

**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

FAN DASTURI

Bilim sohasi:	300000 – Ijtimoiy fanlar, jurnalistika va axborot
Ta‘lim sohasi:	310000- Ijtimoiy va xulq atvorga oid fanlar
Ta‘lim yo‘nalishi:	60310900 – Psixologiya: amaliy psixologiya
	60310900 – Psixologiya: oila psixologiyasi
	60310900 – Psixologiya: yoshlar psixologiyasi

Fan/modul kodi PTAB210	O'quv yili 2024-2025 2025-2026	Semestr 4 5	ECTS - Kreditlar 4 6	
Fan/modul turi Majburiy	Ta'lim tili O'zbek/rus		Haftadagi dars soatlari 4	
1.	Fanning nomi	Auditoriya mashg'ulotlari (soat)	Mustaqil ta'lim (soat)	Jami yuklama (soat)
	Psixologik trening asoslari	120	180	300
2.	<p>I. Fanning mazmuni</p> <p>Fanning maqsadi - Psixologik trening sistemali tarzda amalga oshirish, talabalarni asosiy nazariy yondashuvlar va tushunchalar bilan, shuningdek, ularni psixologik konsultasiyaning universal (umumiy) tamoyillari, uni o'tkazish texnikasi va mulojalari bilan tanishtirish.</p> <p>Hozirgi kunda sosial 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"> - 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; - insonning real psixik xususiyatlarini psixolog kasbiy tafakkurini shakllantirish orqali faollashtirish zarurati; - individual psixologik konsultasiya (konsultant, pasient, kuzatuvchi-supervizor)ga triadik yondashishga oid tushunchalar <p style="text-align: center;">II. Asosiy nazariy qism (ma'ruza mashg'ulotlari)</p> <p style="text-align: center;">II.I. Fan tarkibiga quyidagi mavzular kiradi:</p> <p style="text-align: center;">1 mavzu. Psixologik trening haqida umumiy tushuncha</p> <p>Psixologik faoliyatda guruhij jihatdan ishlashning tarixi. Sosial psixologik trening haqida umumiy tushuncha. "Trening", "Guruhij psixologik faoliyat", "Guruhij psixoterapiya", "Psixoterapevtik guruh" tushunchalarning mazmuni va bog'liqligi. Sosial psixologik treningni asosiy tiplari va ko'rinishlari. Guruh ko'rinishlari. Psixologik faoliyatda guruhij usulning afzalliklari va kamchiliklari.</p> <p style="text-align: center;">2 mavzu. Trenerning shaxsi va kvalifikatsiyasi.</p>			

Trening boshlovchisini shaxsiga va tayyorligiga qo'yiladigan talablar. Yangi ish boshlagan trenerning muammolari va qiyinchiliklari. Guruhni boshqarishning asosiy usullari. Trening guruhida boshlovchi xatti harakatini asosiy tamoyillari. Guruhiy konsultantning kasbiy ko'nikmalari.

3 mavzu. Trenerning ahloqiy me'yorlari.

Guruh ishtirokchilarining xuquqlari. 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 guruhiy dinamika jarayonlari.

Guruhiy dinamika haqida umumiy tushuncha. Guruhiy dinamikada guruhning tuzilishi asosiy element sifatida. Guruhiy dinamikada sosiometriya asosiy usul sifatida. Guruhiy ahillik. Guruhiy ahillikni oqibatlari. Guruhiy ahillikni vujudga keltiruvchi sabablar. Qarshilik ko'rsatish. Sosial psixologik treningda xatti-harakatlar nazariyasi (Forverg, Albert). Guruhda rivojlanish bosqichlari. Sosial psixologik treningni tashkil qilish va paydo bo'lishi. Sosial 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 guruhiy konsultasiya.

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

7 mavzu. Psixodrama

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

8 mavzu. Guruhga ekzistensial yondoshuv.

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

9 mavzu. Shaxsiy yo'naltirilgan yondoshuv.

