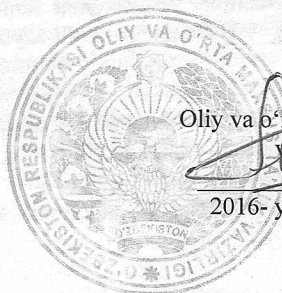


O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI

Ro'yxatga olindi

BD-5110900 -4.04

2016- yil "25" 08



Oliy va o'rtta maxsus ta'lim
vazirligi

2016- yil "25" 08

PSIXOLOGIK TRENING ASOSLARI

FAN DASTURI

Bilim sohasi: 100000 – Gumanitar
Ta'lim sohasi: 110000 – Pedagogika
Ta'lim yo'nalishi: 5110900 – Pedagogika va psixologiya

Toshkent – 2016

Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2016-yil "25" 08 dagi
"54"-sonli buyrug'ining 2 -ilovasi bilan fan dasturi ro'yxati tasdiqlangan

Fan dasturi Oliy va o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi yo'nalishlari bo'yicha
O'quv-uslubiy birlashmalar faoliyatini Muvoqlashtiruvchi kengashning 2016-
yil "8" "08" dagi "3" -sonli bayonnomasi bilan ma'qullangan.

Fan dasturi Nizomiy nomidagi TDPUDA ishlab chiqildi va turdosh oliy ta'lim
muassasalari bilan kelishildi

Tuzuvchilar:

N.G.Kamilova - Nizomiy nomidagi TDPU "Psixologiya" kafedrasini mudiri,
psixologiya fanlari nomzodi, dotsent

N.Z.Ismoilova - "Psixologiya" kafedrasini katta o'qituvchisi.

Taqrizchilar:

R.Abdurasulov – JDPI Pedagogika va psixologiya fakulteti dekani, psixologiya
fanlari nomzodi, dotsent

D.M.Rahimova – O'zbekiston Milliy universiteti qoshidagi S.H.Sirojiddinov nomli
akademik litsey o'qituvchisi

Fan dasturi Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti
o'quv-uslubiy kengashida ko'rib chiqilgan va tavsiya qilingan (2016- yil «14»
04 dagi 10-sonli bayonnomasi).

Kirish

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.

Fanning maqsad va vazifalari

Fanni o'qitishdan maqsad - bo'lg'usi psixologlar va pedagog-psixologlarga amiyatda 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 fanning asosiy muammolari bo'lgan, trening turlari, trening guruhini yig'ishda o'ziga xos jihatlari, trening o'tkazishning psixologik xususiyatlari va mexanizmlari kabi muhim jihatlari bayon etilgan.

Psixologik trening asoslari fanning rivojlanish tarixiga oid ma'lumotlar zamonda psixologik treninglarni o'tkazish jarayonida qo'llaniladigan usullar ham lasturda o'z aksini topgan. Bunda eng ko'p qo'llaniladigan usullar - "Aqliy ruyjum", "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 fanning asosiy muammolari - muloqotchanlik, stressga qarqarorlik, agressivlikni bartaraf etish, treningda ertak terapeya, musiqiy erapeyaning roli, trenerdan talab etiladigan sifatlar bo'yicha ilmiy asolangan bilimlarga ega bo'lish va ularni amaliyotda qo'llash borasidagi bilimlar majmui bilan tanishtirish orqali amaliy bilim va ko'nikmalarni hosil qilishdir.

