy muloqotga undaydi hamda psixologik to'siqlarni bartaraf etishga yordam beradi. Guruhiy treninglarda psixogimnastikaning eng muhim jihatlaridan biri — emotsional holatni barqarorlashtirishdir. Ko'plab ishtirokchilar trening boshida hayajon, ishonchsizlik yoki ichki zo'riqish holatida bo'lishi mumkin. Psixogimnastik mashqlar esa bunday salbiy holatlarni yumshatib, emotsional bo'shashishga olib keladi. Natijada guruh a'zolari o'zlarini erkin his eta boshlaydi, bu esa trening jarayonida ochiqlik va samimiylilik muhitining shakllanishiga zamin yaratadi.

Psixogimnastika shaxslararo muloqotni rivojlantirishda ham muhim rol o'ynaydi. So'zsiz muloqot vositalari orqali ishtirokchilar bir-birini yaxshiroq tushunishni

o'rganadi, boshqalarning emotsional holatini sezish va unga mos munosabat bildirish ko'nikmalarini shakllantiradi. Bu jarayon empatiya darajasining oshishiga, guruh ichida o'zaro ishonch va hamjihatlikning kuchayishiga olib keladi. Ayniqsa, muloqotda qiynaladigan yoki o'z fikrini ochiq ifoda eta olmaydigan shaxslar uchun psixogimnastika samarali vosita bo'lib xizmat qiladi. Guruhiy treninglarda psixogimnastika mashqlari shaxsning o'z-o'zini anglash jarayonini ham faollashtiradi. Tana harakatlari va mimik ifodalar orqali ishtirokchilar o'z ichki kechinmalarini chuqurroq his etadi, o'z his-tuyg'ularining sabablarini anglay boshlaydi. Bu esa shaxsiy rivojlanish, o'zini baholash va o'zini boshqarish ko'nikmalarining shakllanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Psixogimnastika mashqlari orqali shaxs o'z imkoniyatlarini kashf etadi va ichki resurslarini faollashtiradi.

Psixogimnastikaning yana bir muhim jihati — guruhda ijobiy psixologik muhitni yaratishidir. Guruhiy mashqlar davomida ishtirokchilar birgalikda harakat qiladi, bir-birini qo'llab-quvvatlaydi va umumiy faoliyatdan zavq oladi. Bu holat guruh a'zolari o'rtasida ijobiy munosabatlarning shakllanishiga, nizoli vaziyatlarning kamayishiga va o'zaro hurmatning ortishiga xizmat qiladi. Natijada trening samaradorligi oshib, ishtirokchilarning faolligi yanada kuchayadi. Shuningdek, psixogimnastika stress va psixologik zo'riqishni kamaytirishda ham muhim ahamiyatga ega. Tana orqali ifodalangan his-tuyg'ular shaxsni ichki bosimdan xalos etadi, emotsional yengillikni ta'minlaydi. Guruhiy treninglarda muntazam ravishda psixogimnastika mashqlaridan foydalanish ishtirokchilarning ruhiy salomatligini mustahkamlashga, ularning ijtimoiy muhitga moslashuvini yaxshilashga yordam beradi. Xulosa

Guruhiy treninglar jarayonida psixogimnastikaning qo'llanilishi shaxsning emotsional, ijtimoiy va psixologik rivojlanishida muhim ahamiyat kasb etadi. Psixogimnastika so'zsiz muloqotga asoslangan metod sifatida ishtirokchilarning ichki kechinmalarini erkin ifodalashiga, o'z his-tuyg'ularini chuqurroq anglashiga va ularni boshqarish ko'nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi. Bu esa trening jarayonida ishonchli va samimiy psixologik muhitning yuzaga kelishiga zamin yaratadi.

