

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
OLIV TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

**MIRZO ULUG'BEK NOMIDAGI  
O'ZBEKISTON MILLIY UNIVERSITETI**



**"TASDIQLAYMAN"**

O'zMU rektori  
I.Madjidov

**PSIXOLOGIK TRENING ASOSLARI  
FANINING O'QUV DASTURI**

**Bilim sohasi:** 300000 – Ijtimoiy fanlar, jurnalistika va axborot  
**Ta'lim sohasi:** 310000 – Ijtimoiy va xulq atvorga oid fanlar  
**Ta'lim yo'nalishi:** 60310300 – Psixologiya

**Toshkent-2024**

<b>Fan/modul kodi</b> PSA1604	<b>O'quv yili</b> 2026-2027	<b>Semestr</b> 6	<b>ECTS - Kreditlar</b> 4	
<b>Fan/modul turi</b> Majburiy	<b>Ta'lim tili</b> O'zbek/rus		<b>Haftadagi dars soatlari</b> 4	
<b>1.</b>	<b>Fanning nomi</b>	<b>Auditoriya mashg'ulotlari (soat)</b>	<b>Mustaqil ta'lim (soat)</b>	<b>Jami yuklama (soat)</b>
	<b>Psixologik trening asoslari</b>	48	72	120
<b>2.</b>	<p><b>I. Fanning mazmuni</b></p> <p>Fanning maqsadi - Psixologik trening sistemali tarzda amalga oshirish, talabalarni asosiy nazariy yondashuvlar va tushunchalar bilan, shuningdek, ularni psixologik konsultatsiyaning universal (umumiy) tamoyillari, uni o'tkazish texnikasi va mulojalari bilan tanishtirish.</p> <p>Hozirgi kunda sotsial psixologik trenigga ko'p insonlarning ehtiyoji mavjud, shu sababli bu dastur eng dolzarb muammolardan biri bo'lib hisoblanmoqda.</p> <p>Fanning vazifasi - Professional aloqa o'rnatish va yordam berish sharoitlari, asosiy insoniy muammolarni psixologik tushunish, shuningdek, kasbiy ko'nikmalarni takomillashtirish to'g'risida ma'lumotlar berish.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- konsultativ psixologik yondashuvning ko'pqirraliligi, uning ijobiy va salbiy tomonlarini ko'rsatish; psixologik amaliyotda hal qilinayotgan vazifaning o'ziga xosligi, muayyan individuallikka mos kelishining u yoki bu konsepsiyani tanlashdagi ahamiyatini ta'kidlash;</li> <li>- insonning real psixik xususiyatlarini psixolog kasbiy tafakkurini shakllantirish orqali faollashtirish zarurati;</li> <li>- individual psixologik konsultatsiya (konsultant, patsient, kuzatuvchi-supervizor)ga triadik yondashishga oid tushunchalar</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>II. Asosiy nazariy qism (ma'ruza mashg'ulotlari)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>II.I. Fan tarkibiga quyidagi mavzular kiradi:</b></p> <p style="text-align: center;"><b>1-mavzu. Psixologik trening haqida umumiy tushuncha</b></p> <p>Psixologik faoliyatda guruhij jihatdan ishlashning tarixi. Sotsial psixologik trening haqida umumiy tushuncha. "Trening", "Guruhij psixologik faoliyat", "Guruhij psixoterapiya", "Psixoterapevtik guruh" tushunchalarning mazmuni va bog'liqligi. Sotsial psixologik treningni asosiy tiplari va ko'rinishlari. Guruh ko'rinishlari. Psixologik faoliyatda guruhij usulning afzalliklari va kamchiliklari.</p> <p style="text-align: center;"><b>2-mavzu. Trenerning shaxsi va kvalifikatsiyasi.</b></p> <p>Trening boshlovchisini shaxsiga va tayyorligiga qo'yiladigan talablar. Yangi ish boshlagan trenerning muammolari va qiyinchiliklari. Guruhini</p>			

boshqarishning asosiy usullari. Trening guruhida boshlovchi xatti harakatini asosiy tamoyillari. Guruhiy konsultantning kasbiy ko'nikmalari.