Fanni o'zlashtirishga qo'yiladigan talablar

"Psixologik trening asoslari" o'quv fanini o'zlashtirish natijasida bakalavr:

- psixologik treningning maqsad va vazifalari;
- trening guruhlarining rivojlanish tarixi;
- zamonaviy trening turlari;

- treningni birinchi kuni *haqida bilimga ega bo'lishi*;
- trening o'tkazish bosqichlarini;
- trening o'tkazishning muhim jihatlarini;
- treninglarning klassifikatsiyasini;
- trening o'tkazishda dastur va rejaning ahamiyatini;
- guruhlarda ishlashning o'ziga xosligini;
- mashg'ulot jarayonidagi muhitni;
- trenerga tavsiyalar berishni;
- kichik guruhlar bilan ishlash qoidalarini *ko'nikmaga ega bo'lishi*;
- treningda bahs-munozarani tashkil etish;
- trening jarayonida psixogimnastik mashq usulini qo'llash;
- trening jarayonida guruhlar bilan ishlash;
- ish jarayonida guruhda vujudga keluvchi muammolari vaziyatlar va ularni bartaraf etish;
- guruhiy dinamikaning bosqichlari va uni hisobga olish;
- mulohotchanlikni oshirishga mo'ljallangan treninglar o'tkazish;
- shaxsni barkamollashtiruvchi treninglar o'tkazish;
- ruhiyatni sog'lomlashtiruvchi treninglarni o'tkazish *malakaga ega bo'lishi kerak.*

Fanning o'quv rejadagi boshqa fanlar bilan o'zaro bog'liqligi va uslubiy jihatdan uzviy ketma-ketligi

“Psixologik trening asoslari” fani psixologiya yo'nalishiga kiradigan ixtisoslik fanlaridan biri bo'lib, 8-semestrda o'tiladi. Dasturni amalga oshirish o'quv rejasida rejalashtirilgan gumanitar va ijtimoiy iqtisodiy (falsafa, ma'naviyat asoslari, dinshunoslik, sotsiologiya va h.k), matematika va tabiiy-ilmiy (informatika va axborot texnologiyalari, yosh fiziologiyasi va gigienasi va h.k), umumkasbiy (umumiy psixologiya, oila psixologiyasi, psixodiagnostika va eksperimental psixologiya, xulqi og'ishgan bolalar psixologiyasi, psixologik xizmat, ijtimoiy psixologiya, pedagogika nazariyasi va tarixi, ijtimoiy pedagogika va h.k), ixtisoslik (pedagogik texnologiya, pedagogik konfliktologiya, kasbga yo'naltirish va kasb tanlash asoslari va h.k) fanlaridan etarli bilim va ko'nikmalarga ega bo'lishlari talab etiladi.

Fanning ta'limdagi o'rni

Jamiyat uchun zarur bo'lgan malakali mutaxasislarni etishtirishda ularning psixologik jihatdan sog'lomligi muhim omil sifatida asosiy o'rin egallaydi. Bu borada shaxsdagi mavjud muammolarni bartaraf etishda psixologik treninglar muhim rol o'ynaydi. Aynan mazkur jarayon shaxsni aqliy, ahloqiy va ma'naviy jihatdan rivojlanishiga – uning ruhiy jihatdan salomatligiga turtki bo'ladi.

Fanni o'qitishda zamonaviy axborot va pedagogik texnologiyalar

Talabalar “Psixologik trening asoslari” fanini o'zlashtirishlari uchun o'qitishning ilg'or va zamonaviy usullaridan foydalanish, yangi informatsion va pedagogik texnologiyalarni tadbiq qilish muhim ahamiyatga egadir. Fanni o'zlashtirishda o'quv uslubiy majmua, uslubiy qo'llanmalar, ma'ruza matnlari,

tarqatma materiallar, elektron materiallar hamda virtual slaydlardan foydalaniladi. Ma`ruza, seminar va laboratoriya darslarida mos ravishdagi ilg'or pedagogik texnologiyalardan foydalaniladi.

ASOSIY QISM

FANNING NAZARIY MASHG'ULOTLARI MAZMUNI

Psixologik trening haqida tushuncha. Psixologik treningni maqsad va vazifalari

Psixologik trening haqida tushuncha. Trening – shaxsda mavjud yoki vujudga kelishi mumkin bo'lgan muammolarni o'yin va mashqlar asosida bartaraf etish borasida ko'nikma va malakalar hosil qiluvchi mashg'ulot ekanligi. Treningga berilgan ta'riflarning mazmuni. Trening mashg'ulotining maqsad va vazifalari. Psixologik treningga murojaat etuvchilar guruhi: bolalar, kattalar guruhlari.