Guruhiy uchrashuvlarning tarixi va rivojlanishi. Guruhiy uchrashuvlarga Karl Rodjers va Vilyam Shyutsning qo'shgan hissalari. Guruhiy 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 erda xozir tamoyili. Guruhiy uchrashuvlarning asosiy jarayonlari. Kontakt o'rnatish. Ishonchli muhitni yaratish. Mojarolarni o'rganish. Qarshilik ko'rsatishni o'rganish. Hamdardlik bildirish va qo'llab-quvvatlash. Guruhiy 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 etuklik. 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. Ob'ektiv 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 guruxiy 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. Rasional-emotiv terapiya.

Treningni maqsadlari va rasional-emotiv terapiyaning an'analari. Ellising 11 irrasional 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. Sosial-psixologik trening haqida umumiy tushuncha.

2. Trenerning shaxsi va kvalifikatsiyasi.
3. Trenerning ahloqiy me'yorlari.
4. Sosial psixologik treningning asosiy bosqichlari
5. Guruhiy dinamika jarayonlari
6. Guruhga psixanalitik jihatdan yondoshuv
7. Adler talqinidagi guruhiy konsultasiya.
8. Psixodrama
9. Guruhga ekzistensial yondoshuv.
10. Shaxsiy yo'naltirilgan yondoshuv
11. Guruhiy faoliyatda geshtalt yondoshuv
12. Tranzaksion tahlil
13. Harakatli guruxiy terapiya
14. Rasional-emotiv terapiya
15. Reallik terapiyasi

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.

IV. Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar

Mustaqil ta'lim uchun tavsiya etiladigan mavzular:

1. SPT (sosal-psixologik trening) psixologik faoliyatda guruhiy faol usul sifatida.
2. SPTning imkoniyatlari.
3. SPTni asosiy bosqichlari va etaplari.
4. Psixologik yordam vaqtida asosiy konsepsiya va usllardan foydalanish. (neobixeviorizm, kognitivizm, ekzistensial-gumanistik yondoshuv).
5. SPTni turli xil ko'rinishlardagi muammolarga bo'lgan munosabatlari.
6. Turli xil psixologik yo'nalishlarda guruhiy faoliyatning "Texnologiya"si.
7. Psixologik ta'sirda turli yo'nalishlarning ta'siri.
8. Kompetentlikni muloqot vaqtida shakllanishi, individual tajribaga asoslanish.
9. SPT tizimida noverbal kommunikasiya.
10. SPTda asosiy ahloqiy muammolar.
11. O'tmish va bugunning individual tajribasini baholash holatlari, turli xil psixologik yo'nalishlarga uning ta'siri.
12. Biblioterapiya psixologik muloqotga qiynalganlar uchun.
13. Empirik ko'rsatkichlarning asosiy holatlari.
14. Guruhiy faoliyatda va shaxsning rivojlanishida trening effektini umumiy xarakteristikasi.

Mustaqil o'zlashtiriladigan mavzular bo'yicha talabalar tomonidan referatlar tayyorlash va uni taqdimot qilish tavsiya etiladi.

3. "Psixologik trening asoslari" fani bo'yicha kurs ishi mavzulari.