### **3-mavzu. Trenering ahloqiy me'yorlari.**

Guruh ishtirokchilarining huquqlari. Guruhda ishtirok etishning psixologik xavfi. Guruhiy konsultant faoliyatining ahloqiy jihatlari. Konsultantning guruh qadriyatlariga ta'siri. Guruhiy texnik vositalarni noto'g'ri va to'g'ri ishlatish holatlari. Guruhiy konsultantning kompetentligi.

### **4-mavzu. Psixologik treningning asosiy bosqichlari va guruh dinamik jarayonlari.**

Guruh dinamika haqida umumiy tushuncha. Guruh dinamikada guruhning tuzilishi asosiy element sifatida. Guruh dinamikada sotsiometriya asosiy usul sifatida. Guruh ahillik. Guruh ahillikni oqibatlar. Guruh ahillikni vujudga keltiruvchi sabablar. Qarshilik ko'rsatish. Sotsial psixologik treningda xatti-harakatlar nazariyasi (Forverg, Albert). Guruhda rivojlanish bosqichlari. Sotsial psixologik treningni tashkil qilish va paydo bo'lishi. Sotsial psixologik treningni asosiy usullari.

### **5-mavzu. Guruhga psixoanalitik jihatdan yondoshuv.**

Bazaviy texnikalar. Guruhiy konsultantning roli va funksiyalari. Guruhiy faoliyatning rivojlanish bosqichlari va tadbiri. Psixoanalitik faoliyatda zamonaviy tendensiyalar.

### **6-mavzu. Adler talqinidagi guruh konsultatsiya.**

Asosiy tushunchalar. Konsultantning roli va funksiyalari. Guruhiy faoliyatda Adler tamoyillarini qo'llash. Guruh kechinmalarda Adlarning faoliyati vapriinsiplari.

### **7-mavzu. Psixodrama**

Psixodrammaning tarixi va rivojlanishi. Y.L.Moreno psixodrammani asoschisi sifatida. Psixodrammaning asosiy tushunchalari. Rolli o'yinlar. Spontanlik. Tele. Katarsis. Insayt. Psixodrammada asosiy funksional rollar. Sahnalashtiruvchi rejissyor. Protogonist. Yordamchi o'yinlar. Psixodrammaning asosiy fazasi. Psixodrammatik faoliyatda ishlatiladigan metodikalar.

### **8-mavzu. Guruhga ekzistensial yondoshuv.**

Ekzistensial terapiyaning maqsadi. Ekzistensial guruhning asosiy vazifalari. Ekzistensial terapiyadagi cheklovlar. Ekzistensial terapiyada boshlovchining funksiyalari. Ekzistensial yondoshuning samaradorligi.

### **9-mavzu. Shaxsiy yo'naltirilgan yondoshuv.**

Guruh uchrashuvlarning tarixi va rivojlanishi. Guruh uchrashuvlarga Karl Rodjers va Vilyam Shyutsning qo'shgan hissalar. Guruh uchrashuvlarning asosiy tushunchalari. "Ochiqlik", "to'g'riso'zlik" o'zini va fiziologik menini anglash", "o'ziga bo'lgan mas'uliyatni his qilish", "hissiyotlarga e'tiborlilik" va shu yerda hozir tamoyili. Guruh uchrashuvlarning asosiy jarayonlari. Kontakt o'rnatish. Ishonchli muhitni yaratish. Mojarolarni o'rganish. Qarshilik ko'rsatishni o'rganish. Hamdardlik bildirish va qo'llab-quvvatlash. Guruh uchrashuvlarning asosiy tendensiyasi va fazasi.

