O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY TA’LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI

"TASDIQLAYMAN"
Chirchiq davlat pedagogika
universiteti rektori
G.I. Muxamedov
____
2023 yil "___" ___________

PSIXOLOGIK TRENING ASOSLARI O‘QUV DASTURI

Bilim sohasi:	100000 – Ta’lim
Ta’lim sohasi:	110000 – Ta’lim
Ta’lim yo‘nalishi:	60310900 -Psixologiya (faoliyat turlari bo’yicha)

Chirchiq – 2023

Fan/modul kodi PTAB210 PTAB310	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	150	150	**300**

2. **I. Fanning mazmuni.**

Fanni o'qitishdan maqsad –psixologik treninglarni sistemali tarzda amalga oshirish,talabalarni asosiy nazariy yondashuv va tushunchalar bilan,shuningdek, ularni psixologik konsultatsiyaning (universal) tamoyillari,uni o'tkazish texnikasi va muolajalari bilan tanishtirish.

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.

II. Nazariy qism (ma'ruza mashg'ulotlari)

II.I. Fan tarkibiga quyidagi mavzular kiradi

1-mavzu. Psixologik trening haqida tushuncha. Psixologik treninglarning maqsad va vazifalari.

Psixologik trening haqida tushuncha. Treninglarning maqsadi va vazifalari. Shaxs shakllanishida psixologik treninglarning roli. Psixologik treningga murojaat etuvchilar guruhi. Kishilarda mavjud bo'lgan yoki yuzaga kelishi mumkin bo'lgan muammolarni bartaraf etishda psixologik treninglarning effekti.

2-mavzu. Trening guruhlarining rivojlanish tarixi.

Trening bilan bog`liq ma`lumotlarning qadimgi manbalarda aks etishi. Dastlabki trening guruhlarining vujudga kelishi. Guruhiy terapeyaga asos solinishi. Rossiyada trening guruhlarining yuzaga kelishi va rivojlanishi. Zamonaviy trening guruhlari.

3-mavzu. Trening turlari

Zamonaviy trening turlari: korrektsion, o'quv, shaxsni rivojlantiruvchi, biznes-treninglar haqida umumiy tushuncha. Maqsadga yo'naltirilgan trening turlari haqida umumiy tushuncha: Muloqotchanlikni oshirishga qaratilgan treninglar. SHaxsni barkamollashtiruvchi treninglar. Ruhiy zo'riqishlarni bartaraf etuvchi treninglar. Tanani yangi hatti-xarakatlarga o'rgatuvchi treninglar.

4-mavzu. Trening shaxsi va klasilifkasiyasi

Trening boshlovchisini shaxsiga va tayyorligiga qo'yiladigan talablar.Yangi ish boshlagan trening muammolari va qiyinchiliklari. Guruhini boshqarishning asosiy usullari. Trening guruhida boshlovchi hatti harakatlarining asosiy

