O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
MAKTABGACHA VA MAKTAB TA’LIMI VAZIRLIGI
OLIY TA’LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
SAMARQAND DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI

Ro‘yxatga olindi:
№ BD 188
2025 yil “29” 08

“TASDIQLAYMAN”
Samarqand davlat pedagogika instituti rektori
_________ Sh.Sh.Negmatova
2025 yil “___” ________

PSIXOLOGIK TRENING ASOSLARI FANINING O‘QUV DASTURI

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

SAMARQAND -2025

<table>
<tr><td colspan="2">Fan/modul kodi
PTA1604</td><td>O‘quv yili
2026-2027</td><td>Semestr
6</td><td colspan="2">ECTS – Kreditlar
6</td></tr>
<tr><td colspan="2">Fan/modul turi
Majburiy</td><td colspan="2">Ta’lim tili
O‘zbek</td><td colspan="2">Haftadagi dars soatlari
4</td></tr>
<tr><td rowspan="2">1.</td><td>Fan nomi</td><td colspan="2">Auditoriya mashg‘ulotlari (soat)</td><td>Mustaqil ta’lim (soat)</td><td>Umumiy yuklama hajmi (soat)</td></tr>
<tr><td>Psixologik trening asoslari</td><td colspan="2">60</td><td>120</td><td>180</td></tr>
</table>

2. **I. Fanning mazmuni**

Fanni o‘qitishdan maqsad – trening mashg‘ulotlarining nazariy va amaliy jihatdan tadqiq qilishga bag‘ishlangan. Bunda turli xil ko‘rinishdagi trening mashqlari olib borishlari va tahlil qilishlari lozim.

Fanning vazifasi – trenerlik faoliyati va senariylarni metodologik tajribasi bo‘yicha nazariy ma’lumotlari o‘zlashtirish, bundan tashqari psixologlarni guruhiy faoliyatida shakllangan ko‘nikmalarni ishlatish imkoniyatining mavjudligi va trening guruhining texnikalari bilan tanishishlari kerak.

II. Asosiy nazariy qism (ma’ruza mashg‘ulotlari)

II.I. Fan tarkibiga quyidagi mavzular kiradi:

1-bo‘lim. Treningni nazariy –metodologik asoslari

1-mavzu. Psixologik trening haqida umuiy tushuncha.

Pisxologik faoliyatda guruhiy jihatdan ishlashning tarixi. Sosial psixologik trening haqida umumiy tushuncha. “Trening”, “Guruhiy psixologik faoliyat”, “Guruhiy psixoterapiya”, “Psixoterapevtik guruh” tushunchalarning maxmuni va bog‘liqligi. Sosial psixologik treningni asosiy tiplari va ko‘rinishlari.

2-mavzu. 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. Trening guruhlarida normativ xatti harakatlari. Guruhning psixoterapevtik omillari.

3-mavzu. Treningni tashkil etish darajalari

O‘quv mashg‘ulotlarining turlari va ularni bajarish usullari modifikatsiya: spontan rolli o‘yinlar, syujetli rolli o‘yinlar, ko‘nikmalarni mashq qilish uchun mashqlar. Tayyorgarlik va mashqlarni tahlil qilish uchun kalitlarni o‘zgartirish. Tavsif mashqlar, ishtirokchilar uchun ko‘rsatmalar ishlab chiqish.

5-mavzu. Psixologik treningni asosiy usullari

Guruhiy diskussiya. O‘yin usuli. Ijtimoiy persepsiyani rivojlantirishga mo‘ljallangan usullar. Psixoterapiyada tana xarakatli usul. Medidativ texnika. Psixologik faoliyatda psixogimnastika guruhiy usul sifatida

6-mavzu. Psixologik treningni tashkiliy savollari

Trening guruhini tashkillashtirish va trenerni tayyorlash. Ishtirokchilarni tanlash. Trening guruhini tizishni tamoyillari. Ishlashning joyi va sharoiti. Ochiq va yopiq guruhlar. Trening guruhining soni. Trayening guruhining davomiyligi. Ishning umumiy vaqti. Trening programmasini tuzish.

