

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
OLYI VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI**

Ro'yxatga olindi  
BD-5110900-4.04  
2012 yil "\_\_\_\_" \_\_\_\_\_

Vazirlikning 2012 yil "\_\_\_\_"  
\_\_\_\_\_dagi "\_\_\_\_"-sonli  
buyrug'i bilan tasdiqlangan

**PSIXOLOGIK TRENING ASOSLARI**

**FAN DASTURI**

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

**Toshkent – 2012**

Fan dasturining shakli Oliy va o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi yo'nalishlari bo'yicha Muvofiqlashtiruvchi kengashning 2012 yil "\_\_\_" \_\_\_\_\_dagi "\_\_\_" -son majlis bayoni bilan ma`qullangan.

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

**Tuzuvchilar:**

N.G.Kamilova - TDPU "Psixologiya" kafedrası mudiri,  
psixologiya fanlari nomzodi, dotsent

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

**Taqrizchilar:**

R.Abdurasulov - Jizzax Davlat pedagogika institutining "Maktabgacha tarbiya nazariyasi va metodikasi "kafedrası mudiri, psixologiya fanlari nomzodi, dotsent

Z.Hakimova – Toshkent shahar Turin Politexnika Universiteti huzuridagi AL psixologi

Fan dasturi Nizomiy nomidagi TDPU Ilmiy-metodik kengashida tavsiya qilingan (2012 yil "\_\_\_" \_\_\_\_\_dagi "\_\_\_" -sonli bayonnoma).

## **Kirish.**

Psixologik treninglar hozirgi zamon psixologiyasining eng ko'zga ko'ringan va muhim sohalaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, bugungi kunda jahon tsivilizatsiyasiga 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, shaxslararo muloqot jarayonida kishilar bilan muloqot o'rnatish jarayonida o'ziga xos psixologik madaniyatning talab etilishi kabi psixologik muammolar hozirgi zamon kishisidan katta psixologik tayyorgarlikni talab etadi. Bunday tayyorgarlikni shakllantirishda asosan mutaxassislar psixologik treninglarga tayanishni maslahat beradilar. SHuning uchun kishilarni yangi ijtimoiy munosabatlarga o'rgatuvchi fan sifatida psixologik treninglar ko'pchilikning diqqat markazida turibdi.

## **O'quv fanining maqsad va vazifalari.**

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 va bu borada psixologik trening o'tkazishning ahamiyatini tushuntiruvchi bilim berishdir. to'g'risida. Bunda psixologik trening asoslari fanining asosiy muammolari bo'lgan, trening turlari, trening guruhini yig'ishda o'ziga xos jihatlari, trening o'tkazishning psixologik qonuniyatlarni va mexanizmlari kabi muhim jihatlari bayon etilgan.

Psixologik trening asoslari faning 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", "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 asolangan bilimlarga ega bo'lish va ularni amaliyotda qo'llash borasidagi bilimlar majmuasi 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:

- Trening haqida aniq va puxta tushunchaga ega bo'lishi, trening turlari, ularning maqsad va vazifalari, trening o'tish talablari, trening o'tishning birinchi kunidagi bosqichlar, trening jarayonida qo'llaniladigan usullarni ***bilishi kerak***

- Turli muammolarni – muloqotchanlik etishmovchiligi, totinchoqlikni bartaraf etish, stressga bardosh berish, ruhiyatni rostlash, o'z shaxsini barkamollashtirish kabi muammolarni bartaraf etish bilan bog'liq bo'lgan treninglarning xususiyatlari haqida tushuncha va bilimlarga ega bo'lish bilan

birgalikda, shu yo'nalishdagi treninglarni tashkil etish va o'tkaza olish uchun zarur bo'lgan *ko'nikmalarga ega bo'lishlari* kerak.

-Trenerga xos bo'lgan sifatlarni – trenerning imidji, uning muloqotchanlik madaniyati, psixologik savodxonligi – ishtirokchilarga ta'sir etuvchi vosita ekanligini bilishi va o'zida shu sifatlarni shakllantirish orqali etarli *malakaga ega bo'lishlari* 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 tanlov fanlaridan biri bo'lib, u 7-semestrda o'tiladi. Bu fan psixologiya yo'nalishidagi umumiy psixologiya, ijtimoiy psixologiya, oila psixologiyasi, psixodiagnostika va psixokorreksiya, psixologik xizmat; pedagogika yo'nalishidagi pedagogika nazariyasi, ta'lim tizimini boshqarish, maktabgacha pedagogika asoslari, tarbiyaviy ishlar metodikasi, pedagogik texnologiyalar, pedagogik mahorat; ijtimoiy iqtisodiy yo'nalishdagi falsafa, sotsiologiya, ma'naviyat asoslari, madaniyatshunoslik va h.k kabi fanlar bilan yaqin munosabatda bo'ladi. SHuningdek, bu fanlarning ma'lumotlariga tayanadi va o'z ma'lumotlari asosida ulardan olingan bilimlarni chuqurlashtiradi, hamda o'z ma'lumotlari bilan yuqoridagi fanlar uchun yangi ma'lumotlar beradi.