	tamoyillari. Guruhiy konsultantning kasbiy ko'nikmalri. **5-mavzu. Trenerning ahloqiy me'yorlari.** Guruh ishtirokchilarining huquqlari. Guruhda ishtirok etishning psixologik xavfi. Guruhiy konsultant faoliyatining ahloqiy jihatlari. Guruhiy texnik vositalarni to'g'ri va noto'g'ri ishlatish holatlari. Guruhiy konsultantning kompetentligi. **6-mavzu. Muloqotchanlikni oshirishga qaratilgan treninglar.** Muloqot va muloqotchanlik haqida tushuncha. Trening jarayonida muloqotdagi psixologik ta`sirning namoyon bo'lishi. Muloqotchanlikni oshirishga qaratilgan treninglarining maqsadi va vazifalari. Trening jarayonida muloqotchanlik ko'nikmalarini hosil qilish bosqichlari. Samarali muloqot o'rnatish muammosi. Muloqotdagi nizolarni bilishning treningdagi ahamiyati. Nizolarni echishda besh xil pozitsiya. Nizoli vaziyatlarni yumshatish usullari **7-mavzu. Shaxsni barkamollashtiruvchi treninglar.** Shaxs, rivojlanish, shaxs barkamolligi tushunchalari.Sharq mutafakkirlarinng asarlarida shaxs barkamolligi tushunchasining yoritilishi. Shaxsni rivojlantiruvchi treninglar haqida tushuncha.Shaxsni barkamollashtiruvchi treninglarning maqsadi va vazifalari. Trening jarayonida shaxsdagi "Men" obraziga e`tibor qaratishning ahamiyati. Treningda o'ziga baho berishni adekvatlashtirish muammosining qo'yilishi. **8-mavzu. Stressni bartaraf etuvchi treninglar. Ruhiy zo'riqishni bartaraf etuvchi treninglar** Stress haqida tushuncha. Stressni bartaraf etishga qaratilgan treninglarni tashkil qilish. Stressni bartaraf etishga qaratilgan treninglarning maqsad va vazifalari. Stressni bartaraf etishda meditatsiyaning roli. Koping terapeya haqida tushuncha va stressni bartaraf etishda koping terapeyani qo'llash. Shaxs hayotida ruhiy zo'riqishlarning yuzaga kelishi. Hissiyotlar – ruhiy zo'riqishlarni yuzaga keltiruvchi asosiy omil sifatida. Hissiyotlarning psixologik kechishi va salbiy xususiyatga ega bo'lgan hissiyotlar. Ruhiy zo'riqishni bartaraf etuvchi treninglarning maqsad va vazifalari. Hissiyotlarni verbal va noverbal tarzda ifodalashning o'ziga xosligi. **9-mavzu. Trening guruhini yig'ish yoki tashkil etish bosqichi.** Trening o'tkazishning muhim jihatlari. Trening guruhini yig'ish – reklamaning ahamiyati. Trening o'tkazishdan oldin reja va dastur tuzishning zarurligi. Trening o'tkazish bosqichlari haqida qisqa tushuncha. Trening davomiyligi. Trening o'tkazishda dastur va rejaning ahamiyati. **10-mavzu. Trening o'tkazishning boshlang'ich bosqichi.** Treningni birinchi kuni – trening samarasini ta`minlash uchun xizmat qiluvchi asosiy palla. Treningni birinchi kunidagi asosiy qismlar haqida

tushuncha. Guruhiy normalarni ishlab chiqishning maqsadi va ahamiyati. Ishtirokchilar va trenerning o'zaro tanishuvidan maqsad. Trening jarayonida qo'llaniladigan tanishuv turlari. Treningda ishtirokchilarning kutishlarini aniqlashning maqsadi va trener uchun buning muhimligi.Qayta aloqa – treningdan kutilgan natijaga erishilayotganligini aniqlash usuli sifatida.

11-mavzu. Ishni olib borish bosqichi.

Trening mashg'ulotlarini olib borishda qo'llaniladigan asosiy usullar. "Aqliy hujum" usuli haqida tushuncha. Trening jarayonida "Aqliy hujum"dan foydalanishning o'ziga xos jihatlari. Treningda "Aqliy hujum" usulining bosqichlari. Trening jarayonida baxs-munozara usulining ahamiyati. Treningda bahs-munozarani tashkil etishning o'ziga xosligi.

12-mavzu. Trening jarayonida psixogimnastik mashq usuli.

Psixogimnastik mashq usuli haqida tushuncha. Trening jarayonida psixogimnastik mashqlardan foydalanishning ahamiyati. Turli maqsadlarga yo'naltirilgan psixogimnastik mashqlar. Guruhni faollashtiruvchi, ahillashtiruvchi, samimiylik muhitini yaratuvchi, kayfiyatni ko'taruvchi mashqlar. Mashqlarni to'xtatish va muhokama qilishning mohiyati.

13-mavzu. Trening jarayonida o'yin usuli.

Trening jarayonida o'yin usulini qo'llashning ahamiyati. O'yin – guruh bilan ishlash vositasi sifatida. Guruhlar bilan ishlashda uyinning samaradorligi. O'yinning treningdagi mazmuni va ahamiyati. Guruhiy o'yinlarni tashkil etish.O'yinlarni o'tkazishdagi umumiy qoidalar. Guruhiy o'yinlarni o'tkazish printsiplari. O'yinlarni o'tkazishda trener uchun ko'rsatmalar. O'yinlarni muhokama qilish. O'yinlardagi mantiqiy yakunni bilish – trener uchun zarurligi.

14-mavzu. Treningda rolli o'yinlarni o'tkazish.

Shaxs hayotida bajaradigan rollari haqida tushuncha. Treningda ijtimoiy munosabatlarda mavju bo'lgan rollar va ularni bajarishdagi muammolarni muhokama etish. Rolli o'yinlar haqida tushuncha. Treninda rolli o'yinlarni qo'llashning ahamiyati. Rolli o'yinlarni o'tkazish qoidalari. Rolli o'yinlarni o'tkazish bosqichlari. Rolli o'yinlar jarayonida trenerning roli. Ishtirokchilarni o'yin uchun tanlash.

