ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

ЎЗБЕКИСТОН МИЛЛИЙ УНИВЕРСИТЕТИ

ЙМАН”

Маджидов

ПСИХОЛОГИК ТРЕНИНГ АСОСЛАРИ

ФАН ДАСТУРИ

Билим соҳаси: 200000 – Ижтимоий соҳа, иқтисод ва ҳуқуқ

Таълим соҳаси: 210000 – Социология ва психология

Таълим мутахассислиги: 60310903 –Психология (амалий психология)
60310904 –Психология (оила психологияси)
60310905 – Психология (ёшлар психологияси)

Фан/модуль коди PTAB306		Ўкув йили 2022-2023	Семестр 4	ECTS - Кредитлар 6	
Фан/модуль тури Мажбурий		Таълим тили Ўзбек/рус		Ҳафтадаги дарс соатлари 6	
1.	Фаннинг номи		Аудитория машғулотлари (соат)	Мустакил таълим (соат)	Жами юклама (соат)
	Психологик тренинг асослари		90	90	180

2. **I. Фаннинг мазмуни**

Психологик тренинг асослари системали тарзда амалга ошириш зарурлиги, талабаларни асосий назарий ёндашувлар ва тушунчалар билан, шунингдек, уларни психологик консультациянинг универсал (умумий) тамойиллари, уни ўтказиш техникаси ва муложалари билан таништириш.

Ҳозирги кунда психологик тренигга кўп инсонларнинг эхтиёжи мавжуд, шу сабабли бу дастур энг долзарб муаммолардан бири бўйиб хисобланмокда.

Фаннинг вазифаси - Профессионал алоқа ўрнатиш ва ёрдам бериш шароитлари, асосий инсоний муаммоларни психологик тушуниш, шунингдек, касбий кўникмаларни такомиллаштириш тўғрисида маълумотлар бериш.

- консультатив психологик ёндашувнинг кўпкирралилиги, унинг ижобий ва салбий томонларини кўрсатиш; психологик амалиётда хал килинаётган вазифанинг ўзига хослиги, муайян индивидуалликка мос келишининг у ёки бу концепцияни танлашдаги аҳамиятини таъкидлаш;
- инсоннинг реал психик хусусиятларини психолог касбий тафаккурини шакллантириш орқали фаоллаштириш зарурати;
- индивидуал психологик консультация (консультант, пациент, кузатувчи-супервизор)га триадик ёндашишга оид тушунчалар

II. Асосий назарий қисм (маъруза машғулотлари)

II.I. Фан таркибига қуйидаги мавзулар киради:

1 мавзу. Психологик тренинг ҳақида умумий тушунча

Психологик фаолиятда гуруҳий жиҳатдан ишлашнинг тарихи. Социал психологик тренинг ҳақида умумий тушунча. “Тренинг”, “Гуруўий психологик фаолият”, “Гуруҳий психотерапия”, “Психотерапевтик гурух” тушунчаларнинг махмуни ва боғлиқлиги. Социал психологик тренингни асосий типлари ва кўринишлари. Гурух кўринишлари. Психологик фаолиятда гуруҳий усулнинг афзалликлари ва камчиликлари.

2 мавзу. Тренернинг шахси ва квалификацияси.

Тренинг бошловчисини шахсига ва тайёрлигига қўйиладиган талаблар. Янги иш бошлаган тренернинг муаммолари ва қийинчиликлари. Гуруҳини бошқаришнинг асосий усуллари. Тренинг гуруҳида бошловчи хатти ҳаракатини асосий тамойиллари. Гуруҳий консультантнинг касбий кўникмалари.

3мавзу. Тренернинг аҳлоқий меъёрлари.

Гуруҳ иштирокчиларининг хуқуқлари. Гуруҳда иштирок этишнинг психологик хавфи. Гуруҳий консультант фаолиятининг аҳлоқий жиҳатлари. Консультантнинг гуруҳ қадриятларига таъсири. Гуруҳий техник воситаларни нотўғри ва тўғри ишлатиш ҳолатлари. Гуруҳий консультантнинг компитентлиги.

4 мавзу. Психологик тренингнинг асосий босқичлари ва гуруҳий динамика жараёнлари.

