

PSIXOLOGIK TRENINGLARDA GURUHLAR BILAN ISHLASHNING ASOSIY TALABLARI HAQIDA MA'LUMOTLAR

Turemuratova Aziza Begibaevna

Qoraqalpoq davlat universiteti "Pedagogika va psixologiya" kafedrası assistenti.

azizaturemuratova85@gmail.com

Kaypnazarov Turg'anbay Jaksibay uli

Qoraqalpoq davlat universiteti talabasi.

Embergenov Atabek Shimbergen uli

Qoraqalpoq davlat universiteti talabasi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15232105>

Annotatsiya. Mazkur tezisdá psixologik treninglar jarayonida guruhlar bilan ishlashning ilmiy-psixologik asoslari, samarali muloqotni tashkil etish qoidalari, ishtirokchilar o'rtasidagi o'zaro ta'sir mexanizmlari, shuningdek, ijtimoiy-psixologik holatlarni boshqarish tamoyillari keng tahlil qilinadi.

Guruhli treninglarning samaradorligi ko'p jihatdan ishtirokchilarning o'zaro ishonchi, xavfsiz kommunikativ muhit, individual va kollektiv faoliyatni uyg'unlashtirish qobiliyatiga bog'liq bo'lgan holda, bu tezis aynan shu omillarni ilmiy nuqtai nazardan asoslab beradi.

Kalit so'zlar: psixologik trening, guruh psixologiyasi, muloqot madaniyati, ishonch muhitini yaratish, empatiya, feedback.

INFORMATION ABOUT THE BASIC REQUIREMENTS FOR WORKING WITH GROUPS IN PSYCHOLOGICAL TRAINING

Abstract. This thesis provides a comprehensive analysis of the scientific and psychological foundations of working with groups in the process of psychological training, the rules for organizing effective communication, the mechanisms of interaction between participants, as well as the principles of managing socio-psychological situations.

Since the effectiveness of group training largely depends on the mutual trust of participants, a safe communicative environment, and the ability to combine individual and collective activities, this thesis substantiates these factors from a scientific point of view.

Keywords: psychological training, group psychology, communication culture, creating an environment of trust, empathy, feedback.

KIRISH

Psixologik treninglar zamonaviy psixologik amaliyotda inson salohiyatini ochish, shaxslararo munosabatlarni mustahkamlash, psixologik muammolarni yechish va ijtimoiy moslashuvni yengillashtirishda keng qo'llanilayotgan samarali usullardan biridir. Ayniqsa, guruh shaklidagi treninglar – bu nafaqat individual, balki kollektiv ong va xatti-harakatlarni o'zgartirish, ijtimoiy tajriba almashinuvi, hamkorlik madaniyati, empatiya va muloqotni rivojlantirish imkonini beruvchi psixologik maydon hisoblanadi. Shu nuqtai nazardan, psixologik treninglarda guruhlar bilan ishlash nafaqat texnik jihat, balki murakkab psixologik jarayon bo'lib, o'ziga xos qoidalar va mexanizmlarga asoslanadi.

ASOSIY QISM

Guruh bilan ishlashda birinchi navbatda psixologik xavfsizlik muhitini shakllantirish zarur.

Trening ishtirokchilari faqat o'zlarini baholanmaslik, tanqid qilinmaslik, fikrlari inkor etilmaslik kafolatini his qilgan taqdirdagina, o'z emotsiyalari, tajribalari va qarashlarini erkin ifodalash imkoniyatiga ega bo'ladilar. Shuning uchun trener guruhda axloqiy mezonlar asosida maxfiylikni ta'minlash, mulohaza qilishda bag'rikenglik, o'zaro hurmat va samimiylik tamoyillariga qat'iy rioya qilinadigan ijtimoiy-psixologik muhitni barpo etishi shart.

Ikkinchi muhim qoida bu — guruh a'zolarining faol ishtirokini rag'batlantirishdir.

Treningda passiv kuzatuvchi emas, balki faol muloqotchi bo'lish prinsipiga asoslanadi.

