

Date: 23rd May-2025

PSIXOLOGIK TRENINGLARDA GURUH DINAMIKASI VA INTERAKTIV METODLARNING AHAMIYATI

Ikromova Sitora Akbarovna

Osiyo xalqaro universiteti dotsenti

Annotatsiya: Maqolada psixologik treninglar samaradorligida guruh dinamikasi va interaktiv metodlarning tutgan o'rni yoritilgan. Guruh a'zolari o'rtasidagi psixologik aloqalar, ishonch muhitining shakllanishi, rollar va bosqichlarning o'zgarishi trening natijalariga qanday ta'sir qilishi tahlil qilinadi. Interaktiv metodlar — rolli o'yinlar, refleksiya, mashqlar va guruhli muhokamalarning psixologik o'sishga ta'siri amaliy tajribalar asosida ko'rsatib beriladi.

Kalit so'zlar: Guruh dinamikasi, interaktiv metodlar, trening, refleksiya, ijtimoiy o'zaro ta'sir, ishonch, rolli o'yinlar, kommunikatsiya.

Kirish:

Psixologik treninglarning samaradorligi nafaqat ularning mazmuniga, balki qanday metodlar bilan o'tkazilishiga va guruh ichidagi psixologik jarayonlarga ham bog'liqdir. Trening jarayonida qatnashchilar o'zaro o'rganadilar, fikr almashadilar, tajriba orttiradilar. Aynan shu nuqtada guruh dinamikasi — ishtirokchilarning o'zaro ta'siri, hissiy reaksiyalari, rol almashinuvi — treningning ichki dvigateliga aylanadi. Interaktiv metodlar esa ushbu dinamikaning harakatga keltiruvchi vositadir.

Asosiy qism: Guruh dinamikasi deganda, trening guruhidagi ishtirokchilar o'rtasidagi ijtimoiy-psixologik munosabatlar, hissiy almashinuv, norasmiy rol taqsimoti va ishonchning shakllanishi tushuniladi. Guruhning har bir bosqichi — tanishuv, to'qnashuv, normativlik va barqarorlik — trening natijalariga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

Psixologik treninglarning muvaffaqiyati uchun quyidagi guruh dinamikasi elementlari muhim hisoblanadi:

- **Ishonchli muhit** — ishtirokchilar o'z fikr va his-tuyg'ularini ochiq ifoda eta oladigan holat.
- **Faollik va qatnashuv** — guruhdagi har bir shaxsning jarayonga teng ravishda jalb qilinishi.
- **Refleksiya** — ishtirokchilarning o'z fikr va hissiyotlarini anglash va ifodalash orqali chuqur o'zgarishga erishishlari.
- **Empatiya va qo'llab-quvvatlash** — guruh ichida o'zaro ruhiy tayanchni his qilish.

Bu omillarni shakllantirish va faollashtirish uchun **interaktiv metodlar** keng qo'llaniladi. Ular orasida eng samaralilari quyidagilardir:

1. **Rolli o'yinlar** — ishtirokchilar turli vaziyatlarda turli rollarda harakat qilib, o'z his-tuyg'ularini ifoda etadilar va boshqalarni tushunishga harakat qiladilar.



Date: 23rd May-2025

2. **Guruhli muhokamalar** — ijtimoiy mavzular, shaxsiy tajribalar yoki vaziyatli tahlillar asosida o‘zaro fikr almashiladi, turli nuqtayi nazarlar uyg‘unlashadi.

3. **“Aql charxi”** (brainstorming) — erkin fikrlar oqimi orqali yangicha yondashuvlar topiladi, guruh ijodiy faollikka rag‘batlantiriladi.

4. **Refleksiya texnikalari** — “men xissiyotim”, “o‘zimni qanday his qilyapman?”, “men uchun bugungi mashg‘ulot...” kabi savollar orqali qatnashchilar o‘z ichki holatini tahlil qiladi.

5. **Tanani jalb qiluvchi mashqlar** — jismoniy faoliyat bilan bog‘liq mashg‘ulotlar (harakatli o‘yinlar, relaksatsiya, mimika orqali ifoda) ishtirokchilarda ochiqlik, erkinlik hissini hosil qiladi.