Гуруҳий динамика ҳақида умумий тушунча. Гуруҳий динамикада гуруҳнинг тузилиши асосий элемент сифатида. Гуруҳий динамикада социометрия асосий усул сифатида. Гуруҳий аҳиллик. Гуруҳий аҳилликни оқибатлари. Гуруҳий аҳилликни вужудга келтирувчи сабаблар. Қаршилик кўрсатиш. Социал психологик тренингда хатти-ҳаракатлар назарияси (Форверг, Альберт). Гуруҳда ривожланиш босқичлари. Социал психологик тренингни ташкил қилиш ва пайдо бўлиши. Социал психологик тренингни асосий усуллари.

5 мавзу. Гуруҳга психоаналитик жиҳатдан ёндошув..

Базавий техникалар. Гуруҳий консультантнинг роли ва функциялари. Гуруҳий фаолиятнинг ривожланиш босқичлари ва тадбиқи. Психоаналитик фаолиятда замонавий тенденциялар.

6 мавзу. Адлер талқинидаги гуруҳий консультация.

Асосий тушунчалар. Консультантнинг роли ва функциялари. Гуруҳий фаолиятда Адлер тамойилларини қўллаш. Гуруҳий кечинмаларда Адлернинг фаолияти вапринциплари.

7 мавзу. Психодрама

Психодрамманинг тарихи ва ривожланиши. Я.Л.Морено психодраммани асосчиси сифатида. Психодрамманинг асосий тушунчалари. Ролли ўйинлар. Спонтанлик. Теле. Катарсис. Инсайт. Психодраммада асосий функционал роллар. Саҳналаштирувчи режисёр. Протогонист. Ёрдамчи ўйинлар. Психодрамманинг асосий фазаси. Психодрамматик фаолиятда ишлатиладиган методикалар.

8 мавзу. Гуруҳга экзистенциал ёндошув.

Экзистенциал терапиянинг иақсади. Экзистенциал гуруҳнинг асосий вазифалари. Экзистенциал терапиядаги чекловлар. Экзистенциал терапияда бошловчининг функциялари. Экзистенциал ёндошунинг самарадорлиги.

9 мавзу. Шахсий йўналтирилган ёндошув.

Гуруҳий учрашувларнинг тарихи ва ривожланиши. Гуруҳий учрашувларга Карл Роджерс ва Вильям Шютцнинг қўшган ҳиссалари.

Гурухий учрашувларнинг асосий тушунчалари. “Очиклик”, “тўғрисўзлик”ўзини ва физиологик менини англаш”, “ўзига бўлган масъулиятни хис килиш”, “ҳиссиётларга эътиборлилик” ва шу ерда хозир тамойили. Гурухий учрашувларнинг асосий жараёнлари. Контакт ўрнатиш. Ишончли мухитни яратиш. Можароларни ўрганиш. Қаршилик кўрсатишни ўрганиш. Ҳамдардлик билдириш ва қўллаб-кувватлаш. Гурухий учрашувларнинг асосий тенденцияси ва фазаси.

10 мавзу. Гурухий фаолиятда гештальт ёндошув

Фриц Перлз гештальт терапиянинг асосчиси сифатида. Экзистенциал фалсафа, гештальтпсихология, Вильгельм Райхнинг психологик ўзгаришларга физиологиянинг таъсири назарияси. Бу ёндошувнинг асосий тушунчалари: фигура ва фон муносабатлари. Ҳозирги вактга диккатни каратиш ва англаш, ва аксинча. Ҳимоя функциялари ва етуклик. Организсдаги ўзини бошкариш жараёнлари. Ҳимоя функцияси. Патологик кўшилиш, ретрофлексия, интроекциявапроекция

11 мавзу. Транзакцион таҳлил.

Тарихи ва ривожланиши. Эрик Берн транзакт тахлилнинг асосчиси сифатида. Асосий тушунчалар. Объектив муносабатлар назарияси. Ота-она, Бола, Катта одам. Транзакциядан мен холати ўйинлар ва сценарийлар. Сценарийларнинг ўзгариши. Драматик учбурчак. Асосий жараён ва техникалар.

12 мавзу. Ҳаракатли гурухий терапия

Бихевиоризм психологик назария сифатида. Бихевиоризмнинг асосий ҳолатлари. Дунё кўриниши ва шунга мос келиш. Бихевиористик концепция тренинг методологияси сифатида. Бихевиористик тренингда сценарийни асосий ҳолатлари. Бихевиористик методологияда методларни танлаш ва ишлатиш. Бихевиористик йўналишда тренинг гуруҳларининг максади. Билиш гурухи. Билиш гуруҳидаги тренингларни турлилиги. Мустаҳкамлаш ва унинг максади. Билишнинг асосий техникаси.