### **10-mavzu. Guruhiy faoliyatda geshtalt yondoshuv**

Fris Perlz geshtalt terapiyaning asoschisi sifatida. Ekzistensial falsafa, geshtaltpsixologiya, Vilgelm Rayxning psixologik o'zgarishlarga fiziologiyaning ta'siri nazariyasi. Bu yondoshuvning asosiy tushunchalari: figura va fon munosabatlari. Hozirgi vaqtga diqqatni qaratish va anglash, va aksincha. Himoya funksiyalari va yetuklik. Organizsdagi o'zini boshqarish jarayonlari. Himoya funksiyasi. Patologik qo'shilish, retrofleksiya, introeksiyavaproeksiya

### **11-mavzu. Tranzaksion tahlil.**

Tarixi va rivojlanishi. Erik Bern tranzakt tahlilning asoschisi sifatida. Asosiy tushunchalar. Obyektiv munosabatlar nazariyasi. Ota-ona, bola, katta odam. Tranzaksiyadan men holati o'yinlar va ssenariylar. Ssenariylarning o'zgarishi. Dramatik uchburchak. Asosiy jarayon va texnikalar.

### **12-mavzu. Harakatli guruhiy terapiya**

Bixeviorizm psixologik nazariya sifatida. Bixeviorizmning asosiy holatlari. Dunyo ko'rinishi va shunga mos kelish. Bixevioristik konsepsiya trening metodologiyasi sifatida. Bixevioristik treningda ssenariyni asosiy holatlari. Bixevioristik metodologiyada metodlarni tanlash va ishlatish. Bixevioristik yo'nalishda trening guruhlarining maqsadi. Bilish guruhi. Bilish guruhidagi treninglarni turliligi. Mustahkamlash va uning maqsadi. Bilishning asosiy texnikasi.

### **13-mavzu. Ratsional-emotiv terapiya.**

Treningni maqsadlari va ratsional-emotiv terapiyaning an'analari. Ellisning 11 irratsional holatlari. Disfunktsional konstruktlar ustida ishlash.

### **14-mavzu. Reallik terapiyasi**

Reallik terapiyasining asosiy holatlari va tamoyillari. Guruhiy konsultantning funksiyalari va roli. Reallik terapiyasining guruhdagi amaliyoti. Reallik terapiyasini baholash.

## **III. Amaliy mashg'ulotlari bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar**

Amaliy mashg'ulotlar uchun quyidagi mavzular tavsiya etiladi:

1. Sotsial-psixologik trening haqida umumiy tushuncha.
2. Trenerning shaxsi va kvalifikatsiyasi.
3. Trenerning ahloqiy me'yorlari.
4. Sotsial psixologik treningning asosiy bosqichlari
5. Guruhiy dinamika jarayonlari
6. Guruhga psixoanalitik jihatdan yondoshuv
7. Adler talqinidagi guruhiy konsultatsiya.
8. Psixodrama
9. Guruhga ekzistensial yondoshuv.
10. Shaxsiy yo'naltirilgan yondoshuv
11. Guruhiy faoliyatda geshtalt yondoshuv
12. Tranzaksion tahlil
13. Harakatli guruhiy terapiya
14. Ratsional-emotiv terapiya