Treninglarda guruh dinamikasi to‘g‘ri boshqarilsa, har bir qatnashchi nafaqat bilim, balki chuqur psixologik tajriba orttiradi. Guruhdagi ishtirokchilar o‘zlarini tanlaydi, o‘zgarishlarga tayyorlanadi va boshqa odamlarning hissiyotlariga nisbatan sezgirlik rivojlanadi. Bu esa treningdan keyingi hayotda ijobiy o‘zgarishlarga olib keladi.

Shuningdek, trening jarayonida guruh yetakchilari (formal va norasmiy) paydo bo‘ladi, konfliktlar va ko‘maklashish vaziyatlari orqali ishtirokchilar o‘z shaxsiy uslublarini sinab ko‘radilar. Bu — o‘rish uchun muhim psixologik zamin hisoblanadi.

Xulosa:

Psixologik treninglarning muvaffaqiyat kaliti — bu ishtirokchilarning o‘zaro faol aloqasi va metodik jihatdan to‘g‘ri tashkil etilgan interaktiv yondashuvlardir. Guruh dinamikasi qatnashchilarda o‘zini anglash, ochiqlik, empatiya va o‘zgarishga tayyorlikni shakllantiradi. Interaktiv metodlar esa bu jarayonni harakatga keltiradi, jonlantiradi va mustahkamlaydi. Shu boisdan har qanday samarali trening guruhni “faol o‘quvchi va o‘rgatuvchi”ga aylantira olishi zarur.

ADABIYOTLAR:

1. Ravshanovich, A. O. HISSIY ZO ‘RIQISHLAR VA OBSESSIYALARDAN XALOS BO ‘LISH USULLARI VA TAVSIYALAR. *ЎЗБЕКИСТОНДА ИЛМИЙ ТАДҚИҚОТЛАР: ДАВРИЙ АНЖУМАНЛАР: 10-ҚИСМ*, 87.
2. Ravshanovich, A. O. (2024). O ‘RTA OSIYO MUTAFAKKIRLARINING TIBBIYOT VA PSIXOLOGIYA SOHASIDAGI NAZARIYALARI. *SCIENTIFIC ASPECTS AND TRENDS IN THE FIELD OF SCIENTIFIC RESEARCH*, 3(28), 85-91.
3. Sattorovich, E. Z. (2024). O ‘SMIRLARDA SUITSIDIAL HOLATLARNI KELITIRIB CHIQUARUVCHI IJTIMOY-PSIXOLOGIK OMILLAR. *PEDAGOG*, 7(5), 31-37.
4. Sattorovich, E. Z. (2024). SUD PSIXOLOGIK EKSPERTIZASI TARIXI RIVOJLANISH JARAYONI BOSQICHLARI. *PEDAGOG*, 7(4), 306-313.
5. Hikmatovna, M. N. (2023). Tarbiyaning Maqsad Va Vazifalari. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies* (2993-2157), 1(9), 386-388.
6. Mahmudova, N. H. (2023). Influence of family environment on personal socialization. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies* (2993-2157), 1(10), 440-446.