15-mavzu. Treningda yakunlash bosqichi. Trenerga tavsiyalar

Treningni har kunida qayta aloqa bosqichini tashkil etish. Qayta aloqa bosqichining ahamiyati. Yakunlash bosqichida emotsional kayfiyat. Yakunlash bosqiga tayyorgarlik – treningni emotsional tonda tugatishning asosiy omili sifatida. Ishtirokchilarning taassurotlarini eshitishda og`zaki va yozma usullardan foydalanish.

Trener haqida tushuncha. Trener shaxsiga qo'yiladigan talablar. Trenerning imidji. Trenerning guruh bilan munosabati. Trenerning muloqot madaniyatining namoyon bo'lishi va bu holatning guruh a`zolari tomonidan o'zlashtirilishi.

Trenerning notiqlik san`ati, eshitish va fikr almashish malakasi. Trener uchun psixologik savodxonlikning zarurligi. Trenerning guruh bilan o'tkaziladigan o'yinida ishtirok etishi.

16-mavzu. Trening jarayonida kichik guruhlar bilan ishlash.

Guruh tushunchasi. Guruhdagi qonuniyatlar. Guruhlarda ishlashning o'ziga xosligi. Kichik guruhlar bilan ishlash tarixi. Kichik guruhlar bilan ishlash qoidalari. Trening guruhida yuz beradigan liderlik jarayoni va uni hisobga olish. Kichik guruhchalarning yuzaga kelishi bilan bog`liq bo'lgan muammoli holatlar va ularni hal qilish.

17-Mavzu: Turli yoshdagi xususan o'smirlar bilan o'tiladigan treninglar

O'smirlik davrining o'ziga xosligi. O'smirlik krizisini korreksiyalash treninglari. O'smirlik davri agressiyasini bartaraf etish treninglari. O'smirlik davri nizolarini bartaraf etish treninglari.

18-mavzu. Mashg'ulot jarayonidagi muhit

Mashg`ulot vaqtidagi muhit. Trening mashg`ulotlariga nisbatan ishtirokchilarning munosabati – ijobiy va salbiy munosabatlar. Ish jarayonida guruhda vujudga keluvchi muammoli vaziyatlar va ularni bartaraf etish. Guruhiy dinamika tushunchasi. Guruhiy dinamikaning bosqichlari. Trening guruhidagi dinamik jarayonlarni hisobga olish.

19-mavzu. Psixologik treningningasosiy asosiy bosqichlari va guruhiy dinamika jarayonlari.

Guruhiy dinamika haqida umumiy tushuncha. Guruhiy dinamikada guruhning tuzulishi asosiy element sifatida. Guruhiy ahillik. Guruhiy ahillik oqibatlari. Guruhiy ahillikni vujudga keltiruvchi sabablar. Qarshilik ko'rsatish. Sosial psixologik treningda hatti harakat nazariyasi (Forverg, Albert). Guruhda rivojlanish bosqichlari. Sosial psixologik treningni tashkil qilish va paydo bo'lishi. Sosial psixologik treningni asosiy usullari.

20-mavzu. Guruhga psixoanalitik jihatdan yondashuv.

Bazaviy texnikalar. Bazaviy konsultantning roli va funksiyalari. Guruhiy faoliyatning rivojlanish bosqichlari va tadbiqi. Psixoanalitik faoliyatda zamopnaviy tendensiyalar.

21-mavzu. Adler talqinidagi guruhiy konsultatsiya

Asosiy tushunchalar. Konsultantning roli va funksiyalari. Gurhiy faoliyatda Adler tamoyilini qo'llash. Guruhiy kechinmalarda Adlerning faoliyati va prinsplari.