	<p>15. Reallik terapiyasi</p> <p>Amaliy mashg'ulotlari mavzulari bo'yicha mavzular tavsiya qilingan treninglar va texnologiyalarni guruh a'zolarida qo'llash asosida o'tkaziladi. Talaba mustaqil tayyorgarlik ko'rib, olib borgan izlanishlari bo'yicha bilim va ko'nikmalarini dars vaqtida himoya qiladi va treninglar o'tkazadi.</p> <p><b>IV. Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar</b></p> <p>Mustaqil ta'lim uchun tavsiya etiladigan mavzular:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. SPT (sotsial-psixologik trening) psixologik faoliyatda guruhiiy faol usul sifatida.</li> <li>2. SPTning imkoniyatlari.</li> <li>3. SPTni asosiy bosqichlari va etaplari.</li> <li>4. Psixologik yordam vaqtida asosiy konsepsiya va usullardan foydalanish. (neobixeviorizm, kognitivizm, ekzistensial-gumanistik yondoshuv).</li> <li>5. SPTni turli xil ko'rinishlardagi muammolarga bo'lgan munosabatlari.</li> <li>6. Turli xil psixologik yo'nalishlarda guruhiiy faoliyatning "Texnologiya"si.</li> <li>7. Psixologik ta'sirda turli yo'nalishlarning ta'siri.</li> <li>8. Kompetentlikni muloqot vaqtida shakllanishi, individual tajribaga asoslanish.</li> <li>9. SPT tizimida noverbal kommunikatsiya.</li> <li>10. SPTda asosiy ahloqiy muammolar.</li> <li>11. O'tmish va bugunning individual tajribasini baholash holatlari, turli xil psixologik yo'nalishlarga uning ta'siri.</li> <li>12. Biblioterapiya psixologik muloqotga qiynalغانlar uchun.</li> <li>13. Empirik ko'rsatkichlarning asosiy holatlari.</li> <li>14. Guruhiiy faoliyatda va shaxsning rivojlanishida trening effektini umumiy xarakteristikasi.</li> </ol> <p>Mustaqil o'zlashtiriladigan mavzular bo'yicha talabalar tomonidan referatlar tayyorlash va uni taqdimot qilish tavsiya etiladi.</p>
3.	<p><b>V Fan o'qitilishining natijalari (shakllanadigan kompetensiyalar)</b></p> <p>Fanni o'zlashtirish natijasida talaba:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sotsial psixologik treningning maqsadi to'g'risidagi zamonaviy tushunchalarga; zamonaviy psixologik yo'nalishlarning nazariy tamoyillari; konsultatsiya va psixokorreksiya jarayonining strukturasi <i>haqida tasavvurga ega bo'lishi</i>;</li> <li>• konsultant shaxsiga qo'yiladigan talablarni, konsultativ aloqa o'rnatishdagi zamonaviy tasavvurlar to'g'risida; "yonish sindromi"ni bartaraf etish usullari; psixologik konsultatsiyani o'rganish metodlarini <i>bilishiva ulardan foydalana olishi</i>;</li> <li>• terapevtik muhitni yaratish; konsultativ psixologiya va korreksiyaning o'tkazish vaqtini tuzish; konsultativ aloqani ushlab turish; konsultatsiyani tashkil etishda o'tkazish va ko'chirish qoidasiga amal qilish; psixologik konsultatsiya jarayonini tashkil qila olish; individual va guruhiiy</li> </ul>