Date: 23rd May-2025

7. Nigora Hikmatovna Mahmudova. (2023). BASIC TASKS OF TEACHING THE SCIENCE OF "EDUCATION" IN PRIMARY GRADES. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies* (2993-2157), 1(10), 447–452.
8. Hikmatovna, M. N. (2024). Shaxs kamoloti ijtimoiy-biologik hodisa, pedagogik jarayon obyekti va subyekti sifatida. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 2(1), 31-43.
9. Сайфуллаева, Н. Б. (2022). ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДИДАКТИЧЕСКОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ В ОБУЧЕНИИ МАТЕМАТИКЕ. In *НОВЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ* (pp. 10-12).
10. Сайфуллаева, Н. Б. (2023). РОЛЬ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБУЧЕНИИ КОМПЬЮТЕРНЫМ НАУКАМ. *Universum: технические науки*, (4-1 (109)), 41-43.
11. Сайфуллаева, Н. Б. (2021). ВАЖНЫЕ АСПЕКТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СИСТЕМЕ КЛАССНЫХ УРОКОВ. *Вестник науки и образования*, (15-3 (118)), 40-42.
12. Бурхонова, Ш. И., Негмаджанов, Б. Б., Раббимова, Г. Т., & Валиев, Ш. Н. (2020). Сравнительная оценка некоторых результатов операций с применением нижнесрединного разреза и доступа по Joel-Cohen в неотложной акушерской практике. *Достижения науки и образования*, (3 (57)), 79-83.
13. Валиев, Ш. Н., & Негмаджанов, Б. Б. СЛУЧАЙ ПОСЛЕОПЕРАЦИОННОГО МОЛНИЕНОСНОГО СЕПТИЧЕСКОГО ШОКА, ВЫЗВАННОГО АНАЭРОБНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ У ЖЕНЩИНЫ С АУТОИММУННЫМ ГЕПАТИТОМ. *JOURNAL OF REPRODUCTIVE HEALTH AND URO-NEPHROLOGY RESEARCH*, 50.
14. Шухрат Насимович Валиев. (2024). ЭФФЕКТИВНОСТЬ ОПЕРАЦИЙ КЕСАРЕВА СЕЧЕНИЯ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ОПЕРАЦИОННОГО ДОСТУПА В ЭКСТРЕННЫХ СИТУАЦИЯХ. *TADQIQOTLAR.UZ*, 51(5), 120-124.
15. Ruzieva, M. (2016). Colour and its psychoanalytical interpretation in folklore. *Язык и культура (Новосибирск)*, (23), 127-130.
16. Ro'ziyeva, M. Y. (2020). Color symbolism in Uzbek folklore. *ISJ Theoretical & Applied Science*, 05 (85), 277-284.
17. Haqqulova, D. (2024). ABDURAHMON GO 'ZAL-YASSAVIYSHUNOS. *PEDAGOG*, 7(6), 8-15.
18. Haqqulova, D. (2024). ADABIYOTSHUNOS OLIM ABDURAHMON GO 'ZALNING TADQIQOTLARI XUSUSIDA. *PEDAGOG*, 7(5), 548-555.
19. XAQQULOVA, D. (2023). BADIYLIK MASALALARI TADQIQIDA OLIM MAHORATI. *Наука и технология в современном мире*, 2(5), 5-11.
20. Abduvasiyevna, X. D. (2024). SO 'Z TUZILISHI VA SO 'Z YASASH. *The latest pedagogical and psychological innovations in education*, 1(2), 261-266.
21. Abduvasiyevna, X. D. (2024). NUTQ MADANIYATI VA OG 'ZAKI MULOQOT. *The latest pedagogical and psychological innovations in education*, 1(2), 255-260.



Date: 23rd May-2025

22. Ikromova, S. A. (2024). PSIXOLOGIK REABILITATSIYA VA MUAMMOLI SHAXSLAR BILAN ISHLASH. Problems and solutions at the stage of innovative development of science, education and technology, 1(2), 111-116.

23. Ikromova, S. A. (2024). TUG'ISH VA OTA-ONA BO'LISHNING PSIXOLOGIK ASOSI. Problems and solutions at the stage of innovative development of science, education and technology, 1(2), 117-122.

24. Икромова, С. А. (2024). ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ И ВНУТРЕННИЙ МИР ЧЕЛОВЕКА. Introduction of new innovative technologies in education of pedagogy and psychology, 1(3), 53-58.

25. Akbarovna, I. S. (2024). MATEMATIK TUSHUNCHALARNI SHAKLLANISHINING AHAMIYATI. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 900-905.

26. Ikromova, S. A. (2024). PSIXOLOGIK MUAMMOLAR VA ULARNING DAVOLASH USULLARI. Problems and solutions at the stage of innovative development of science, education and technology, 1(2), 75-80.

27. Икромова, С. А. (2024). ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ. New modern researchers: modern proposals and solutions, 1(2), 22-28.

28. Hojiyeva Nasiba Bahodirovna. (2024). Ta'lim jarayonida boshlang'ich sinflarda texnologiya fanini o'qitish muammosining yoritilish mazmuni. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 2(1), 200-206.

29. Hojiyeva Nasiba Bahodirovna. (2024). THE SIGNIFICANCE OF EDUCATIONAL TRAINING IN PRIMARY CLASSES. МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА, 2(2), 439-447.