Buning uchun “ochiq savollar”, “rolli o'yinlar”, “bahs-munozara”, “refleksiv doira” kabi metodlar samarali vosita sifatida tavsiya etiladi. Har bir ishtirokchining o'z shaxsiy fikrini bildirishi, tajriba almashishi va boshqalarni tinglashi psixologik treningning asosiy natijalaridan biri – o'z-o'zini anglash va boshqalarni tushunish darajasini oshiradi.

Yana bir asosiy qoidalardan biri – bu “feedback” (aloqa) madaniyatini shakllantirishdir.

Trening jarayonida har bir ishtirokchining nutqiga yoki harakatiga nisbatan bildirilgan izohlar konstruktiv, ijobiy, shaxsiyatga qaratilmagan va o'rgatuvchan bo'lishi kerak. Feedback o'zaro muloqotda ochiqlikni kuchaytiradi, ishonchni mustahkamlaydi, shaxsiy o'sish uchun rag'bat beradi. Shu sababli trenerlar ishtirokchilarga “men-habar” (ya'ni “men shunday his qildim...”) modelidan foydalanishni o'rgatishlari muhim.

Treningda samarali guruh ishining yana bir tamoyili bu — guruh dinamikasini boshqarishdir. Guruhdagi har bir ishtirokchi o'z psixologik roli, holati va ehtiyojlari bilan bu dinamikaning ajralmas qismidir. T. Nyuman va K. Loflinlar tomonidan ishlab chiqilgan “guruh rivojlanish bosqichlari” nazariyasiga ko'ra, har bir guruh birinchi bosqichda “yo'l izlash”, ikkinchi bosqichda “zidlik”, uchinchi bosqichda “normallashtirish”, so'ngra “faoliyat”, va nihoyat “yakuniy

refleksiya” bosqichlaridan o’tadi. Trener har bir bosqichda yuzaga keladigan psixologik holatlarni oldindan bilishi, ular bilan ishlash usullariga ega bo’lishi lozim.

Shuningdek, treninglar doirasida guruh ichidagi roli va statuslarni muvozanatlashtirish zarur. Guruhda dominanta (ustun) shaxslar va aksincha, o’z fikrini aytishga tortinadiganlar bo’lishi tabiiy. Trenerning vazifasi – barcha ishtirokchilarning fikrlarini bir xil qadrlash, ularni teng darajada faoliyatga jalb etish va hech kim o’zini chetda qolgan deb his qilmasligini ta’minlashdir. Psixologik jihatdan bu “guruh iqlimi” deb nomlanadigan tushunchaga borib taqaladi. Ijobiy iqlim bo’lishi uchun guruhda ishonchli, iliq, samimiy va do’stona aloqalar bo’lishi kerak.

Nihoyat, treningning asosiy maqsadi — bu refleksiyani uyg’otish, ya’ni ishtirokchilarning o’zlaridagi ruhiy o’zgarishlarni anglashiga ko’maklashishdir. Har bir mashg’ulot yakunida “men nimani o’rgandim?”, “nima meni o’ylantirdi?”, “qanday his qildim?” kabi savollar orqali ishtirokchilar o’z fikr va tuyg’ularini anglaydilar. Bu refleksiya orqali shaxsiy o’sish, o’z-o’zini boshqarish va ijtimoiy muvofiqlik rivojlanadi.

Psixologik treninglarda guruh bilan ishlash samaradorligini belgilovchi omillardan yana biri bu – ko’p darajali identifikatsiya va introjektsiya jarayonlaridir. Ushbu psixodinamik jarayonlar orqali ishtirokchilar trening davomida o’zlarini boshqa guruh a’zolari bilan qiyoslaydilar, ularning fazilatlarini, emotsional reaksiyalari va qaror qabul qilish usullarini ruhiy jihatdan ichki dunyosiga “singdiradi”. Bu holat psixologik ta’sirchanlikni kuchaytiradi, yangi ijtimoiy rollarni sinab ko’rish va o’z-o’zini yangilashga olib keladi. Ayniqsa, bu holat yoshlar va yetuklik yoshidagi ishtirokchilar orasida tez-tez kuzatiladi. Trenerning vazifasi – bu jarayonlarni boshqarish, noto’g’ri identifikatsiyadan saqlanish, individual chegaralarni himoya qilish va sog’lom psixologik “men” konsepsiyasini mustahkamlashdir.