3-bo‘lim. Trening guruhlarida o‘zini anglash jarayoni

7-mavzu. Qayta aloqa o‘zini anglash va muomalada asosiy komponent sifatida

Sosial psixologik trening vaqtida “men” obrazi bilan ishlash. Sosial psixologik treningda qayta aloqa tushunchasi.Djogari diagrammasi. Konfortasiya. Trening guruhlarida samarali ishlash ko‘nikmasi.

4 -bo‘lim. Guruhiy psixologik faoliyatning alohida ko‘rinishlari

8-mavzu. Guruhiy uchrashuvlar guruhiy psixologik faoliyatning turlichaligi sifatida

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 yerda xozir tamoyili. Guruhiy uchrashuvlarning asosiy jarayonlari.

9-mavzu. Psixodramma guruhiy faoliyatning turli ko‘rinishi sifatida

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.

10-mavzu. Psixologik trening nobixevioristik an’analarda. Xarakatni modifikasiya qilish muammolari

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.

III. Seminar mashg‘ulotlar bo‘yicha ko‘rsatma va tavsiyalar.

Seminar mashg‘ulotlar uchun quyidagi mavzular tavsiya etiladi:

1. Psixologik trening haqida umuiy tushuncha
2. Guruhiy dinamika jarayonlari
3. Psixologik treningni asosiy bosqichlari
4. Trennerning malakalari, shaxsi va kvalifikasiyasi
5. Psixologik treningni asosiy usullari
6. Psixologik treningni tashkiliy savollari
7. Qayta aloqa o‘zini anglash va muomalada asosiy komponent sifatida
8. Guruhiy uchrashuvlar guruhiy psixologik faoliyatning turlichaligi sifatida
9. Psixodramma guruhiy faoliyatning turli ko‘rinishi sifatida
10. Psixologik trening nobixevioristik an’analarda. Xarakatni modifikasiya qilish muammolari

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

1. Treningni muhim jihatlari
2. Treningni boshlang‘ich bosqichi
3. Trening turlari.
4. Shaxslararo muloqotchanlik ko‘nikmalarini hosil qilish uchun tashkil etiladigan treninglar
5. Shaxsni barkamollashtirishga qaratilgan treninglar
6. Emosional hissiy zo‘riqishlarni bartaraf etish bilan bog‘lik treninglar
7. Trening mashg‘ulotlarini olib borish usullari.
8. Trening jarayonida mashq usuli
9. Treningda o‘yin - guruh bilan ishlash vositasi sifatida
10. Rolli o‘yinlarni o‘tkazish qoidalari

IV. Mustaqil ta’lim va mustaqil ishlar

Mustaqil ta’lim uchun tavsiya etiladigan mavzular:

1. Trening xaqida tushuncha.Psixologik treningning maqsadi va vazifalari.
2. Sotsial psixologik treyningni rivojlanish tarixi.
3. Sotsial psixologik treyningda guruhiy dinamika jarayonlari
4. Treningni muhim jihatlari
5. Sosial psixologik treningni asosiy bosqichlari.
6. Treningni boshlang‘ich bosqichi
7. Trening turlari
8. Shaxslararo muloqotchanlik ko‘nikmalarini hosil qilish uchun tashkil etiladigan

