

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV VA O‘RTA MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI
TOSHKENT DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI

“TASDIQLAYMAN”
 SH. SHaripov.
2018 yil “18” 06

“KELISHILDI”
Oliy va o‘rta maxsus ta‘lim vazirligi

2018 yil “15” 08

Raq. xatga olindi: BD -5110900-2.10

2018 - yil “18” 08

PSIXOLOGIK TRENING ASOSLARI

FAN DASTURI

Bilim sohasi: 100000 – Gumanitar

Ta‘lim sohasi: 110000 – Pedagogika

Ta‘lim yo‘nalishi: 5110900 – Pedagogika va psixologiya

Fan dasturi Oliy va oʻrta maxsus, kasb-hunar taʼlimi yoʻnalishlari boʻyicha Oʻquv-uslubiy birlashmalar faoliyatini Muvofiqlashtiruvchi Kengashning 2018-yil “18” 08 dagi 4 -sonli bayonnomasi bilan maʼqullangan.

Oʻzbekiston Respublikasi Oliy va oʻrta maxsus taʼlim vazirligining 2018-yil “15” 08 dagi 744 -sonli buyrugʻi bilan maʼqullangan fan dasturlarini tayanch oliy taʼlim muassasasi tomonidan tasdiqlashga rozilik berilgan.

Fan dasturi Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universitetida ishlab chiqildi.

Tuzuvchilar: N.I.Xalilova - Nizomiy nomidagi TDPU “Psixologiya” kafedrasi mudiri, psixologiya fanlari nomzodi, dotsent

N.Z. Ismoilova - “Psixologiya” kafedrasi katta oʻqituvchisi

Taqrizchilar:

M.Xolnazarova

– Guliston davlat universiteti “Pedagogika va psixologiya” kafedrasi mudiri, psixol.f.n.dotsent

Sh.Vadenova –

Toshkent pedagogika kolleji “Pedagogika va psixologiya” kafedrasi oʻqituvchisi

Fan dasturi Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti oʻquv-uslubiy Kengashida tavsiya qilingan (2018 -yil 28 06 dagi 11 -sonli bayonnoma).

I. O'quv fanining dolzarbligi va oliy kasbiy ta'limdagi o'rni

Psixologik treninglar hozirgi zamon psixologiyasining eng ko'zga ko'ringan va muhim sohalaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, bugungi kunda jahon sivilizatsiyasiga qo'shilib borish barobarida ijobiy jihatlari bilan birgalikda kishilar turmush tarzining shiddat bilan o'zgarishi kechayotgan zamonda odamlarda yangi sharoitga moslashish jarayonida vujudga kelayotgan psixologik zo'riqishlarga dosh berish va ularni bartaraf eta olish, bundan tashqari shaxslararo muloqot jarayonida kishilar bilan muloqot o'rnatish jarayonida o'ziga xos psixologik kompetentlikning talab etilishi kabi psixologik muammolar hozirgi zamon kishisidan katta psixologik tayyorgarlikni talab etadi. Bunday tayyorgarlikni shakllantirishda mutaxassislar asosan psixologik treninglarga tayanishni maslahat beradilar. Shuning uchun, bugungi kunda kishilarni yangi ijtimoiy munosabatlarga o'rgatuvchi fan sifatida psixologik treninglar ko'pchilikning diqqat markazida turibdi.

II. O'quv fanining maqsadi va vazifasi

Fanni o'qitishdan maqsad - bo'lg'usi psixologlar va pedagog-psixologlarga jamiyatda ro'y berayotgan o'zgarishlarning shaxs ijtimoiy xulq-atvoriiga qay tarzda ta'sir ko'rsatishini, shuningdek ularning muammolarini hal etish borasida ko'nikma va malakalar hosil qilishda psixologik treninglarning ahamiyatini hamda treninglarni o'tkazishning texnologiyasi borasida bilim berishdan iboratdir. Bunda psixologik trening asoslari fanining asosiy muammolari bo'lgan, trening turlari, trening guruhini yig'ishda o'ziga xos jihatlari, trening o'tkazishning psixologik qonuniyatlari va mexanizmlari kabi muhim jihatlari bayon etilgan.