Shuningdek, guruh bilan ishlashda metakommunikatsiya fenomeni ham e’tibordan chetda qolmasligi kerak. Bu atama ostida nafaqat aytilgan gaplar, balki mimika, tana holati, tovush ohangi, pauzalar va ko’z qarashlari orqali beriladigan ruhiy ma’lumotlar tushuniladi. Trening jarayonida metakommunikativ signallar ko’pincha ishtirokchilarning ichki qarshiliklarini, ichki ziddiyatlarini yoki aksincha, ishonch va samimiylilikni ifodalaydi. Trener bu noverbal belgilarni sezish, talqin qilish va ular asosida muhokamani rivojlantirish ko’nikmasiga ega bo’lishi lozim.

Chunki ba’zan aytilmagan, lekin sezilgan hissiyotlar guruhdagi dinamikani tubdan o’zgartirib yuborishi mumkin.

XULOSA VA MUNOZARA

Xulosa qilib aytganda, psixologik treninglarda guruhlar bilan ishlash psixologik bilim, pedagogik sezuvchanlik, yuqori darajadagi muloqot madaniyati va individual yondashuvni talab

etadi. Trening samarasi ko'p jihatdan ishtirokchilar o'rtasidagi o'zaro ishonch, xavfsiz muhit va faol ishtirokga bog'liq. Trener uchun esa eng muhim vazifa — bu guruh ichida konstruktiv, o'zgarishga ochiq, psixologik jihatdan qulay ijtimoiy maydon yaratishdir. Bu orqali trening nafaqat shaxsiy o'sish, balki jamiyatda psixologik madaniyatni rivojlantirish vositasiga aylanadi.

REFERENCES

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. Jarasovna, Kurbanova Rita. "The Role of National Values in Shaping the Aesthetic Worldview of Schoolchildren." *International Journal of Pedagogics* 5.03 (2025): 55-58.
3. 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.
4. 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.
5. 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.
6. Turemuratova, Aziza, Shahlo Matmuratova, and Nargisa Tajieva. "THE DEPENDENCE OF MULTI-VECTOR APPROACHES ON PEDAGOGICAL METHODS AND PSYCHOLOGICAL TRAINING IN IMPROVING STUDENTS'COLLABORATIVE SKILLS BASED ON THE EDUCATIONAL PROGRAM." *Modern Science and Research* 4.4 (2025): 50-55.
7. Turemuratova, Aziza, and Marhabo Kenjayeva. "KO'P VEKTORLI YONDASHUVLAR ASOSIDA TALABALARNING KOLLOBORATIV KO'NIKMALARINI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK TRENING USLUBI." *Modern Science and Research* 4.4 (2025): 252-261.
8. Turemuratova, Aziza, Umida Uzakbaeva, and Dilafruz Nuriyeva. "BASIC CONCEPTS OF FAMILY PSYCHOLOGY AND OVERCOMING PSYCHOLOGICAL PROBLEMS." *Modern Science and Research* 4.4 (2025): 104-109.

9. Turemuratova, Aziza, Maftuna Masharipova, and Ma'mura Atabayeva. "RESEARCH ON IMPROVING STUDENTS'COLLABORATIVE SKILLS BASED ON MULTI-VECTOR PSYCHOLOGICAL TRAINING APPROACHES." *Modern Science and Research* 4.4 (2025): 90-97.
10. Begibaevna, Turemuratova Aziza, Kushbaeva Indira Tursinbaevna, and Dawletmuratova Raxila Genjemuratovna. "THE MAIN ESSENCE OF DEVELOPING STUDENTS'COLLABORATIVE SKILLS BASED ON MULTI-VECTOR PEDAGOGICAL APPROACHES IN MODERN EDUCATION." *CURRENT RESEARCH JOURNAL OF PEDAGOGICS* 5.09 (2024): 43-46.