Psixogimnastika mashqlari orqali guruh a'zolari o'rtasida o'zaro tushunish va empatiya kuchayadi, shaxslararo muloqot yanada samarali kechadi. Ishtirokchilarning bir-birini so'zsiz idrok etish qobiliyati rivojlanib, jamoada hamkorlik va hamjihatlik mustahkamlanadi. Ayniqsa, muloqotda qiyinchilikka duch keladigan shaxslar uchun psixogimnastika o'zini erkin ifoda etish va psixologik to'siqlarni yengib o'tishda samarali vosita bo'lib xizmat qiladi.

Shuningdek, psixogimnastika stress va emotsional zo'riqishni kamaytirish, ruhiy barqarorlikni ta'minlashda muhim rol o'ynaydi. Guruhiy treninglarda mazkur metoddan muntazam foydalanish ishtirokchilarning psixologik holatini yaxshilaydi, ularning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi hamda shaxsiy rivojlanish jarayonini faollashtiradi. Umuman olganda, psixogimnastika guruhiy treninglarning

samaradorligini oshiruvchi, shaxsni har tomonlama kamol toptirishga xizmat qiluvchi muhim psixologik metodlardan biri hisoblanadi. Xulosa qilib aytganda, psixogimnastika guruhliy treninglarda shaxsning emotsional, ijtimoiy va psixologik rivojlanishini ta'minlovchi samarali metod hisoblanadi. Ushbu metod orqali trening jarayoni yanada jonli, mazmunli va samarali kechadi, ishtirokchilarda esa o'ziga ishonch, muloqotga ochiqlik va ijobiy psixologik holat shakllanadi.

**Xulosa.** Guruhliy treninglar jarayonida psixogimnastikaning qo'llanilishi shaxsning emotsional, ijtimoiy va psixologik rivojlanishida muhim ahamiyat kasb etadi. Psixogimnastika so'zsiz muloqotga asoslangan metod sifatida ishtirokchilarning ichki kechinmalarini erkin ifodalashiga, o'z his-tuyg'ularini chuqurroq anglashiga va ularni boshqarish ko'nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi. Bu esa trening jarayonida ishonchli va samimiy psixologik muhitning yuzaga kelishiga zamin yaratadi.

Psixogimnastika mashqlari orqali guruh a'zolari o'rtasida o'zaro tushunish va empatiya kuchayadi, shaxslararo muloqot yanada samarali kechadi. Ishtirokchilarning bir-birini so'zsiz idrok etish qobiliyati rivojlanib, jamoada hamkorlik va hamjihatlik mustahkamlanadi. Ayniqsa, muloqotda qiyinchilikka duch keladigan shaxslar uchun psixogimnastika o'zini erkin ifoda etish va psixologik to'siqlarni yengib o'tishda samarali vosita bo'lib xizmat qiladi. Shuningdek, psixogimnastika stress va emotsional zo'riqishni kamaytirish, ruhiy barqarorlikni ta'minlashda muhim rol o'ynaydi. Guruhliy treninglarda mazkur metoddan muntazam foydalanish ishtirokchilarning psixologik holatini yaxshilaydi, ularning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi hamda shaxsiy rivojlanish jarayonini faollashtiradi. Umuman olganda, psixogimnastika guruhliy treninglarning samaradorligini oshiruvchi, shaxsni har tomonlama kamol toptirishga xizmat qiluvchi muhim psixologik metodlardan biri hisoblanadi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Andreeva G.M. Ijtimoiy psixologiya. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2019.
2. Bodalyov A.A. Shaxs va muloqot. – Toshkent: O'qituvchi, 2018.
3. Vygotskiy L.S. Inson rivojlanish psixologiyasi. – Toshkent: Pedagogika, 2017.
4. Gippenreyter Yu.B. Bola bilan qanday muloqot qilish kerak? – Toshkent: Ma'naviyat, 2020.
5. Zinkevich-Evstigneeva T.D. Psixologik trening asoslari. – Toshkent: Sharq, 2019.
6. Karvasarskiy B.D. Psixoterapiya asoslari. – Toshkent: Fan, 2018.
7. Kochyunas R. Psixologik maslahat berish asoslari. – Toshkent: Yangi asr avlodi, 2017.