1. Guruhda boshlovchining asosiy vazifasi
2. Guruhda boshqaruv uslubi
3. Guruh boshlovchi shaxsi tavsifnomasi
4. Trening guruhiga boshlovchilarni tayyorlash
5. Trening faoliyatining maqsadi
6. Guruh tarzdagi psixologik faoliyatning afzalliklari
7. Guruh me'yorlar
8. Guruhda rollar pozitsiyasi
9. Guruh ahillik tushunchasi
10. Trening guruhlarida gomogenlik va getrogenlik
11. Trening guruhining sifatli tarkibi
12. Trening guruhining miqdoriy tarkibi
13. Treningda guruh rivojlanishining bosqichlari haqida umumiy tushuncha
14. Spontan dinamika orqali guruh rivojlanishining bosqichlari
15. Boshqaruv dinamikasidagi guruhning rivojlanish bosqichlari.
16. «Guruh psixoterapiya», «guruh psixokorreksiya» va «guruh trening» tushunchalarini o'zaro munosabatlari
17. Psixologik trening haqida umumiy tushunchalar
18. Treningni asosiy paradigmalari va o'ziga xos xususiyatlari.
19. Guruh diskussiya
20. O'yin usullari
21. Ijtimoiy idrokka yo'naltirilgan usullar
22. Tana harakati psixoterapiyasiga yo'naltirilgan usullar
23. Meditativ texnikalar.
24. Trening haqida umumiy tushuncha.
25. Trening va boshqa kichik usullar.
26. Treningda psixolog xatosi.
27. Trening vaqtida psixologning vazifasi.
28. Psixologik faoliyatda guruh jihatdan ishlashning tarixi.
29. Sotsial psixologik trening haqida umumiy tushuncha.
30. "Trening", "Guruh psixologik faoliyat", "Guruh psixoterapiya", "Psixoterapevtik guruh" tushunchalarning mazmuni va bog'liqligi.
31. Sotsial psixologik treningni asosiy tiplari va ko'rinishlari. Guruh ko'rinishlari.
32. Psixologik faoliyatda guruh usulning afzalliklari va kamchiliklari.
33. Guruh dinamikasi haqida umumiy tushuncha.
34. Guruh dinamikada guruh tuzilishi asosiy element sifatida.
35. Guruh dinamikada sotsiometriya asosiy usul sifatida.
36. Guruh ahillik. Guruh ahillikni oqibatlari.
37. Guruh ahillikni vujudga keltiruvchi sabablar. Qarshilik ko'rsatish.
38. Trening guruhlarida normativ xatti harakatlari.
39. Guruhning psixoterapevtik omillari.
40. Guruh diskussiya.

41. O'yin usuli.
42. Ijtimoiy persepsiyani rivojlantirishga mo'ljallangan usullar.
43. Psixoterapiyada tana xarakatli usul.
44. Medidativ texnika.
45. Psixologik faoliyatda psixogimnastika guruhiiy usul sifatida
46. Trening guruhini tashkillashtirish va trenerni tayyorlash.
47. Ishtirokchilarni tanlash.
48. Trening guruhini tizishni tamoyillari.
49. Ishlashning joyi va sharoiti.
50. Ochiq va yopiq guruhlar.
51. Trening guruhining soni.
52. Trening guruhining davomiyligi.
53. Ishning umumiy vaqti.
54. Trening programmasini tuzish
55. Sotsial psixologik trening vaqtida "men" obrazi bilan ishlash.
56. Sotsial psixologik treningda qayta aloqa tushunchasi.
57. Djogari diagrammasi.
58. Trening guruhlarida samarali ishlash ko'nikmasi.
59. ART terapiya
60. NLP
61. Geshtalt terapiya
62. Tranzaksion tahlil
63. Emotiv terapiya
64. Psixodramma
65. Ertakli terapiya
66. Musiqali taerapiya
67. Ratsional emotiv terapiya
68. Reallik terapiyasi
69. Neobixeviorizm ae'analarida trening
70. Qumli terapiya
71. IZO terapiya
72. Bexeviorial terapiya

VI. Fan o'qitilishining natijalari (shakllanadigan kompetensiyalar)

Fanni o'zlashtirish natijasida talaba:

- Sosial psixologik treningning maqsadi to'g'risidagi zamonaviy tushunchalarga; zamonaviy psixologik yo'nalishlarning nazariy tamoyillari; konsultasiya va psixokorreksiya jarayonining strukturasi *haqida tasavvurga ega bo'lishi*;

- konsultant shaxsiga qo'yiladigan talablarni, konsultativ aloqa o'rnatishdagi zamonaviy tasavvurlar to'g'risida; "yonish sindromi"ni bartaraf etish usullari; psixologik konsultasiyani o'rganish metodlarini *bilishi va ulardan foydalana olishi*;