30. Bahodirovna, H. N. (2023). BOSHLANG'ICH SINFLARDA ONA TILI O'QITISH METODIKASI FANINING METODOLOGIK VA ILMIY ASOSLARI.

31. Hojiyeva, N. (2023). METHODS OF TEACHING MOTHER TONGUE IN PRIMARY CLASSES SCIENTIFIC AND METHODOLOGICAL BASIS. Modern Science and Research, 2(9), 424-428.

32. Hojiyeva, N. (2023). THE SUBJECT AND TASKS OF THE METHOD OF TEACHING THE MOTHER TONGUE IN PRIMARY GRADES. Modern Science and Research, 2(10), 855-857.

33. Bahodirovna, H. N. (2023). BOSHLANG'ICH SINFLARDA ONA TILI O'QITISH METODIKASI FANINING PREDMETI VA VAZIFALARI.

34. Bahodirovna, H. N. (2023). TA'LIM JARAYONIDA BOSHLANG'ICH SINFLARDA TEXNOLOGIYA FANINI O'QITISH MUAMMOSINING YORITILISH MAZMUNI. PEDAGOGS jurnali, 1(1), 209-209.

35. Bahodirovna, H. N. (2023). Methodological Foundations of Teaching the Science of "Education" in Primary Grades. American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157), 1(9), 369-372.

36. Hojiyeva, N. B. (2023). MODERN METHOD IN TEACHING MOTHER LANGUAGE LESSONS-USING THE CACOGRAPHY METHOD. *American Journal of*



Date: 23rd May-2025

Public Diplomacy and International Studies (2993-2157), 1(10), 434-439.

37. Bahodirovna, H. N. (2024). DEVELOPMENT OF FUTURE PRIMARY SCHOOL TEACHERS BASED ON EDUCATIONAL COMPETENCIES. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(4), 203-208.

38. Bahodirovna, H. N. (2024). AND ESSENCE OF THE EDUCATIONAL PROCESS. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(3), 328-333.

39. Bahodirovna, H. N. (2023). Prognosis of Placental Insufficiency in Pregnant Women Treated for Coronavirus. *Eurasian Medical Research Periodical*, 20, 228-236.

40. Bahodirovna, H. N. (2023). BOSHLAG'ICH SINFLARDA TARBIYA FANINI O'QITISHNING ASOSIY METOD VA VOSITALARI. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 1(5), 332-338.

41. Jo'Rayeva, D. O. (2024). EDUCATIONAL VIEWS OF PEDAGOGUES TOWARDS THE ENVIRONMENT. *Экономика и социум*, (4-1 (119)), 194-197.

42. Oktamovna, J. R. D. (2025). BO 'LAJAK TARBIYACHILAR VA PEDAGOGLARNING RAQAMLI KOMPETENSIYALARINI XALQARO STANDARTLAR ASOSIDA BAHOLASH MEKANIZMLARI. *Recent scientific discoveries and methodological research*, 2(2), 104-110.

43. Tursunovna, B. G. (2024). UPDATING AND CONDUCTING THE QUALITY OF PRIMARY EDUCATION ON THE BASIS OF MODERN METHODS. In *Forum for Linguistic Studies* (Vol. 6, No. 1, pp. 242-248).

44. Baxronova, G. T. (2024). EGRA AND EGMA INTERNATIONAL ASSESSMENT PROGRAMS AND TEACHING PRIMARY CLASS STUDENTS TO THINK INDEPENDENTLY THROUGH THEM. *Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi*, 12(2), 152-154.

45. Tursunovna, B. G. (2024). EGMA TADQIQOTI O 'QITISH VA TA'LIM Olish SHAROITLARINI O 'RGANISH XALQARO TADQIQOTI. *Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi*, 12(2), 146-148.

46. Камилова, Н. Г. (2008). Совершенствование процесса ресоциализации как важное условие эффективной социальной адаптации и интеграции в социум воспитанников пенитенциарных заведений. *Образование через всю жизнь: непрерывное образование в интересах устойчивого развития*, 6, 285-288.

47. Камилова, Н. Г. (2009). Психологические особенности ресоциализации подростков-воспитанников специализированных учебных заведений для трудновоспитуемых. *Образование через всю жизнь: непрерывное образование в интересах устойчивого развития*, 7, 404-407.