	psixologik konsultatsiya va psixokorreksiya; konsultatsiyani tashkil etishdagi turli psixologik yondashuvlar tahlili; konsultatsiya jarayonini tashkil qilish; psixologik konsultatsiya va korreksiya texnikasini o‘tkazish <i>ko‘nikmalariga ega bo‘lishi kerak.</i>
4.	<p><b>VI. Ta’lim texnologiyalari va metodlari:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ma’ruzalar;</li> <li>• interfaol keys-stadilar;</li> <li>• amaliy mashg‘ulotlar ( mantiqiy fiklash, tezkor savol-javoblar);</li> <li>• guruhlarda ishlash;</li> <li>• taqdimotlarni qilish;</li> <li>• individual loyihalar;</li> <li>• jamoa bo‘lib ishlash va himoya qilish uchun loyihalar.</li> </ul>
5.	<p><b>VII. Kreditlarni olish uchun talablar:</b></p> <p>Fanga oid nazariy va uslubiy tushunchalarni to‘la o‘zlashtirish, tahlil natijalarini to‘g‘ri aks ettira olish, o‘rganilayotgan jarayonlar haqida mustaqil mushohada yuritish vajoriy, oraliq nazorat shakllarida berilgan vazifa va topshiriqlarni bajarish, yakuniy nazorat bo‘yicha yozma ishni topshirish.</p>
6.	<p style="text-align: center;"><b>Asosiy adabiyotlar</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. D.A.Urazbayeva “Psixologik trening asoslari”. Darslik. 2023.- 304 b.</li> <li>2. R.B.Qudratullayeva Psixologik konsultatsiya va psixokorreksiya. O‘quv qo‘llanma. 2023.- 140 b.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><b>Qo‘shimcha adabiyotlar</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Sh.M.Mirziyoyev Tanqidiy tahlil, qat’iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik – har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo‘lishi kerak. Toshkent: O‘zbekiston. – 2017. -104 b.</li> <li>4. Sh.M.Mirziyoyev Buyuk kelajagimizni mard va olijanob halqimiz bilan birga quramiz. – T.: “O‘zbekiston”. 2017. – 488 b.</li> <li>5. Niyati ulug‘ xalqning ishi ham ulug‘ hayoti yorug‘ va kelajagi farovon bo‘ladi / Sh.M.Mirziyoyev - Toshkent: «O‘zbekiston» NMIU. 2019. - 400 b.</li> <li>6. Берн Э. Игры, в которые играют люди. – Л.,1992.</li> <li>7. Елизаров А.Н. Телефон доверия: работа психолога – консультанта с родителями в ситуации родительско– юношеских конфликтов // Вопр. психологии. – 1995. - № 3. – С. 38-45.</li> <li>8. Капустина С.А. Границы возможностей психологического консультирования // Вопр. психологии. – 1993. - № 5. – С. 50-56.</li> <li>9. Мэй Р. Искусство психологического консультирования. – М., 1994.</li> <li>10. Психологическое консультирование в школе: Хрестоматия/ Сост. Н.В. Коптева. – Пермь, 1993.</li> <li>11. Самоукина Н. Практический психолог: лекции, консультирование, тренинги. –М., 1997.</li> </ol>

	<p>12. Харрис Т.А. Я хороший, ты хороший: Пер. с англ. – М., 1993.</p> <p>13. Хэмбли Г. Телефонная помощь. – Одесса, 1992.</p> <p>14. Шостром Э. Анти- Карнеги, или Человек- манипулятор. – Минск, 1992.</p> <p>15. Юпитов А.В. Проблематика и особенности психологического консультирования в вузе // Вопр. психологии. – 1995. - № 4. – С. 49- 55</p> <p style="text-align: center;"><b>Axborot manbalari</b></p> <p>16. <a href="http://www.ziyo.net">http://www.ziyo.net</a></p> <p>17. <a href="http://www.edu.uz">www.edu.uz</a></p> <p>18. <a href="http://psylib.org.ua/index.html">http://psylib.org.ua/index.html</a></p> <p>19. <a href="http://www.koob.ru/news">http://www.koob.ru/news</a></p> <p>20. <a href="http://www.bookap.by.ru">http://www.bookap.by.ru</a></p> <p>21. <a href="http://www.vusnet.ru/biblio/default.aspx">http://www.vusnet.ru/biblio/default.aspx</a></p> <p>22. <a href="http://www.psyinst.ru/library.php">http://www.psyinst.ru/library.php</a></p> <p>23. <a href="http://www.expert.psychology.ru">www.expert.psychology.ru</a></p> <p>24. <a href="http://www.psycho.all.ru">www.psycho.all.ru</a></p>
7.	<p>O‘quv dasturi Mirzo Ulug‘bek nomidagi O‘zbekiston Milliy Universiteti Kengashining 20__yil ____ _____ gi __ sonli bayonnomasi bilan tasdiqlangan.</p>
8.	<p><b>Fan/modul uchun ma’sullar:</b></p> <p>R.B.Kudratullayeva - O‘zMU, “Ijtimoiy psixologiya” kafedrası p.f.b.f.d. (PhD) professor v.b.</p> <p>Z.X.Kamalova - O‘zMU, “Ijtimoiy psixologiya” kafedrası p.f.b.f.d. (PhD) dotsent v.b.</p>
9.	<p><b>Taqrizchilar:</b></p> <p>N.Dalimova – Profi universiteti professor v.b., DSc</p> <p>L.Z.Sultanova - Lomonosov nomidagi Moskva Davlat universiteti Toshkent filiali dotsenti</p>