Trening guruhlarining rivojlanish tarixi.

Qadimgi manbalarda trening elementlariga oid fikrlar. Sharq mutafakkirlarining trening guruhlarini bog'liq fikrlari. Guruhiy terapiya elementlarining vujudga kelishi. M.Mesmer va Dj.Prattning guruhiy terapiyaga asos solishi bilan bog'liq tadqiqotlarining mohiyati. Guruhiy terapiyadan foydalanishning boshlanishi. Amerikada guruhiy terapiyaning rivojlanishi. A.Everettning aql dinamikasi treninglarining mohiyati. Psixokorreksion guruhlarining rivojlanishi. Rossiyada trening guruhlarining rivojlanishi. Rossiyada yuzaga kelgan treninglar va ularning yutuq va kamchiliklari.

Treningni tashkiliy bosqichi

Treninglarni tashkiliy bosqichi – treningda ishtirok etuvchilarni yig'ishga qaratilgan bosqich ekanligi. Trening guruhini yig'ish. Bu bosqichda hisobga olinishi kerak bo'lgan guruhning muammosi bir xil bo'lishi lozimligi. Individual suhbatning ahamiyati. Treningni tashkil etishda muhim jihatlari: trening o'tiladigan xonaning holati, guruh ishtirokchilarining yoshi, jinsi, sonining ahamiyati. Trening uchun dastur va rejaning ahamiyati. Trening rejasi va dasturi – mashg'ulotning asosiy ahamiyatli quroli ekanligi.

Treningni boshlang'ich bosqichi

Treningni boshlang'ich bosqichi - treningni birinchi kundan boshlanishi. Kun boshida guruh normalarni qabul qilish. Guruh normalarni qabul qilishda trener va ishtirokchilarning o'rni. Treningda tanishuvni tashkil qilish. Trener va ishtirokchilarning tanishishida uch xil holatning mavjudligi. Treningda tanishuvni tashkil qilishning uch xil usuli. Intervyu usuli tanishuvda keng qo'llanilishi. Kartochkalar usuli orqali tanishuvning mentalitet xususiyatlari. Videotasma usulining o'ziga xosligi. Ishtirokchilarning kutishlarni aniqlash. Kutishlarni aniqlashda turli shakllardan foydalanish. "Kutuvlar daraxti" mashqi.

Teningni asosiy bosqichi

Treningni asosiy bosqichi – ishni tashkil etish bosqichining asosi ekanligi. Asosiy bosqichda turli xil interfaol usullarni qo'llashning zarurligi. Trening mashg'ulotlarini olib borishning asosiy usullari. Treningda "Ma'ruza" usuli va uni tashkil etishning mohiyati. Ma'ruzani tashkil etishda psixologik bilimlarga ega bo'lishning muhimligi. Ishtirokchilarning bilimlari va muammolarini aniqlashda "Aqliy hujum" (breynstorming) usulining ahamiyati. Aqliy hujumning foydali jihatlari. Treningda bahs-munozara usulining qo'llanilishi. Bahs-munozarani tashkil etishda 4 bosqichning va o'ziga xos qoidalarning mavjudligi.

Treningda psixogimnastik mashqlardan foydalanish

Trening jarayonida psixogimnastik mashqlarni qo'llash orqali ishtirokchilarning faolligini oshirish va ular orasida samimiylik muhitini yaratish mumkinligi. Psixogimnastik mashqlarni o'tkazishning o'ziga xos jihatlari. Mashqlarni o'tkazishda trenerga tavsiyalar – maqlarni o'tkazish jarayonida trenerning ishtiroki. Trenerning emotsional ta'sirchanlik qobiliyati – mashqlarning amarasini ta'sinlovchi asosiy omillardan biri ekanligi. Psixogimnastik mashqlarni o'xtatish va muhokama qilishning mohiyati. Psixogimnastik mashqlarning raqsadga ko'ra turlari.