22-mavzu. Psixodramma

Psixodrammaning tarixi va rivojlanishi. Ya.L.Moreno psixodrammaning 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 **23- mavzu. Guruhga ekzistensial yondoshuv.** Ekzistensial terapiyaning iaqsadi. Ekzistensial guruhning asosiy vazifalari. Ekzistensial terapiyadagi cheklovlar. Ekzistensial terapiyada boshlovchining funksiyalari. Ekzistensial yondoshuning samaradorligi. **24- mavzu. Shaxsiy yo'naltirilgan yondoshuv.** Guruhiy uchrashuvlaming 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. **25-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. Organizmdagi o'zini yetuklik. Organizmdagi o'zini boshqarish jarayonlari. Himoya funksiyasi. Patologik qo'shilish, retrofleksiya, introeksiyavaproeksiya **26-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. **27- 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. **28-mavzu. 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. **29- mavzu. Rasional-emotiv terapiya.** Treningni maqsadlari va rasional-emotiv terapiyaning an'analari. Ellisning 11 irrasional holatlari. Disfunksional konstruktlar ustida ishlash **30- mavzu. Reallik terapiyasi** Reallik terapiyasining asosiy holatlari va tamoyillari.Guruhiy konsultantning funksiyalari va roli. Reallik terapiyasining guruhdagi amaliyoti. Reallik terapiyasini baholash. **III. Seminar mashg'ulotlari bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar** Seminar mashg'ulotlar uchun quyidagi mavzular tavsiya etiladi: 1. Sosial-psixologik trening haqida umumiy tushuncha. 2. Trenerning shaxsi va kvalifikasiyasi. 3. Trenerning axloqiy me'yorlari. 4. Sosial psixologik treningning asosiy bosqichlari 5. Guruhiy dinamika jarayonlari 6. Guruhga psixoanalitik jihatdan yondoshuv 7. Adler talqinidagi guruhiy konsultasiya. 8. Psixodramma 9. Guruhga ekzistensial yondoshuv. 10.Shaxsiy yo'naltirilgan yondoshuv 11.Guruhiy faoliyatda geshtalt yondoshuv 12. Tranzaksion tahlil 13.Harakatli guruhiy terapiya 14.Rasional-emotiv terapiya 15.Reallik terapiyasi **Amaliy mashg'ulotlari bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar** 1. Trening rejasi va dasturini tuzish 2. Trening rejasi va dasturini tuzish 3. Guruhiy normalarni qabul qilish. 4. Ishtirokchilaming kutuvlarini aniqlash. 5. Tanishuv tashkil etish uchun mashq va o'yinlar 6. Psixogimnastik mashqlami o‘tkazish 7. «Psixodramma» o'tkazish 8. Treningda ertakterapiyani qo‘llash 9. Treningda artterterapiyani qo‘llash 10. Muloqot treninglari bo‘yicha o‘yin va rolli o‘yinlami o‘tkazish. 11. Konstrukti muloqot bo‘yicha o‘yin va rolli o‘yinlami o‘tkazish

12. Shaxsni rivojlantirish bo‘yicha bo‘yicha o‘yin va rolli o‘yinlami o'tkazish.
13. Stressni bartaraf etish bo‘yichao‘yin va rolli o‘yinlarni o‘tkazish.
14. Agressiyani bartaraf etish bo‘yicha o‘yin va rolli o‘yinlami o‘tkazish
15. Nizoni bartaraf etish bo‘yicha o‘yin va rolli o‘yinlarni o‘tkazish
16. Ruhiyatni sog‘lomlashtiruvchi treninglar
17. O’smirni shaxs sifatida rivojlantiruvchi treninglar.
18. O’yinlarni o’tkazishda trenerga tavsiyalar
19. Trenerlik kasbi haqida tushuncha.
20. Trener va ishtirokchilarning pozitsiyasi.
21. Trenerga qo’yiladigan umumiy talablar.
22. Trener uchun asosiy kasbiy talablar.
23. Mutaxassislar tomonidan trener uchun talablar tahlili.
24. Trenerning kompitentligi.
25. Guruh bilan ishlashda yuzaga keladigan muammolar va ularni hal etish.
26. Guruhiy ish jarayonida eng ko’p kuzatiladigan muammoli vaziyatlar va ularning echimi.
27. Treningni samarasiga guruhiy iqlimning ta`siri.
28. Yakuniy bosqichning maqsad va vazifalari.
29. Yakuniy bosqichni tashkil etishda “Qayta aloqa”ning roli.
30. “Qayta aloqa” qismini tashkil etish

Mustaqil ta’lim va mustaqil ishlar

Mustaqil ta’limni baholash – bu talabalarning jamoaviy tartibda va yakka tartibda berilgan amaliy loyihalarni bajarishlari orqali amalga oshiriladi. Bunda har bir talabaga bitta jamoaviy loyiha va ikkita yakka tartibda bajariladigan loyiha beriladi. Talaba berilgan loyihaning maqsad va vazifalarini, mohiyatini tushungan holda qo‘yilgan masalani o‘rganib, izlanishlar olib boradi. Olingan natijalarni tahlil qilib, hulosalari bilan taqdimotlar tayyorlab himoya qiladi. Ishchi fan dasturida loyihalarning soni, mavzusi, mazmuni bajarish usullari va topshirish muddatlari to‘liq ochib beriladi.