48. Камилова, Н. Г., & Саипова, М. Л. (2012). Дифференцированный подход к субъекту обучения как важное условие модернизации образования в высшей школе. *Образование через всю жизнь: непрерывное образование в интересах устойчивого развития*, 10(1), 278-279.



Date: 23rd May-2025

49. Камилова, Н. Г. (2015). ФОРМИРОВАНИЕ МЕХАНИЗМОВ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ПОДРОСТКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ. In *ИННОВАЦИИ В ОБРАЗОВАНИИ: ПОИСКИ И РЕШЕНИЯ* (pp. 651-653).
50. Камилова, Н. Г. (2015). Фрустрационная толерантность как фактор социальной адаптации подростков с девиантным поведением. *Наука 21 века: вопросы, гипотезы, ответы*, (5), 69-72.
51. Камилова, Н. Г. (2016). Девиант ахлокли болалар учун ихтисослаштирилган муассасалар тарбияланувчилари ресоциализациясининг психологик-педагогик модели. *Современное образование (Узбекистан)*, (9), 16-23.
52. Камилова, Н. Г. (2015). Формирование психологической культуры у подростков – важный механизм профилактики нарушений в развитии личности. *Образование через всю жизнь: непрерывное образование в интересах устойчивого развития*, 2(13), 464-466.
53. Камилова, Н. Г. (2000). Особенности самооценки подростков с девиантным поведением (Doctoral dissertation, дис.... канд. психол. наук).
54. Валиев, Ш. Н. (2025). РОЛЬ ВЫБОРА ХИРУРГИЧЕСКОГО ДОСТУПА В ФОРМИРОВАНИИ ПЕРИНАТАЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРИ КЕСАРЕВОМ СЕЧЕНИИ. *Достижения науки и образования*, (2 (100)), 27-31.
55. Валиев, Ш. Н. (2025). ОСОБЕННОСТИ ВОСПАЛИТЕЛЬНОЙ И РЕПАРАТИВНОЙ РЕАКЦИИ ТКАНЕЙ МАТКИ ПРИ УШИВАНИИ РАЗЛИЧНЫМ ШОВНЫМ МАТЕРИАЛОМ: ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЙ ПОДХОД. *Достижения науки и образования*, (2 (100)), 31-35.
56. Toyirova, D. S. (2024). KICHIK MAKTAB YOSHDAGI O 'QUVCHILARDA RAQAMLI TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISH KO 'NIKMALARINI TARBIYALASHNING MAZMUNI. *SCHOLAR*, 2(5), 106-114.
57. Sattorovna, T. D. (2025). KICHIK YOSHDAGI O 'QUVCHILARDA RAQAMLI SAVODXONLIK KO'NIKMALARINI SHAKLLANTIRISHNING USULLARI. *IMRAS*, 8(2), 101-104.
58. Erkinovna, S. D. (2025). BUXORO ADABIY MUHITIDA MUSIQA ILMINING O 'QITILISHI. Introduction of new innovative technologies in education of pedagogy and psychology, 2(2), 64-69.
59. Saidova, D. E. (2024, August). ACTIVITIES OF THE JADIDS IN THE FIELD OF MUSICAL EDUCATION AND EDUCATION. In *INTERDISCIPLINE INNOVATION AND SCIENTIFIC RESEARCH CONFERENCE* (Vol. 2, No. 21, pp. 236-246).
60. Erkinovna, S. D. (2025). BUXORO ADABIY MUHITIDA MUSIQAGA OID QARASHLAR (XIX OXIRI XX ASR BOSHLARIDA). Introduction of new innovative technologies in education of pedagogy and psychology, 2(2), 47-52.
61. Sobirovna, S. Y. (2022). PEDAGOGNING KREATIVLIGI BOLALAR IJODIY RIVOJLANISHINING ZARUR SHARTI. *PEDAGOGS jurnali*, 1(1), 219-220.



Date: 23rd May-2025

62. Sobirovna, S. Y. (2022). KICHIK MAKTAB YOSHIDAGI O 'QUVCHILAR BILISH FAOLIYATINI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI. *PEDAGOGS jurnali*, 1(1), 158-160.

63. Sobirovna, Y. S. (2023). Methods and Tools of Economic Education in Preschool Children. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies* (2993-2157), 1(9), 109-115.

