

GURUH PSIXOLOGIYASI VA TRENINGDAKI GURUH DINAMIKASI*Akbaraliyeva Asila**Toshkent amaliy fanlar universiteti**"Psixologiya" kafedrası katta o'qituvchisi**Pedagogika va psixologiya yo'nalishi**4-kurs talabasi Axmadjonova Roziya*

Annotatsiya. Mazkur maqolada guruh psixologiyasining mohiyati, uning trening jarayonidagi roli va guruh dinamikasining samarali shakllanishi ta'lim va rivojlanish jarayonlari nuqtayi nazaridan yoritilgan. Unda guruh a'zolari o'rtasidagi muloqot, hamkorlik, ishtirok va psixologik holatlarni boshqarish ko'nikmalarining ahamiyati tahlil qilingan. Shuningdek, guruh dinamikasini samarali shakllantirish metodlari va ularning trening samaradorligiga ta'siri ko'rib chiqilgan.

Kalit so'zlar: guruh psixologiyasi, trening, guruh dinamikasi, muloqot, motivatsiya

ГРУППОВАЯ ПСИХОЛОГИЯ И ГРУППОВАЯ ДИНАМИКА В ТРЕНИНГЕ

Аннотация. В данной статье рассматривается сущность групповой психологии, её роль в процессе тренинга и формирование эффективной групповой динамики с точки зрения обучения и развития. Анализируется важность коммуникации, сотрудничества, участия и управления психологическим состоянием участников группы. Также рассматриваются методы эффективного формирования групповой динамики и их влияние на результативность тренинга.

Ключевые слова: групповая психология, тренинг, групповая динамика, коммуникация, мотивация

GROUP PSYCHOLOGY AND GROUP DYNAMICS IN TRAINING

Annotation. This article discusses the essence of group psychology, its role in training processes, and the formation of effective group dynamics from the perspective of learning and development. It analyzes the importance of communication, collaboration, participation, and managing the psychological states of group members. The article also examines methods for effectively shaping group dynamics and their impact on training effectiveness.

Keywords: group psychology, training, group dynamics, communication, motivation.

Kirish. Guruh psixologiyasi — bu insonlarning guruh ichidagi o‘zaro munosabatlarini, qaror qabul qilish jarayonlarini, shuningdek, guruhdagi xulq-atvor va hissiy reaksiyalarni o‘rganadigan psixologiya sohasi hisoblanadi. Bugungi kunda guruh psixologiyasi nafaqat ilmiy tadqiqotlar sohasida, balki ta’lim, trening va ijtimoiy faoliyat jarayonlarida ham muhim ahamiyat kasb etadi. Trening jarayonida guruh a’zolari bir-biri bilan muloqot qiladi, tajriba almashadi va o‘zaro ta’sir orqali yangi bilim va ko‘nikmalarni egallaydi. Shu sababli, guruh dinamikasini to‘g‘ri tushunish va samarali boshqarish treningning natijadorligini oshirish, ijobiy psixologik muhit yaratish va shaxslararo munosabatlarni rivojlantirishda muhim rol o‘ynaydi.

Bundan tashqari, guruh ichidagi psixologik muhit a’zolarining motivatsiyasi, ishtirokchanligi va jamoaviy ish sifatiga bevosita ta’sir qiladi. Treningda guruh dinamikasini kuzatish va boshqarish orqali o‘quvchilarning bir-biridan o‘rganish imkoniyati oshadi, konfliktlarni kamaytirish va guruhdagi hamjihatlikni kuchaytirish mumkin. Shu bilan birga, samarali guruh boshqaruvi shaxsiy rivojlanish, jamoaviy hamkorlik va ijtimoiy ko‘nikmalarni shakllantirishga yordam beradi. Guruh psixologiyasining nazariy va amaliy jihatlarini chuqur tushunish, treningdagi guruh dinamikasini boshqarishning asosiy printsiplarini aniqlash va amaliyotda qo‘llash ushbu maqolaning asosiy maqsadidir.

Asosiy qism. Guruh psixologiyasi insonlarning guruh ichidagi o‘zaro munosabatlari, guruh a’zolarining motivatsiyasi, hissiy holati va xulq-atvorini o‘rganadi. Trening jarayonida guruh ichidagi psixologik muhitning ahamiyati alohida katta. Har bir guruh a’zosi nafaqat shaxsiy bilim va tajribasini o‘rganadi, balki boshqalar bilan samarali hamkorlik orqali o‘zaro ta’sirni rivojlantiradi. Guruh a’zolari bir-biriga ta’sir qiladi, bir-biridan o‘rganadi, shuningdek, muammolarni birgalikda hal qilish orqali jamoaviy qaror qabul qilish ko‘nikmalarini shakllantiradi. Treninglarda guruh dinamikasi bir nechta asosiy omillar orqali yuzaga keladi. Birinchi omil — guruh a’zolarining shaxsiy motivatsiyasi va ishtirokchanligi. A’zolar qanchalik faol bo‘lsa, guruhdagi muloqot va hamkorlik shunchalik samarali bo‘ladi. Ikkinchi omil — guruh a’zolarining o‘zaro ishonchi va ijobiy psixologik muhit. Treninglarda ishonchli muhit yaratish a’zolarini erkin fikr almashishga, yangi g‘oyalarni ilgari surishga va konstruktiv tanqidni qabul qilishga rag‘batlantiradi.