Mustaqil ta’lim uchun tavsiya etiladigan mavzular:

1. SPT (sosial-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, ekzistensional-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. Kompitentlikni 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. 15.Trenerga qo'yiladigan talablar. 16.Trenerlami tayyorlash va malakasini oshirish. 17.Guruh bilan ishlashning nazariy asoslari. 18.Treneming kasbiy ko'nikmalari. 19.Treneming guruhda ishlash uslubi. 20.Trening guruhlarida samarali ishlash ko'nikmasi. 21.ART terapiya 22.Psixologik faoliyatda guruhiy jihatdan ishlashning tarixi. 23. Sotsial psixologik trening haqida umumiy tushuncha. 24.Adler talqinidagi guruhiy konsultatsiya. 25.Psixodrammatik faoliyatda ishlatiladigan metodikalar. 26. Bixeviorizm psixologik nazariya sifatida. 27.Sosial psixologik treningni tashkil qilish va paydo bo'lishi. 28. Trening o'tkazishda dastur va rejaning ahamiyati. 29. Muloqot va muloqotchanlik haqida tushuncha. 30. Stressni bartaraf etishga qaratilgan treninglarni tashkil qilish. 31. Sotsial psixologik treningni asosiy tiplari va ko'rinishlari. Guruh ko'rinishlari. 32. Psixologik faoliyatda guruhiy usulning afzalliklari va kamchiliklari. 33. Guruhiy dinamika haqida umumiy tushuncha. 34. Guruhiy dinamikada guruhning tuzilishi asosiy element sifatida. 35. Guruhiy dinamikada sotsiometriya asosiy usul sifatida. 36. Guruhiy ahillik. Guruhiy ahillikni oqibatlari. 37. Guruhiy ahillikni vujudga keltiruvchi sabablar. Qarshilik ko'rsatish. 38. Trening guruhlarida normativ xatti harakatlari. 39. Guruhning psixoterapevtik omillari. 40. Guruhiy diskussiya. 41. O'yin usuli. 42. Ijtimoiy persepsiyani rivojlantirishga mo'ljallangan usullar 43. Psixoterapiyada tana xarakatli usul. 44. Medidativ texnika 45. Psixologik faoliyatda psixogimnastika guruhiy usul sifatida 46. Trening guruhini tashkillashtirish va trenemi tayyorlash 47. Ishtirokchilami tanlash. 48. Trening guruhini tizishni tamoyillari. 49. Ishlashning joyi va sharoiti

	50. Ochiq va yopiq guruhlar. 51. Treningni asosiy paradigmalari va o'ziga xos xususiyatlari 52. Tana harakati psixoterapiyasiga yo'naltirilgan usullar 53. Treningda guruh rivojlanishining bosqichlari haqida umumiy tushuncha 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. Psixologik faoliyatda guruhiy jihatdan ishlashning tarixi. 60. Trening guruhini tizishni tamoyillari
3.	**VII. Fan o'qitilishining natijalari (shakllanadigan kompetensiyalar)** **Fanni o'zlashtirish natijasida talaba:** "Psixologik trening asoslari" haqida aniq va puxta tushunchaga ega bo'lishi, trening turlari, ularning maqsad va vazifalari, trening o'tish talablari, trening o'tishning 1- kunidagi talablar, trening jarayonida qo'llaniladigan usullar, trenerga qo'yiladigan talablari to'g'risida ***tasavvurga ega bo'lishi; (bilim)*** -turli xil psixologik muammolar - muloqot, shaxsni rivojlantiruvchi, stress, agressiya, nizo bilan bog'liq treninglaming xususiyatlari, guruhiy dinamika jarayonlari va uning o'ziga xos xususiyatlari, trenerga qo'yiladigan talablar haqida qonuniyatlarni***; foydalana olishi; (ko'nikma).*** -psixologik treninglami o'tkazish, trening o'tkazish uchun guruhni yig'ish va xonalarni jihozlash, turli xil usullar - bahs-munozara, aqliy hujum, psixogimnastik mashq, o'yin va rolli o'yinlar, psixodramma, guruhchalara ilash, vaziyatlar tahlili,ertakterapiya, art terapiyadan foydalanish, dastur asosida tashkil etish hamdatrening natijaviyligini aniqlash uchun anketalar tuzish va uni o'tkazib, tahlil qilaolish ***malakasiga ega bo'lishi kerak;***
4.	**VIII. Ta'lim texnologiyalari va metodlari:** • ma'ruzalar; • interfaol keys-stadilar; • seminar va amaliy mashg'ulotlar (mantiqiy fiklash, tezkor savol-javoblar): • guruhlarda ishlash; • taqdimotlarni qilish; • individual loyihalar, • jamoa bo'lib ishlash va himoya qilish uchun loyihalar.
5.	**IX. Kreditlarni olish uchun talablar:** 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.
6.	**X.Asosiy adabiyotlar:**