13 мавзу. Рациональ-эмотив терапия.

Тренингни максадлари ва рационал-эмотив терапиянинг анъаналари. Эллиснинг 11 иррационал ҳолатлари. Дисфункционал конструктлар устида ишлаш.

14 мавзу. Реаллик терапияси

Реаллик терапиясининг асосий ҳолатлари ва тамойиллари.Гурухий консультантнинг функциялари ва роли. Реаллик терапиясининг гуруҳдаги амалиёти. Реаллик терапиясини баҳолаш.

III. Амалий машғулотлари буйича кўрсатма ва тавсиялар

Амалий машғулотлар учун куйидаги мавзулар тавсия этилади:

1. Социал-психологик тренинг ҳакида умумий тушунча.
2. Тренернинг шахси ва квалификацияси.
3. Тренернинг аҳлоқий меъёрлари.

4. Социал психологик тренингнинг асосий боскичлари
5. Гурухий динамика жараёнлари
6. Гурухга психоаналитик жихатдан ёндошув
7. Адлер талкинидаги гурухий консультация.
8. Психодрама
9. Гурухга экзистенциал ёндошув.
10. Шахсий йўналтирилган ёндошув
11. Гурухий фаолиятда гештальт ёндошув
12. Транзакцион тахлил
13. Ҳаракатли гурухий терапия
14. Рациональ-эмотив терапия
15. Реаллик терапияси

Амалий машғулотлари мавзулари бўйича мавзулар тавсия килинган тренинглар ва технологияларни гурух аъзоларида кўллаш асосида ўтказилади. Талаба мустакил тайёргарлик кўриб, олиб борган изланишлари бўйича билим ва кўникмаларини дарс вактида химоя килади ва тренинглар ўтказади.

IV. Мустакил таълим ва мустакил ишлар

Мустакил таълим учун тавсия этиладиган мавзулар:

1. СПТ (социаль-психологик тренинг) психологик фаолиятда гурухий фаол усул сифатида.
2. СПТнинг имкониятлари.
3. СПТни асосий боскичлари ва этаплари.
4. Психологик ёрдам вактида асосий концепция ва услардан фойдаланиш. (необихевиоризм, когнитивизм, экзистенционал-гуманистик ёндошув).
5. СПТни турли хил кўринишлардаги муаммоларга бўлган муносабатлари.
6. Турли хил психологик йўналишларда гурухий фаолиятнинг "Технология"си.
7. Психологик таъсирда турли йўналишларнинг таъсири.
8. Компитентликни мулокот вактида шаклланиши, индивидуал тажрибага асосланиш.
9. СПТ тизимида новербал коммуникация.
10. СПТда асосий ахлокий муаммолар.
11. Ўтмиш ва бугуннинг индивидуал тажрибасини бахолаш холатлари, турли хил психологик йўналишларга унинг таъсири.
12. Библиотерапия психологик мулокотга кийналганлар учун.
13. Эмпирик кўрсаткичларнинг асосий холатлари.
14. Гурухий фаолиятда ва шахснинг ривожланишида тренинг эффектини

	умумий характеристикаси. Мустақил ўзлаштириладиган мавзулар бўйича талабалар томонидан рефератлар тайёрлаш ва уни тақдимот қилиш тавсия этилади.
3.	**V Фан ўқитилишининг натижалари (шаклланадиган компетенциялар)** Фанни ўзлаштириш натижасида талаба: • Социал психологик тренингнинг мақсади тўғрисидаги замонавий тушунчаларга; замонавий психологик йўналишларнинг назарий тамойиллари; консультация ва психокоррекция жараёнининг структураси ***ҳақида тасаввурга эга бўлиши***; • консультант шахсига қўйиладиган талабларни, консультатив алоқа ўрнатишдаги замонавий тасаввурлар тўғрисида; “ёниш синдроми”ни бартараф этиш усуллари; психологик консультацияни ўрганиш методларини ***билиши ва улардан фойдалана олиши***; • терапевтик муҳитни яратиш; консультатив психология ва коррекцияни ўтказиш вақтини тузиш; консультатив алоқани ушлаб туриш; консультацияни ташкил этишда ўтказиш ва кўчириш қоидасига амал қилиш; психологик консультация жараёнини ташкил қила олиш; индивидуал ва гуруҳий психологик консультация ва психокоррекция; консультацияни ташкил этишдаги турли психологик ёндашувлар таҳлили; консультация жараёнини ташкил қилиш; психологик консультация ва коррекция техникасини ўтказиш ***кўникмаларига эга бўлиши керак.***
4.	**VI. Таълим технологиялари ва методлари:** • маърузалар; • интерфаол кейс-стадилар; • амалий машғулотлар (мантиқий фиклаш, тезкор савол-жавоблар); • гуруҳларда ишлаш; • тақдимотларни қилиш; • индивидуал лойиҳалар; • жамоа бўлиб ишлаш ва ҳимоя қилиш учун лойиҳалар.
5.	**VII. Кредитларни олиш учун талаблар:** Фанга оид назарий ва услубий тушунчаларни тўла ўзлаштириш, таҳлил натижаларини тўғри акс эттира олиш, ўрганилаётган жараёнлар ҳақида мустақил мушоҳада юритиш вазифа, оралиқ назорат шаклларида берилган вазифа ва топшириқларни бажариш, якуний назорат бўйича ёзма ишни топшириш.
6.	**Асосий адабиётлар**