Trening jarayonida o'yin usuli.

Trening jarayonida o'yin – guruh biln ishlash vositasi ekanligi. O'yin haqidagi azariyalar. O'yinning belgilari. Trening jarayonida o'yin usulining ahamiyati. Trening jarayonida o'yinning ikki hil mazmunga ega bo'lishi: birinchisi faqat ishtirokchilar uchun ma'lum bo'lib, o'yin kulgu ma'nolariga egaligi, ikkinchisi esa trener uchun ma'lum bo'lgan o'ziga xos holatlarni o'rganish. O'yinlarni o'tkazishda trener bilishi lozim bo'lgan jihatlari. Treningda o'yin orqali ishlanadigan natijalar. O'yinlarni o'tkazishda trenerga tavsiyalar.

Rolli o'yinlar

Trening ishtirokchilarining hayotiy munosabatlarini o'zgartirishda rolli o'yinlarning ahamiyati. Rolli o'yinlar va ularning o'ziga xosligi. Rolli o'yinlarni o'tkazish bosqichlari va qoidalari. Treningda "Psixodramma" usulidan foydalanish. Psixodrammani o'tkazishda o'ziga xosliklarni hisobga olish.

Trener va unga qo'yiladigan talablar

Trener haqida tushuncha. Trener – trening mashg'ulotlarini olib boruvchi shaxs ekanligi. Trener shaxsiga qo'yiladigan umumiy talablar. Trener uchun o'sha bo'lgan asosiy kasbiy talablar. Mutaxassislar tomonidan trenerga qo'yilgan talablarning tahlili. Trenerning imidji – ishtirokchilar uchun muhim jihatlardan biri ekanligi. Trenerning o'zini tutishi (xulq-atvori) – ishtirokchilarning diqqat markazida turishi. Trenerning kompetentligi uning asosiy kasbiy sifatlaridan biri ekanligi.

Trening jarayonida guruhlar bilan ishlash

Trening jarayonida trener guruhlar bilan ishlashni bilishi. Guruh bilan ishlash borasida tavsiyalar. Trening guruhida kichik guruhlarning yuzaga kelishi trening samarasiga salbiy ta'sir ko'rsatishi. Guruh bilan ishlashda yuzaga keladigan umumiy muammolar va ularni hal etish. Guruh bilan ishlash jarayonida eng ko'p kuzatiladigan muammoli vaziyatlar va ularning echimi.

Guruhiy dinamik va uning bosqichlari

Guruhiy dinamika haqida tushuncha. Trenerning trening jarayonida guruhiy dinamikani bilishi – trening samaradorligini ta'minlovchi asosiy jihatlardan biri ekanligi. Trening mashg'ulotlari jarayonida trener va ishtirokchilarning pozitsiyasi. Treningni samarasiga guruhiy iqlimning ta'siri.

Treningni yakuniy bosqichi

Yakuniy bosqich – trening mashg'ulotlari davomida olib borilgan ishlarning yakuniy qismi sifatida uni emotsional tarzda tashkil etishning muhimligi. Trening tugashida yakuniy bosqichni o'tkazishning muhimligi. Yakuniy bosqichning maqsad va vazifalari – ishtirokchilarning kutuvlari qay darajada amalga oshganligini aniqlash, ularning o'z hissiyotlari bilan o'rtoqlashlari uchun sharoit yaratilishi lozimligi. Yakuniy bosqichni tashkil etishda qayta aloqa"ning roli. "Qayta aloqa" qismini tashkil etish.

Trening turlari va klassifikatsiyasi

Bugungi kunda treninglarning zamon talabiga mos holda talab etilayotganligi va bu borada turli yo'nalishlarning mavjudligi. Trening turlariga oid nazariy yondoshuvlar. Zamonaviy psixologiyada treninglarning klassifikatsiyasi. Bugungi kunda treninglarning 2 ta asosiy turlari ajratilganligi: korporatsion treninglar va psixologik treninglar. Psixologik trening turlari – shaxslardagi aynan psixologik sohadagi muammolarni hal etish yuzasidan ko'nikma va malakalar hosil qilishga qaratilganligi.