	1.Ismoilova N., Abdullaeva D. Trening o‘tkazish metodikasi Toshkent, 2009 2.Baratov Sh., Olimov L. Sotsial trening va amaliyot .Toshkent, 2007 3.Semenova E.M. Trening emotsionalnoy ustoychivosti pedagoga. M.2002 g. 4.Golish. J.B. Saidova D.T. Trening - forma operativnogo povisheniya kvapifika. pedagogicheskix kadrov Toshkent - 2008 5.Veber. V. Vajnыe shagi k pomogayuщemu dialogu SPb.: RATEGTP, 1998 6.Szen.N. Paxomov N. YU., Psixotrening: igri i uprajneniya Moskva “Klass”1999 Gipus **Qo‘shimcha adabiyotlar** 1.Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob halqimiz bilan birga quramiz. - T.: "O'zbekiston", 2017. - 488 b. 2. Mirziyoyev Sh.M. Niyati ulug' xalqning ishi ham ulug' xayoti yorug' va kelajagi farovon bo'ladi/Sh.M. Mirziyoyev - Toshkent: «O'zbekiston» NMIU, 2019. - 400 b. 3.Берн Э. Игры, в которые играют люди. Л., 1992. психологии. 4.Элизаров А. Н. Телефон доверия: работа психолога консултанта с родителями в ситуации родителско- юношеских конфликтов 1995.- № 3. С. 38-45. 5.Капустина С. А. Границы возможностей консултирования // Вопр. психологии. 1993.- № 5. С. 50-56. 6. Мей Р. Искусство психологического консултирования. М., 1994. 7. Психологическое консултирование в школе: Хрестоматия/ Сост. Н. В. Коптева. Перм, 1993. 8. Самоукина Н. Практический психолог: лекции, консултирование. тренинги. - М., 1997. 15 Харрис Т. А. Я хороший, ты хороший: Пер. с англ. М., 1993. 9. Харрис Т. А. Я хороший, ты хороший: Пер. с англ. М., 1993. 10. Хембли Г. Телефонная помощ. Одесса, 1992. 11. Шостром Э. Анти- Карнеги, или Человек- манипулятор. Минск, 1992. 12. Юпитов А. В. Проблематика и особенности психологического консултирования в вузе // Вопр. психологии. 1995. № 4. - С. 49-55 **Axborot manbalari** http://www.edu.uz–O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligi sayti. http:www.uzedu.uz – O‘zbekiston Respublikasi Xalq ta’limi vazirligi sayti. http://www.gov.uz– O‘zbekiston Respublikasi xukumati portali. www.natlib.uz (A.Navoiy nomidagi O‘z.MK) www.ziyonet.uz - Ziyonet axborot-ta’lim resurslari portal www.cspi.uz (Chirchiq davlat pedagogika universiteti veb sayti.)
7.	**Chirchiq davlat pedagogika universiteti tomonidan ishlab chiqilgan va universitet Kengashining 2023 yil “29” 08 dagi qarori bilan tasdiqlangan**

8.	**Fan/modul uchun ma'sullar:** **Sh.R.Samarova**- CHDPU "Psixologiya" kafedrasi mudiri, psixologiya fanlari nomzodi **B.N.Turakulov**-CHDPU,"Psixologiya" kafedrasi katta o'qituvchisi.Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa fanlari doktori(PhD)
9.	**Taqrizchilar:** **N.B. Atabayeva** – Nizomiy nomidagi TDPU "Psixologiya" kafedrasi dotsenti, psixologiya fanlari doktori. **N.J.Eshnaev** - CHDPU,"Psixologiya" kafedrasi dotsenti, falsafa fanlari nomzodi