Psixologik trening asoslari fanining rivojlanish tarixiga oid ma'lumotlar hamda psixologik treninglarni o'tkazish jarayonida qo'llaniladigan usullar ham dasturda o'z aksini topgan. Bunda eng ko'p qo'llaniladigan usullar – "Aqliy hujum", "Bahs-munozara", "Guruhlarda ishlash", Psixogimnastik mashqlar, Rolli o'yinlar, "Psixodramma" kabi asosiy usullar yuzasidan nazariy va amaliy bilimlarni berishdan iborat.

Fanning vazifasi - talabalarga psixologik treninglarni o'tkazishda zarur bo'lgan nazariy-metodologik va uslubiy bazaga ega bo'lish, zamonaviy psixologik treninglarda qo'llaniladigan usullarni o'z ish faoliyatida qo'llay bilish, psixologik trening asoslari fanining asosiy muammolari – muloqotchanlik, stressga barqarorlik, agressivlikni bartaraf etish, treningda ertak terapeya, musiqiy terapeyaning roli, trenerdan talab etiladigan sifatlar bo'yicha ilmiy asologan bilimlarga ega bo'lish va ularni amaliyotda qo'llash borasidagi bilimlar majmui bilan tanishtirish orqali amaliy bilim va ko'nikmalarni hosil qilishdir.

– Fan bo'yicha talabalarning bilimiga, ko'nikma va malakalariga quyidagicha talablar qo'yiladi.

Talaba:

– trening 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 *bilimga*;

– turli xil psixologik muammolar – muloqot, shaxsni rivojlantiruvchi, stress, agressiya, nizo bilan bog‘liq treninglarning xususiyatlari, guruhiiy dinamika jarayonlari va uning o‘ziga xos xususiyatlari, trenerga qo‘yiladigan talablar haqida qonunuiyatlarni *ko‘nikma*;

– psixologik treninglarni o‘tkazish, trening o‘tkazish uchun guruhni yig‘ish va xonalarni jihozlash, turli xil usullar – bahs-munozara, aqliy hujum, psixogimmastik mashq, o‘yin va rolli o‘yinlar, psixodramma, guruhchalara ilash, vaziyatlar tahlili, ertakterapiya, art terapiyadan foydalanish, har bir usulni qo‘llagandan so‘ng uning muhokamasini tashkil etish, treningni reja va dastur asosida tashkil etish hpamda trening natijaviyligini aniqlash uchun anketalar tuzish va uni o‘tkazib, tahlil qila olish *malakasiga ega bo‘lishi kerak*;

III. Asosiy nazariy qism (ma‘ruza mashg‘ulotlari)

1- Modul. Psixologik trening asoslari faniga kirish

1-Mavzu: Psixologik trening haqida umumiy tushuncha

Psixologik trening haqida umumiy tushuncha. Treningni maqsad va vazifalari. Treningni o‘ziga os jihatlari. Psixologik trening tushunchasi. Treningga berilgan ta’sriflaning mazmuni.

2-Mavzu: Psixologik treninglarning turixi

Individual shakldagi treninglar. Autotringlar haqida tushuncha. Treninglar - guruhiiy ish shakli sifatida. K.Levin va K.Rodjers guruhiiy treninglarning asoschilari sifatida. T- guruh treninglari va ularning tavsifi. M.Forverg ijtimoiy-psixologik treninglarning asoschisi. M.Forverg bo‘yicha treningni 5 asosiy turi. Ijtimoiy psixologik treninglar tajribasi.

3-Mavzu: Guruhiiy treninglarning tashkiliy-uslubiiy jihatlari.

Treningga tayyorgarlik. Treningni tashkil etish. Treningni moddiy texnik jihozlash. Trening guruhining tuzilishi. Trening guruhining psixologik o‘ziga xosligi. Trening guruini yig‘ishning o‘ziga xosligi. Guruh ishtirokchilarining soni. Guruh ishtirokchilarining yoshi. Guruh ishtirokchilariningrasmiy mavqei. Guruh ishtirokchilarining ma‘lumoti va kasbiy mansubligi. Milliy va diniy mansublik. Ishtirokchilarning individual-psixologik xususiyatlari. Trening mshg‘ulotlarining reja va dasturi.

2-Modul. Psixologik treninglarni tashkil qilishning shartlari

4-Mavzu: Trening mashg‘ulotnining boshlang‘ich bosqichi

Trening mashg‘ulotining birinchi kuni. Guruhiiy normalar. Trening ishtirokchilarining tanishuvi. Guruh ishtirokchilarining kutuvlarini aniqlash.