Muloqot treninglari

Muloqot – shaxsning asosiy ehtiyoji ekanligi va bu boradagi muammolar uning uchun katta zo'riqishlarga olib kelishi mumkinligi. Shaxslaro muloqot jarayonida muloqot ko'nikmalarining muhimligi. Muloqot va muloqotchanlik tushunchalari. Muloqotchanlik treninglarining maqsadi. Muloqotchanlik ko'nikmalarini hosil qilish bosqichlari. Muloqotda o'zaro munosabatlarning 5 xil pozitsiyasi: raqobat, yon berish, passivlik, kelishuv, hamkorlik. Muloqot jarayonida muloqotga kirishayotgan kishilarning fazoviy joylashuvi o'ziga xos ahamiyatga ega ekanligi. Muloqot jarayonida o'zaro psixologik ta'sirning amalga oshirilishi, bu jarayonda psixologik obro'ning ahamiyati.

Shaxsni rivojlantiruvchi treninglar

Shaxs – jamiyatda ma'lum bir mavqega ega bo'lgan, jamiyat uchun foyda keltiradigan va kishilar bilan normal muloqotga kirisha oladigan individ ekanligi.

Shaxs, uning rivojlanishi va shaxs barkamolligi tushunchalari. Shaxsni barkamollashtiruvchi treninglarning tarixida A.Everettning hissa qo'shganligi. Shaxsga yo'naltirilgan treninglarning turlari. Shaxsni barkamollashtiruvchi treninglarning mijozlari: o'zida mavjud imkoniyatlarni rivojlantirishni istaydiganlar, hayotini yangidan boshlashni istaydiganlar, o'ziga bo'lgan bahoni oshirishga harakat qiluvchilarning treningga murojaat qilishi. Shaxsni barkamollashtiruvchi treninglarning maqsadi. Shaxsni barkamollashtiruvchi treninglar doirasiga kiruvchi trening yo'nalishlari. O'smirmi shaxs sifatida rivojlantiruvchi treninglar haqida tushuncha. O'smirmi shaxs sifatida rivojlantiruvchi trening tarixi. Metodika tamoyillari. O'smirlar bilan trening o'tkazishning muhim tomonlari.

Ruhiyatni sog'lomlashtiruvchi treninglar

Shaxs ruhiyatiga salbiy ta'sir etuvchi muammolar – trening jarayonining asosida yotishi. Emotsional sohadagi muammolarga oid treninglar Tanadagi zo'riqishlarni bartaraf etuvchi treninglar. Ruhiyatdagi muammolarga doir treninglar. Nizoni bartaraf etish treninglari. Asosiy tushunchalar (nizo, uning yuzaga kelishi va dinamikasi). Hissiyotlarni boshqarish. Nizoni echishga tayyorlik – ko'nikma va malakalarini hosil qilish yo'llari.

Stressni bartaraf etish borasidagi treninglar

Stress haqida tushuncha. Stress – shaxsning favqulodda vaziyatlarga nisbatan bildiradigan javob reaksiyasi ekanligi. Trener uchun stress haqida umumiy ma'lumotlarni bilish lozimligi. Ctress turlari – fiziologik va psixologik stress (informatsion va emotsional stress)ga bo'linishi. Stressni bartaraf etuvchi treninglar haqida ma'lumotlar. Stressni bartaraf etishga oid treninglarda qo'llaniladigan o'yin va mashqlar.