	treninglar 9. Shaxsni barkamollashtirishga qaratilgan treninglar 10. Emosional hissiy zo‘riqishlarni bartaraf etish 11. bilan bog‘lik treninglar 12. Trening mashg‘ulotlarini olib borish usullari 13. Sosial psixologik treninglarda bahs-munozara usuli 14. Trening jarayonida mashq usuli 15. Treningda o‘yin - guruh bilan ishlash vositasi sifatida 16. Rolli o‘yinlarni o‘tkazish qoidalari 17. Trennerning malakalari, shaxsi va kvalifikasiyasi 18. Psixodramma guruhiy faoliyatning turli ko‘rinishi sifatida 19. Sosial psixologik trening nobixevioristik an’analarda. Xarakatni modifikasiya qilish muammolari 20. Guruh bilan ishlash jarayonida paydo bo‘lishi mumkin bo‘lgan muammoli vaziyatlar
3.	**V. Fan o‘qitilishining natijalari (shakllanadigan kompetensiyalar)** Fanni o‘zlashtirish natijasida talaba: • fanning asosiy kategoriyalari, jamiyat va shaxs kamolotidagi tutgan o‘rni va trening faoliyatidagi asosiy nazariy metodologik asoslarni, tamoyillarni, metodologik yondoshuvni, trener uchun asosiy yondoshuvni, trening mashqlarining o‘ziga xosligi haqida **tasavvur va bilimga ega bo‘lishi;** • trening faoliyatidagi asosiy nazariy metodologik asoslarni, tamoyillarni, metodologik yondoshuvni, trener uchun asosiy yondoshuvni, trening mashqlarining o‘ziga xosligini, trening yo‘nalishlarida o‘ziga xoslikni, trening faoliyatida ahamiyatli bo‘lgan usullar haqida **ko‘nikmalariga ega bo‘lishi;** • Metodologiya asosida treningni tahlil qila olishi, trener faoliyati bo‘yicha tahlil qila olishi, trening metodologiyasi bo‘yicha aloqalarni o‘rnata olishi, trener faoliyati va trening metodlari bo‘yicha o‘zaro aloqani o‘rnata olishi, o‘zining treningi uchun senariy tuza olishi. **malakasiga ega bo‘lishi kerak.**
4.	**VI. Ta’lim texnologiyalari va metodlari:** • ma‘ruzalar; • interfaol keys-stadilar; • innovatsion pedagogik texnologiyalar (Klaster, B-B-B, Nima uchun organayzeri)
5.	**VII. Kreditni olish uchun talablar:** Fanga oid nazariy va uslubiy tushunchalarni to‘liq o‘zlashtirish, tahlil natijalarini to‘g‘ri aks ettira olish, o‘rganilayotgan jarayonlar haqida mustaqil mushohada yuritish va joriy, oraliq nazorat shakllarida berilgan vazifa topshiriqlarni bajarish, yakuniy nazorat ishini topshirish
6.	**Asosiy adabiyotlar:** 1. Сотсиалная психология. Учебник 2-э изд. Москва: “МГУ”, -1988. 1. Андреева Г.М. 2. Ijtimoiy psixologiya asoslari. Toshkent: “O‘qituvchi”, 1994. 2. V.M. Karimova 3. O‘quvchi shaxsini o‘rganish usullari. Toskent: “O‘qituvchi”, 1995. -23b. 3. Sh.R. Barotov **4.** “Ijtimoiy psixologiya va ijtimoiy amaliyot” Toshkent: 1999. 4. V.M. Karimova **Qo‘shimcha adabiyotlar:** 1. Mirziyoyev Sh.M. Tanqidiy taxlil qat’iy tartib intizom va shaxsiy javobgarlik har bir rahbar faoliyatini kundalik qoidasi bo‘lishi kerak. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2016-yil yakunlari va 2017-yil istiqbollariga bag‘ishlangan majlisidagi O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining nutqi // Xalk so‘zi gazetasi 2017-yil 16-yanvar №11. 2. Mirziyoyev Sh.M. Erkin va farovon, demokratik O‘zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. “O‘zbekiston” 2016. 3. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va oliyjanob xalqimiz bilan birga quramiz.

	"O'zbekiston" 2017. 4. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyev 2017-2021 yillarda O'zbekistonni rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishi bo'yicha harakat strategiyasi. 2017-yil 7-yanvar. 5. E.G'.G'oziyev "Oliy maktab psixologiyasi", T: "O'qituvchi", 1997. 6. Ivanov P.I., Zufarova M.E. Umumiy psixologiya T.: 2008 y. 7. Xaydarov F.I., Xalilova N. "Umumiy psixologiya". T.: 2009 y. 8. Sh.Xalilova, J.Po'latov. Ijtimoiy psixologiyaning asoslari. T.2013 **Axborot manbalari (saytlar):** 1. www.gov.uz 2. www.samdu.uz 3. www.pedagog.uz 4. www.ziyonet.uz 5. www.edu.uz
7.	Fan dasturi Samarqand davlat pedagika instituti, o'quv-uslubiy kengashining 2025 yil __ dagi -son bayonnomasi bilan ma'qullangan.
8.	**Fan/modul uchun mas'ullar:** N.Bahriyeva Samarqand davlat pedagika instituti Psixologiya kafedrasi assistenti
9.	**Taqrizchilar:** O.Avlayev-Toshkent viloyati Chirchiq davlat pedagogika universiteti psixologiya kafedrasi v.b professori, p.f.d O.M.Zaripov-Samarqand davlat pedagika instituti Psixologiya kafedrasi v.v.b dotsenti, psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori(PhD)

Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar vazirligi tomonidan 2025-yil uchun tasdiqlangan xalqaro e'tirof etilgan tashkilotlarning (Quacquarelli Symonds World University Rankings, Times Nigher Education, Academic Ranking of World Universities) reytingida 94 o'rinni egallagan Moskva davlat universitetning Psixologiya fakulteti Psixologiya yo'nalishi («Psixologik trening») dasturi tahlil qilinib ushbu asosda fan dastur ishlab chiqildi.

"Psixologik trening asoslari" fanining dasturi tayyorlanib 1 ta mavzusi yangilandi

https://psych.ufl.edu/syllabi/syllabi-spring-2025/

https://msu.dvaoblaka.ru/media/2024/01/65990989bb2e7_%D0%A1%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE-%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9%20%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%BD%D0%B3.pdf

Fan dastur " Pedagogika va jismoniy madaniyat" fakultetining 2025-yil 22-apreldagi 9- sonli farmoyish bilan tuzilgan ishchi guruh tomonidan maqullangan.

\Tuzuvchi **N.Bahriyeva**

Kafedra mudiri **U.A.Butayeva**

Fakultet dekani **A.Jo'raqulov**

O'quv-ishlar bo'yicha prorektor: **N.H.Musulmonov**

Samarqand davlat pedagogika instituti
Pedagogika va jismoniy madaniyat fakulteti Psixologiya kafedrasida
60310300-Psixologiya yo‘nalishi uchun tayyorlangan “Psixologik trening asoslari” fanidan o‘quv dasturiga

TAQRIZ

Har bir xalq, har bir millatning ertangi kuni bugun voyaga yetayotgan avlod taqdiri bilan uzviy bog‘liqdir. Shu nuqtai nazardan aytganda, mamlakatimizda o‘tgan davr mobaynida ta’lim tizimini rivojlantirishga davlat siyosati darajasida e’tibor qaratilib, o‘g‘il-qizlarimizning jahon andozalariga mos sharoitlarda bilim olishini, jismoniy va ma’naviy jihatdan yetuk insonlar bo‘lib ulg‘ayishini ta’minlash, qobiliyat hamda iqtidorini, intellektual salohiyatini yuzaga chiqarish borasida keng ko‘lamli ishlar amalga oshirildi.

Yuqori samarali zamonaviy ta’lim va innovatsiya texnologiyalari, ilg‘or xorijiy tajribani keng joriy etgan holda, oliy o‘quv yurtlarining pedagog kadrlarini tayyorlash bo‘yicha malaka talablari, o‘quv rejalari, dastur hamda uslublarini tubdan yangilashga oid chora-tadbirlar o‘z ifodasini topdi. Bu, o‘z navbatida, oliy o‘quv yurtlarida talabalarga saboq berayotgan mutaxasis- kadrlarning zamon bilan hamnafas bo‘lishlariga, o‘quv jarayoniga fanlar bo‘yicha innovatsiyalar, shuningdek, ilg‘or uslublarni keng joriy etishga zarur shart-sharoit yaratadi, shu bilan birga, kasb mahorati, pedagogik va ilmiy faoliyatini muttasil rivojlantirib borishini talab etadi.

“Psixologik trening asoslari” fanidan ushbu namunaviy o‘quv dasturi O‘zbekiston-Finlandiya pagogika instituti “Psixologiya” kafedrasida tayyorlangan. “Psixologik trening asoslari” fan dasturi 60310300–Psixologiya yo‘nalishi 3-bosqich talabalari uchun mo‘ljallangan.

O‘quv dasturini tayyorlash davomida oliy ta’lim sifatini ta’minlash jarayonlarida ilg‘or xorijiy tajribalarni o‘rganib chiqqan holda oliy ta’lim tizimida fanning yutuqlari tatbiq etish yuzasidan mavzular ishlab chiqilgan.