	<ul style="list-style-type: none"> • terapevtik muhitni yaratish; konsultativ psixologiya va korreksiyaning o'tkazish vaqtini tuzish; konsultativ aloqani ushlab turish; konsultasiyani tashkil etishda o'tkazish va ko'chirish qoidasiga amal qilish; psixologik konsultasiya jarayonini tashkil qila olish; individual va guruh psixologik konsultasiya va psixokorreksiya; konsultasiyani tashkil etishdagi turli psixologik yondashuvlar tahlili; konsultasiya jarayonini tashkil qilish; psixologik konsultasiya va korreksiya texnikasini o'tkazish <i>ko'nikmalariga ega bo'lishi kerak.</i>
4.	<p>VII. Ta'lim texnologiyalari va metodlari:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ma'ruzalar; • interfaol keys-stadilar; • amaliy mashg'ulotlar (mantiqiy fiklash, tezkor savol-javoblar); • guruhlarda ishlash; • taqdimotlarni qilish; • individual loyihalar; • jamoa bo'lib ishlash va himoya qilish uchun loyihalar.
5.	<p>VIII. Kreditlarni olish uchun talablar:</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;">Asosiy adabiyotlar</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. G.Corey. Theory and Practice of Group Counseling. Brooks/Cole Publishing Company, 2020. 2. K. Nelson-Jones. The theory and practice of counseling. Cassell, 2019 3. Алешина Ю.Э. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование.- М., 2020. 4. Бондаренко А. Ф. Психологическая помощь: теория и практика. – М., 2020. 5. Гулина М. Терапевтическая и консультативная психол-я.- СПб., 2021. <p style="text-align: center;">Qo'shimcha adabiyotlar</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Mirziyoyev Sh.M. Tanqidiy tahlil, qat'iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik – har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak. Toshkent: O'zbekiston. – 2017. -104 b. 7. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob halqimiz bilan birga quramiz. – T.: "O'zbekiston". 2017. – 488 b. 8. Niyati ulug' xalqning ishi ham ulug' xayoti yorug' va kelajagi farovon bo'ladi / Sh.M. Mirziyoyev - Toshkent: «O'zbekiston» NMIU, 2019. - 400 b. 9. Берн Э. Игры, в которые играют люди. – Л., 1992.

10. Элизаров А. Н. Телефон доверия: работа психолога – консультанта с родителями в ситуации родителско– юношеских конфликтов // Вопр. психологии. – 1995. - № 3. – С. 38-45.
11. Капустина С. А. Границы возможностей психологического консультирования // Вопр. психологии. – 1993. - № 5. – С. 50-56.
12. Мей Р. Искусство психологического консультирования. – М., 1994.
13. Психологическое консультирование в школе: Хрестоматия/ Сост.Н. В. Коптева. – Перм, 1993.
14. Самоукина Н. Практический психолог: лекции, консультирование, тренинги. –М., 1997.
15. Харрис Т. А. Я хороший, ты хороший: Пер. с англ. – М., 1993.
16. Хембли Г. Телефонная помощь. – Одесса, 1992.
17. Шостром Э. Анти- Карнеги, или Человек- манипулятор. – Минск, 1992.
18. Юпитов А. В. Проблематика и особенности психологического консультирования в вузе // Вопр. психологии. – 1995. - № 4. – С. 49- 55

Axborot manbalari

19. <http://www.ziyo.net>
20. www.edu.uz
21. <http://psylib.org.ua/index.html>
22. <http://www.koob.ru/news>
23. <http://www.bookap.by.ru>
24. <http://www.vusnet.ru/biblio/default.aspx>
25. <http://www.psyinst.ru/library.php>
26. www.expert.psychology.ru
27. www.psycho.all.ru

7. O`quv dasturi Mirzo Ulug`bek nomidagi O`zbekiston Milliy Universiteti Kengashining 2023 yil 25-avgustdagi 1-sonli bayonnomasi bilan tasdiqlangan.

8. Fan/modul uchun ma`sullar:

N.M. Dalimova - O`zMU, "Ijtimoiy psixologiya" kafedrasida dotsenti, psixologiya fanlari doktori
 N.M. Mullaboyeva - O`zMU, "Umumiy psixologiya" kafedrasida dotsenti, psixologiya fanlari doktori

9. Taqrizchilar:

Z.X.Kamalova – O`zMU, "Ijtimoiy psixologiya" kafedrasida v.b.dotsenti, PhD
 Kadirov K.B. – Innovatsion va ijtimoiy iqtisodiyot universiteti "Pedagogika va psixologiya" kafedrasida mudiri, psixologiya fanlari doktori (DSc), professor