Shuningdek, guruh a’zolarining liderligi va rol taqsimoti ham guruh dinamikasiga katta ta’sir ko‘rsatadi. Trening jarayonida liderlar guruhni yo‘naltiradi, motivatsiya beradi va jamoaviy vazifalarni samarali bajarilishiga yordam beradi. Har bir a’zoning guruhdagi roli aniq bo‘lsa, guruh ish faoliyati va samaradorligi oshadi. Bu jarayonda trenerning roli ham muhimdir: trener guruh a’zolarining harakatlarini kuzatadi,

psixologik muhitni baholaydi va zarurat tug'ilganda intervensiya qiladi. Guruh dinamikasining yana bir muhim jihati — kommunikatsiya. Trening jarayonida ochiq va samarali muloqot guruh a'zolarining bir-birini tushunishi, qarama-qarshi fikrlarni konstruktiv tarzda muhokama qilishi va qarorlarni birgalikda qabul qilishiga imkon yaratadi. Shu bilan birga, treningda konfliktlarni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish ham ahamiyatlidir. Konfliktlar to'g'ri boshqarilganda, ular guruh a'zolari o'rtasida kreativ g'oyalar va yangi yechimlar paydo bo'lishiga sabab bo'ladi.

Guruh psixologiyasini va treningdagi guruh dinamikasini tushunish nafaqat trening samaradorligini oshirish, balki a'zolarining shaxsiy rivojlanishi va ijtimoiy ko'nikmalarini shakllantirishga yordam beradi. Samarali guruh dinamikasi shaxslararo muloqotni kuchaytiradi, jamoaviy mas'uliyatni oshiradi va ijobiy psixologik muhitni ta'minlaydi. Shu bois, har bir trener yoki ta'lim beruvchi guruh psixologiyasi asoslarini yaxshi bilishi, guruhning xatti-harakatlarini kuzatishi va zaruratga ko'ra uni boshqarishi muhimdir.

Treninglarda guruh dinamikasini rivojlantirish uchun turli metodlar qo'llaniladi. Masalan, guruh mashqlari, rolli o'yinlar, muammolarni birgalikda hal qilish, muhokama va refleksiya sessiyalari — bularning barchasi a'zolarining bir-birini tushunish va samarali hamkorlik qilish qobiliyatini oshiradi. Shu bilan birga, guruh a'zolarining ijobiy fikr almashinuvi, o'zaro rag'batlantirish va konstruktiv tanqidga ochiqligi ham trening natijalariga bevosita ta'sir qiladi. Umuman olganda, guruh psixologiyasi va guruh dinamikasini chuqur tushunish trenerga nafaqat trening samaradorligini oshirishga, balki guruh a'zolarining psixologik holatini qo'llab-quvvatlash, motivatsiyasini kuchaytirish va ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirishga imkon beradi. Shunday qilib, guruh psixologiyasi va treningdagi guruh dinamikasi o'quv jarayonining ajralmas va muhim tarkibiy qismi hisoblanadi.

Xulosa. Guruh psixologiyasi va treningdagi guruh dinamikasi ta'lim va rivojlanish jarayonlarida muhim o'rin tutadi. Mazkur maqolada guruh ichidagi muloqot, hamkorlik, a'zolarining ishtirokchanligi, motivatsiyasi va psixologik holati trening samaradorligiga bevosita ta'sir ko'rsatishi yoritildi. Guruh dinamikasini tushunish va uni samarali boshqarish orqali a'zolarining o'zaro munosabatlarini mustahkamlash, shaxsiy va jamoaviy rivojlanishlarni qo'llab-quvvatlash, ijobiy psixologik muhit yaratish mumkinligi ko'rsatildi. Treninglarda guruh a'zolarining faol ishtiroki, liderlik va rol taqsimoti, samarali kommunikatsiya va konfliktlarni boshqarish qobiliyati natijaviy faoliyatni oshirishda muhim rol o'ynaydi. Shuningdek, guruh dinamikasini rivojlantirishga yo'naltirilgan turli metodlar — guruh mashqlari, rolli o'yinlar, muhokama va refleksiya sessiyalari — a'zolarining bir-birini tushunishi, konstruktiv tanqidni qabul qilishi va yangi g'oyalarni ishlab chiqishini rag'batlantiradi.

Shu bilan birga, guruh psixologiyasini chuqur tushunish trener va pedagoglarga trening jarayonini yanada samarali tashkil etish, guruhdagi ijobiy muhitni saqlash va

har bir a'zoning shaxsiy rivojlanishiga hissa qo'shish imkonini beradi. Natijada, guruh psixologiyasi va guruh dinamikasi nafaqat ta'lim jarayonini sifatli va samarali qilish, balki a'zolarining ijtimoiy va shaxsiy ko'nikmalarini rivojlantirishda ham muhim ahamiyat kasb etadi. Umuman olganda, guruh psixologiyasi va guruh dinamikasi trening jarayonining ajralmas tarkibiy qismi bo'lib, samarali boshqarilganda, u o'quvchilarning bilim olish jarayonini yaxshilash, jamoaviy ish sifatini oshirish va ijobiy psixologik muhitni yaratishda muhim vosita sifatida xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. A. N. Leont'ev. Psikhologiya gruppy. Moskva: Pedagogika, 2001.
2. T. S. Kozlov. Gruppovaya dinamika i liderstvo. Sankt-Peterburg: Piter, 2010.
3. Yu. B. Gippenreyter. Vzaimodeystvie v gruppe: psikhologiya obshcheniya. Moskva: AST, 2008.
4. Forsyth, D. R. Group Dynamics. Belmont: Wadsworth, 2010.
5. Robbins, S. P., & Judge, T. Organizational Behavior. Pearson, 2017.
6. Salas, E., & Cannon-Bowers, J. The Science of Training: A Decade of Progress. Annual Review of Psychology, 2001.