5-Mavzu: Guruhiiy treninglarning uslubiiy muammolari

Trening mashg‘ulotlarida foydalaniladigan asosiy usullar. Umumiy usullar: guruhiiy bahs-munozara, aqliy hujum, minima‘ruza. Mini ma‘ruzaning mazmuniga qo‘yiladigan uslubiiy talablar, ma‘ruzani tizimlashtirish: ma‘lumotlarning yangiligi, ma‘lumotlarni taqdim etish, ma‘ruzani taqdim etishda ishtirokchilprning ehtiyojlarini hisobga olish. Bahs munozarani o‘tkazish qoidalari. Aqliy hujumni o‘tkazish qoidalari va bosqichlari. Rasmi texnikani qo‘llashning asosiy yo‘nalishlari: diagnostik, rivojlantiruvchi, davolovchi. Aniq vaziyatlar tahlili. Meditatsiya, boshqariluvchi idrok, vizualizatsiya qilish.

6-Mavzu: Guruhiy treninglarda psixogimnastikaning roli

Psixogimnastika haqida umumiy tushuncha. Psixogimnastik mashqlarni o'tkazishning o'zga xosligi. Psixogimnastik mashqlarni o'tkazishda trenerga tavsiyalar. Psixogimnastik mashqlarning natijalarini muhokama qilish.

7-Mavzu: Guruhiy treningda o'yinning vazifalari

O'yin haqida nazariyalar. O'yinning belgilari. Guruhiy treningda o'yinning vazifalari. O'yinlari o'tkazishda trenerga tavsiyalar. Rolli o'yinlar va «Psixodramma».

8-Mavzu: Psixologik treningni effektivligini baholash

Treningda oldindan mo'ljallangan o'zgarishlarning effektivligini baholash. Effektivlik me'zonlari. D.Kirkpatrik bo'yicha guruhiy me'zonlar: reaksiya, o'rganish, xulq-atvor me'zoni, natijaviylik me'zoni. Psixologik va predmetli me'zonlar. Psixologik treninglarda ishtirokchilarning oldindan mo'ljallangan o'zgarishlarning psixologik fenomeni ehtimoli: Amaliyotchilar nuqtai nazariga ko'ra psixologik treningda shaxs psixologik fenomeni oldindan ko'zlangan o'zgarishlar ehtimoli sifatida: ruhiy jarayonlarning o'ziga xosligi, ko'nikma va malakalar, ustanovkalar, shaxsning munosabati, shaxsning o'zi haqidagi tasavvurlari (Men konsepsiya), maqsad va qadriyatlar tizimi, refleksiya darajasi, kasbiy faoliyat effektivligi, moddiy farovonlik, salomatlik darajasi, uzoq umr ko'rish.

9-Mavzu: Guruhiy trening jarayoni

Guruhiy dinamika tushunchasi: treningda guruh rivojlanishining asosiy bosqichlari. Guruhiy hamjihatlik haqida tushuncha. Guruh bilan ishlashda trenerga tavsiyalar.

3-Modul. Psixologik treninglarni tashkil qilishda guruhiy munosabatlar

10-Mavzu: Trener va guruhning o'zaro munosabatlari masalasi

Trenerga qo'yiladigan talablar. Trening guruhlaridagi boshlovchilarni tayyorlash va attestatsiya qilish masalasi. Trening guruhi boshlovchisining asosiy rollari. Guruhni boshqarish uslublari. Guruhiy treninglarni o'tkazish jarayonida etikaga amal qilish masalasi.

11-Mavzu: Trening guruhlarining asosiy yo'nalishlari

Geshtalyo'nalish. Guruhiy tahlil yo'nalishi. Guruhda tranzakt tahlil. Psixodramatik yo'nalish. Tana-taktill to'siqlar bilan ishlash. Trening guruhida NLP dasturida ishlash.

12-Mavzu: Muloqot treningi

Shaxslararo munosabatlarda ijtimoiy-psixologik treninglar. Tushunchalar: muloqot, muloqotchanlik, effektiv o'zaro munosabatlar. Verbal va noverbal muloqot. Munosabat o'rnatish va uni maromida ushlash texnikasi. Faol va empatiya bilan tinglash texnikasi. O'zaro muloqot jarayonida sheriklarning emotsional sohasini hisobga olish. Refleksiya. Muloqot treninglarining umumiy tuzilishi.