O‘quv fan dasturi fanning mazmuni, asosiy nazariy qism, amaliy mashg‘ulotlar bo‘yicha ko‘rsatma va tavsiyalar, mustaqil ta’lim va mustaqil ishlar, fan o‘qitilishining natijalari, ta’lim texnologiyalari va metodlari, kreditni olish uchun talablar hamda foydalanilgan adabiyotlardan iborat.

Psixologiya kafedrasi tomonidan tayyorlangan mazkur o‘quv dastur talab darajasida bajarilgan, uni pedagogik oliy ta’lim muassasasi 60310300-Psixologiya mutaxassisligi bo‘yicha 3- bosqichiga mos deb hisoblayman.

Toshkent viloyati Chirchiq davlat pedagogika universiteti psixologiya kafedrasi v.b professori, p.f.d **O.Avlayev**

O'zbekiston-Finlandiya pedagogika instituti
Pedagogika va jismoniy madaniyat fakulteti Psixologiya kafedrasida
60310300-Psixologiya yo'nalishi uchun tayyorlangan "Psixologik trening asoslari" fanidan o'quv dasturiga

TAQRIZ

Har bir xalq, har bir millatning ertangi kuni bugun voyaga yetayotgan avlod taqdiri bilan uzviy bog'liqdir. Shu nuqtai nazardan aytganda, mamlakatimizda o'tgan davr mobaynida ta'lim tizimini rivojlantirishga davlat siyosati darajasida e'tibor qaratilib, o'g'il-qizlarimizning jahon andozalariga mos sharoitlarda bilim olishini, jismoniy va ma'naviy jihatdan yetuk insonlar bo'lib ulg'ayishini ta'minlash, qobiliyat hamda iqtidorini, intellektual salohiyatini yuzaga chiqarish borasida keng ko'lamli ishlar amalga oshirildi.

Yuqori samarali zamonaviy ta'lim va innovatsiya texnologiyalari, ilg'or xorijiy tajribani keng joriy etgan holda, oliy o'quv yurtlarining pedagog kadrlarini tayyorlash bo'yicha malaka talablari, o'quv rejalari, dastur hamda uslublarini tubdan yangilashga oid chora-tadbirlar o'z ifodasini topdi. Bu, o'z navbatida, oliy o'quv yurtlarida talabalarga saboq berayotgan mutaxasis- kadrlarning zamon bilan hamnafas bo'lishlariga, o'quv jarayoniga fanlar bo'yicha innovatsiyalar, shuningdek, ilg'or uslublarni keng joriy etishga zarur shart-sharoit yaratadi, shu bilan birga, kasb mahorati, pedagogik va ilmiy faoliyatini muttasil rivojlantirib borishini talab etadi.

"Psixologik trening asoslari" fanidan ushbu namunaviy o'quv dasturi O'zbekiston-Finlandiya pagogika instituti "Psixologiya" kafedrasida tayyorlangan. "Psixologik trening asoslari" fan dasturi 60310300–Psixologiya yo'nalishi 3-bosqich talabalari uchun mo'ljallangan.

O'quv dasturini tayyorlash davomida oliy ta'lim sifatini ta'minlash jarayonlarida ilg'or xorijiy tajribalarni o'rganib chiqqan holda oliy ta'lim tizimida fanning yutuqlari tatbiq etish yuzasidan mavzular ishlab chiqilgan.

O'quv fan dasturi fanning mazmuni, asosiy nazariy qism, amaliy mashg'ulotlar bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar, mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar, fan o'qitilishining natijalari, ta'lim texnologiyalari va metodlari, kreditni olish uchun talablar hamda foydalanilgan adabiyotlardan iborat.

Psixologiya kafedrasi tomonidan tayyorlangan mazkur o'quv dastur talab darajasida bajarilgan, uni pedagogik oliy ta'lim muassasasi 60310300-Psixologiya mutaxassisligi bo'yicha 3- bosqichiga mos deb hisoblayman.

O'zbekiston-Finlandiya pedagogika instituti
Psixologiya kafedrasi o'qituvchisi
psixologiya fanlari bo'yicha
falsafa doktori(PhD) **O.Zaripov**