Treninglarda ertakterapeyadan foydalanish. Ertak terapeyaning mohiyati. Treningni tashkil etish algoritmi. Bolalar uchun emotsional irodaviy rivojlanish dasturi haqida tushuncha

Amaliy mashg'ulotlarni tashkil etish bo'yicha ko'rsatmalar

Amaliy mashg'ulotlar talabalarda ma'lum bir mavzu yuzasidan o'tkaziladigan trening dasturi va rejasini tuzishga o'rgatadi, tuzilgan dastur va reja asosida o'z guruhida treninglar o'tkazishib keyingi faoliyatida treninglarni o'tkazish bo'yicha amaliy ko'nikma va malakalar hosil qilishga yordam beradi.

Amaliy mashg'ulotlar uchun tavsiya etiladigan mavzular:

1. Treningni birinchi kuni
2. Treningda aqliy hujum va bahs-munozara
3. Treningda psixogimnastik mashq usuli
4. Treningda o'yin usuli
5. Guruhda yuzaga keladigan muammoli vaziyatlar
6. Trenerga qo'yiladigan talablar
7. Trening uchun dastur va reja
8. Muloqot treninglari

9. Shaxsni rivojlantiruvchi treninglar
10. O'smirmi shaxs sifatida rivojlantiruvchi treninglar
11. Ruhiyatni sog'lomlashtiruvchi treninglar
12. Stressni bartaraf etish borasidagi treninglar
13. Nizoni bartaraf etish treninglari
14. Treningda ertakterapeyadan foydalanish

Seminar mashg'ulotlarini tashkil etish bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar

Seminar mashg'ulotlarida talabalar ma'ruza mashg'ulotlarida egallagan ilmiy bilimlarini amaliy bilim va kundalik tajribalari bilan bog'lashni nazorat qilish.

Seminar mashg'ulotlarining taxminiy tavsiya etiladigan mavzulari:

1. Psixologik trening haqida tushuncha. Psixologik treningni maqsad va vazifalari. Trening guruhlarining rivojlanish tarixi
2. Treningni tashkiliy bosqichi. Treningni boshlang'ich bosqichi
3. Treningni asosiy bosqichi
4. Treningda psixogimnastik mashq va o'yinlardan foydalanish
5. Trenerlik kasbi va unga qo'yiladigan talablar. Trening jarayonida guruhlar bilan ishlash. Guruhiy dinamik va uning bosqichlari Treningni yakuniy bosqichi
6. Trening turlari va klassifikatsiyasi. Muloqot treninglari
7. Shaxsni rivojlantiruvchi treninglar. Ruhiyatni sog'lomlashtiruvchi treninglar. Stressni bartaraf etish borasidagi treninglar

Mustaqil ta'lim topshiriqlari bo'yicha tavsiyalar

Talaba mustaqil ta'limni tayyorlashda muayyan fanning xususiyatlarini hisobga olgan holda quyidagi shakllardan foydalanishi tavsiya etiladi:

- Darslik va o'quv qo'llanmalar bo'yicha fan boblari va mavzularini o'rganish;
- Tarqatma materiallar bo'yicha ma'ruzalar qismini o'zlashtirish;
- Maxsus adabiyotlar bo'yicha fan bo'limlari yoki mavzulari ustida ishlash;
- Talabaning o'quv ilmiy tadqiqot ishlarini bajarish bilan bog'liq bo'lgan fanlar bo'limlari va mavzularni chuqur o'rganish;
- O'z ustida mustaqil ishlash malakalariga ega bo'lishini ta'minlash;
- Nazariy bilimlarni amaliy hayot bilan bog'lash malakalariga ega bo'lishiga erishish;

Tavsiya etilayotgan mustaqil ta'limning mavzulari:

1. Trening haqida tushuncha (ilmiy ta'riflar asosida).
2. Trening guruhining yuzaga kelish tarixi.
3. Zamonaviy trening turlari.
4. Shaxs kamolotini ta'minlovchi treninglar.
5. Trening guruhini yig'ish.
6. Treningda guruh bilan ishlash.
7. Trening jarayonida shaxsning mulokotchanligini oshirish muammosi.