13-Mavzu: Shaxsni rivojlantirish treninglari

Shaxs va shaxs barkamolligi tushunchalari. Shaxsni rivojlantirish treninglarining tarixi (A.Everett). Shaxsni rivojlantirish treninglarining maqsadi.

Shaxsni rivojlantirish treninglarining mijozlari. “Men” konsepsiyani rivojlantirish shaxsni rivojlantirish treninglarining asosiy vazifasi.

14-Mavzu: Stressni bartaraf etish treninglari

Stress tushunchasi. Stress holati. Stressni bartaraf etish treninglarining turlari. Stressni bartaraf etish treninglarida qo‘llaniladigan mashq va o‘yinlar.

15-Mavzu: O‘smirlar bilan o‘tiladigan treninglar

O‘smirlik davrining o‘ziga xosligi. O‘smirlik krizisini korrektsiyalash treninglari. O‘smirlik davri agressiyasini bartaraf etish treninglari. O‘smirlik davri nizolarini bartaraf etish treninglari.

IV. Laboratoriya mashg‘ulotlar bo‘yicha ko‘rsatma va tavsiyalar

Laboratoriya mashg‘ulotlarida talabarlarda psixologik trening asoslariga doir bilim, ko‘nikma va malakalar hosil qilinadi.

1. Trening rejasi va dasturini tuzish
2. Guruhiy normalarni qabul qilish.
3. Ishtirokchilarning kutuvlarini aniqlash.
4. Tanishuv tashkil etish uchun mashq va o‘yinlar
5. Psixogimnastik mashqlarni o‘tkazish
6. O‘yinlarni o‘tkazish
7. Rolli o‘yinlarni o‘tkazish
8. «Psixodramma» o‘tkazish
9. Treningda ertakterapiyani qo‘llash
10. Treningda artterterapiyani qo‘llash
11. Muloqot treninglari bo‘yicha o‘yin va rolli o‘yinlarni o‘tkazish
12. Konstruktiv muloqot bo‘yicha o‘yin va rolli o‘yinlarni o‘tkazish
13. Shaxsni rivojlantirish bo‘yicha o‘yin va rolli o‘yinlarni o‘tkazish
14. Stressni bartaraf etish bo‘yicha o‘yin va rolli o‘yinlarni o‘tkazish
15. Agressiyani bartaraf etish bo‘yicha o‘yin va rolli o‘yinlarni o‘tkazish
16. Nizoni bartaraf etish bo‘yicha o‘yin va rolli o‘yinlarni o‘tkazish
17. Trening effektivligini o‘rganish bo‘yicha anketa tuzish

V. Mustaqil ta‘lim va mustaqil ishlar

Talaba mustaqil ishini tayyorlashda muayyan fanning xususiyatlarini hisobga olgan holda quyidagi shakllardan foydalanish tavsiya etiladi:

- darslik va o‘quv qollanmalarining boblari va mavzularinirganish;
- tarqatma materiallar bo‘yicha ma‘ruza qismlarini o‘zlashtirish;
- o‘qitish va nazorat qilishning avtomatlashtrilgan tizimlari bilan ishlash;
- o‘z – oz‘ini baholash orqali bilimni uzluksiz nazorat qilish;
- fanning boblari va mavzulari ustida ishlash;
- fanlar bo‘yicha adabiyotlarni o‘rganish va tahlil qilish, qo‘shimcha adabiyotlar ustida ishlash hamda ularni o‘rganish;
- yangi texnikalarni, apparaturalarni, jarayonlar va texnologiyalarni o‘rganish;
- talabalarining ilmiy – tadqiqot ishlarini bajarish bilan bog‘liq holda fanning muayyan boblari va mavzularini chuqurrganish;
- faol o‘qitish usulidan foydalaniladigan o‘quv mashg‘ulotlari; masofaviy (distsion) ta‘lim.