1. G.Corey.Theory and Practice of Group Counseling. Brooks/Cole Publishing Company, 2015.
2. K. Nelson-Jones. The theory and practice of counseling. Cassell, 2016
3. Алешина Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование.- М.,2017.
4. Бондаренко А. Ф. Психологическая помощь: теория и практика. – М., 2010.
5. Гулина М. Терапевтическая и консультативная психология.- СПб.,2011.

Қўшимча адабиётлар

1. Мирзиёев Ш.М. Буюк келажагимизни мард ва олижаноб халкимиз билан бирга қурамиз. – Тошкент: "Ўзбекистон", 2017. – 488 б.
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2019 йил 29 апрелдаги "Республика иқтисодиётига тўғридан-тўғри хорижий инвестицияларни жалб қилиш механизмларини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида"ги ПҚ-4300 – сон қарори. lex.uz
3. 2019–2023 йилларда Мирзо Улуғбек номидаги Ўзбекистон Миллий университетида талаб юқори бўлган малакали кадрлар тайёрлаш тизимини тубдан такомиллаштириш ва илмий салоҳиятни ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида. Ўзбекистон Республикаси Президентининг қарори. ПҚ-4358-сон. 2019 йил 17 июнь
4. Берн Э. Игры, в которые играют люди. – Л.,1992.
5. Елизаров А. Н. Телефон доверия: работа психолога – консультанта с родителями в ситуации родительско– юношеских конфликтов // Вопр. психологии. – 1995. - № 3. – С. 38-45.
6. Капустина С. А. Границы возможностей психологического консультирования // Вопр. психологии. – 1993. - № 5. – С. 50-56.
7. Мэй Р. Искусство психологического консультирования. – М., 1994.
8. Психологическое консультирование в школе: Хрестоматия/ Сост.Н. В. Коптева. – Пермь, 1993.
9. Самоукина Н. Практический психолог: лекции, консультирование, тренинги. –М., 1997.
10. Харрис Т. А. Я хороший, ты хороший: Пер. с англ. – М., 1993.
11. Хэмбли Г. Телефонная помощь. – Одесса, 1992.
12. Шостром Э. Анти- Карнеги, или Человек- манипулятор. – Минск, 1992.
13. Юпитов А. В. Проблематика и особенности психологического консультирования в вузе // Вопр. психологии. – 1995. - № 4. – С. 49- 55

Ахборот манбалари

1. http//www.ziyo.net

	2. www.edu.uz 3. http://psylib.org.ua/index.html 4. http://www.koob.ru/news 5. http://www.bookap.by.ru 6. http://www.vusnet.ru/biblio/default.aspx 7. http://www.psyinst.ru/library.php 8. www.expert.psychology.ru 9. www.psycho.all.ru
7.	Мирзо Улуғбек номидаги Ўзбекистон Миллий университети томонидан ишлаб чиқилган ва тасдиқланган.
8.	**Фан/модуль учун маъсулар:** Н.М.Муллабаева - ЎзМУ, “Психология” кафедраси доценти, психология фанлари номзоди Н.М.Далимова - ЎзМУ, “Психология” кафедраси доценти, психология фанлари номзоди
9.	**Тақризчилар:** Г.Ю.Байкунусова – ТДПУ, Умумий психология кафедраси доцент в.б., PhD Л.Султанова - М.В. Ломоносов номидаги Москва Давлат университети Тошкент филиали доценти