8. Trening o'tkazish texnologiyasini rivojlantirish yuzasidan xorijda olib rilgan ishlar.
9. Muloqotni samarasini ta'minlashda ijtimoiy-psixologik treninglarning urliigi.
10. Psixologik treninglarning hozirgi zamon uchun axamiyati va zarurligi.
11. Trening o'tkazishdan oldin ishtirokchilarning muammo va motivatsiyalarni qlash.
12. Shaxsning o'z-o'zini anglash jarayoni bilan bog'liq treninglar.
13. Xulqi og'ishgan o'smirlar bilan ishlashda treninglarning ahamiyati.
14. Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan ishlashda treninglarni qo'llash.
15. Trening jarayonida xavotirlilik darajasi kuchli ishtirokchilar bilan ishlash.
16. Trening jarayonida yuzaga keladigan muammolar.
17. Trening guruhida liderlarni aniqlash borasida ish olib borish.
18. Tanani yangi xatti-xarakatlarga o'rgatuvchi treninglar.
19. Agressiyani bartaraf etuvchi treninglar.
20. Hissiy zo'riqishlarni bartaraf etuvchi treninglar.
21. O'zini baholash borasidagi treninglar.
22. Treningda korreksiyaning ahamiyati.
23. Geshtalt guruh psixotreninglari.
24. Trenerlik mahorati.
25. Treningni psixodramma shaklida o'tkazish.
26. Trenerga tavsiyalar.
27. Trening bosqichlari.
28. Trening o'tkazish texnologiyasini rivojlantirish yuzasidan Rossiyada cazilayotgan tajribalar.
29. Trenerga qo'yiladigan talablar.
30. Psixoanaliz sohasida tashkil etiladigan treninglar.
31. Autotreninglar haqida tushuncha.
32. Talabalarda stressni bartaraf etish yuzasidan treninglar.
33. Yolg'izlik hissini bartaraf etuvchi treninglar.
34. Treningda ertakterapiyaning mohiyati.
35. Treningda musiqiy terapiyaning mohiyati
36. Treningda raqs terapiyaning mohiyati

Fan dasturining informatsion-uslubiy ta'minoti

Didaktik vositalar

1. **jihozlar va asbob uskunalar, moslamalar:** electron doska – Hitachi, LCD – monitor, electron ko'rsatkich (ukazka);
2. **video-audio uskunalar:** video va audiomagnitofon, mikrofon, kolonkalar;
3. **kompyuter va multimediyali vositalar;** kompyuter, Dell tipidagi proektor, DVD-diskovod

Foydalaniladigan adabiyotlar ro'yxati
Asosiy adabiyotlar:

1. Boymurodov N. Amaliy psixologiya. T. "Yangi asr avlodi" -2008
2. Гиннус С.В. Тренинг развития креативности Спб Питер 2001
3. Karimova V. Ijtimoiy psixologiya va ijtimoiy amaliyot. Toshkent "Universitet", 2009
4. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками М. "Академия" 2003
5. Самоухина Н.В. Первые шаги школьного психолога: психологический тренинг М. Финикс. 2007
6. Хряшева Н.Ю Психогимнастика в тренинге М. Речь 2001
7. Шевцова И.В, Тренинг развития жизненных целей Программа., Речь., 2006
8. Трошихина Е.Г. Тренинг развития жизненных целей М. Речь., 2003

Qo'shimcha adabiyotlar

- Adizova G.M. Treningning metodik asoslari Toshkent -TDPU. 2002
- Сороздина Г. Психология делового общения М., Инфра., 2001
- Элкнин Д.В., Психологический тренинг с подростками М., Академия., 2003
- smoilova N., Abdullayeva D. Trening o'tish metodikasi TDPU 2009
- Немов Р.С, Практическая психология., М., Пресс., 2001
- Самоухина Н.В Психогимнастика в тренинге М.,Финикс., 2002

Elektron ta'lim resurslari

1. www.tdpu.uz
2. www.pedagog.uz
3. www.ziyonet.uz
4. www.edu.uz