Tavsiya etilayotgan mustaqil ta'limni mavzulari:

1. Trenerga qo'yiladigan talablar.
2. Trenerlarni tayyorlash va malakasini oshirish.
3. Guruh bilan ishlashning nazariy asoslari.
4. Trenerning kasbiy ko'nikmalari.
5. Trenerning guruhda ishlash uslubi.
6. Psixoterapevtik guruhlarda ishlash.
7. Trenerning guruhda samimiy bo'la olishi
8. Ko-terapiya.
9. Trenerlikni boshlaganlarga tavsiyalar
10. T-guruhlar. Uchrashuv guruhlari.
11. Gestalt- guruh.
12. Psixodramma.
13. Tana to'siqlarini bartaraf etish treninglari.
14. Raqs terapiya.
15. Art-terapiya.
16. Ertakterapiya.
17. Transakt analiz.
18. Ko'nikmalar guruhi treningi.
19. Trenerning notiqlik mahorati (san'ati).
20. Trenerning e'tiqod va qadriyatlari.
21. Treningni o'tkazishda trenerning o'z-o'zini nazorat qilishi.
22. Guruh trenerining kasbiy ko'nikmalari
23. Trenerga qo'yiladigan etik talablar.
24. Guruh ishida qatnaishni istamaslik muammosi.
25. Ishtirochilarning xabardorligi.
26. Konfidensiallik
27. Trening tushunchasiga ta'rif.
28. Psixologik treninglarning uslubiy muammolari.
29. Psixologik treninglar haqida umumiy tushunchalar.
30. Gurnhiy ish shaklining afzalligi.

VI. Asosiy va qo'shimha o'quv adabiyotlar hamda axborot manbaalari **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. Семенова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога. М. 2002 г.
4. Голиш Л.В. Саидова Д.Т. Тренинг – форма оперативного повышения квалификаций педагогических кадров Тошкент – 2008
5. Вебер В. Важные шаги к помогающему диалогу СПб.: РАТЕПП, 1998
6. Сзен Н. Пахомов Н. Ю., Психотренинг: игры и упражнения Москва "Класс" 1999
7. Гипус С.В. Тренинг развития креативности Россия, 2001

Qo'shimcha adabiyotlar

8. Мирзиёев Ш.М. Танкидий тахлил қатъий тартиб интизом ва шахсий жавобгарлик ҳар бир раҳбар фаолиятини кундалик қондаси бўлиши керак Ўзбекистон Республикаси Вазирлар маҳкамасининг 2016 йил якунлари ва 2017 йил истикболларига бағишланган мажлисидаги Ўзбекистон Республикаси Президентининг нутқи //Халқ сўзи газетаси 2017 йил 16 январь №11.

9. Мирзиёев Ш.М. Эркин ва фаровон, демократик Ўзбекистон давлатини биргаликда барпо этамиз. “Ўзбекистон” 2016.

10. Мирзиёев Ш.М. Буюк келажакимизни мард ва олийжаноб халқимиз билан бирга қўрамиз. “Ўзбекистон” 2017

11. Ўзбекистон Президенти Шавкат Мирзиёев 2017—2021 йилларда Ўзбекистонни ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича ҳаракат стратегияси. 7 январь 2017 йил.

12. 18 программ тренингов: руководство для профессионалов под редакцией В. А. Чикер

13. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2007

14. Гиппиус С.В. Тренинг развития креативности. Гимнастика чувств. СПб: Издательство "Речь", 2001

15. Гордон Т. Тренинг эффективного родителя (Парент Эффетиве Траининг - ПЕТ)

16. Марковская И. М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми. — СПб.: Речь, 2005.

17. Понятие, история, задачи, принципы под редакцией Н. Ю. Хрящевой

18. Рамендик Д.М. Тренинг личностного роста: Учебное пособие. – М.: Форум: Инфра-М, 2007

19. Рождественская Н.В, Толшин А.В. Креативность: пути развития и тренинги. СПб.: Речь, 2006

20. Стищенко И.В. Сказка в тренинге: коррекция, развитие, личностный рост. СПб.: Речь, 2006

21. Тренинг по сказкотерапии /Под ред. Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой. — СПб.: Речь, 2006.

22. Сзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотренинг: игры и упражнения — Изд. 2-е, доп. — М.: Независимая фирма “Класс”, 1999.

Izoh: Qo'shimcha adabiyotlar boshqa ilmiy kutubxonalarda mavjud.

Internet saytlari

23. www.tdpu.uz

24. www.pedagog.uz

25. www.Ziyonet.uz

26. www.edu.uz

27. tdpu-INTERNET.Ped

28. www.nutq.intal.Uz

Izoh: qo'shimcha adabiyotlar boshqa axborot-resurs markazlarida mavjud