### **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, amaliy va laboratoriya darslarida mos ravishdagi ilg'or pedagogik texnologiyalardan foydalaniladi.

## **ASOSIY QISM**

### **FANNING NAZARIY MASHG'ULOTLARI MAZMUNI**

#### **Psixologik trening xaqida 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.

### **Trening guruhlarining rivojlanish tarixi.**

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

### **Trening turlari**

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

### **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.

### **Shaxsni barkamollashtiruvchi treninglar.**

Shaxs, rivojlanish, shaxs barkamolligi tushunchalari. Sharq mutafakkirlarining 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.

### **Stressni 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 terapiya haqida tushuncha va stressni bartaraf etishda koping terapiyani qo'llash.

### **Ruhiiy zo'riqishni bartaraf etuvchi treninglar.**

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. Ruhiiy zo'riqishni bartaraf etuvchi treninglarning maqsad va vazifalari. Hissiyotlarni verbal va noverbal tarzda ifodalashning o'ziga xosligi.

### **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.

### **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.

### **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.

### **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.

### **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.

### **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.

### **Treningda yakunlash bosqichi.**

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.

### **Trenerga tavsiyalar.**

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.

### **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.

### **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.

### **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. Trening o`tkazishning muhim jihatlari – dastur va reja tuzish.
2. Treningda normalar ishlab chiqish.
3. Trening jarayonida tanishuvni tashkil qilish.
4. Guruh ishtirokchilarining kutuvlarini aniqlash.
5. Trening jarayonida aqliy hujum usulini qo`llash.
6. Trening jarayonida baxs-munozara usulini qo`llash.
7. Trening jarayonida turli maqsadlardagi psixogimnastik mashqlarni qo`llash.
8. Treningda o`yin usulidan foydalanish.
9. Rolli o`yinlarni qo`llash.
10. Meditatsiya va koping terapeyadan foydalanish.

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

Seminar mashg'ulotlarida talabalar ma'ruza mashg'ulotlarida egallagan nazariy bilimlarini amaliy bilim va kundalik tajribalari bilan bog'lashni o'rganadilar.

Seminar mashg'ulotlarining taxminiy tavsiya etiladigan mavzulari:

1. Psixologik trening xaqida tushuncha. Psixologik treninglarning maqsad va vazifalari.
2. Trening guruhlarining rivojlanish tarixi.
3. Zamonaviy trening turlari. Maqsadga yo'naltirilgan trening turlari haqida umumiy tushuncha.
4. Muloqotchanlikni oshirishga qaratilgan treninglar.
5. SHaxsni barkamollashtiruvchi treninglar.
6. Ruhiiy zo'riqishlarni bartaraf etuvchi treninglar.
7. Stressni bartaraf etuvchi treninglar.
8. Trening guruhini yig'ish yoki tashkil etish bosqichi.
9. Trening o'tkazishning boshlang'ich bosqichi.
10. Ishni olib borish bosqichi.
11. Trening jarayonida psixogimnastik mashq usuli.
12. Trening jarayonida o'yin usuli.
13. Treningda rolli o'yinlarni o'tkazish.
14. Trenerga tavsiyalar.
15. Trening jarayonida kichik guruhlar bilan ishlash.
16. Mashg'ulot jarayonidagi muhit

### **Mustaqil ishni tashkil etishning shakl va mazmuni**

Talaba mustaqil ishni 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 ishlarning 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 borilgan ishlar.
9. Muloqotni samarasini ta'minlashda ijtimoiy-psixologik treninglarning zarurligi.
10. Psixologik treninglarning hozirgi zamon uchun ahamiyati va zarurligi.
11. Trening o'tkazishdan oldin ishtirokchilarning muammo va motivatsiyalarni aniqlash.
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 korrektsiyaning 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 o'tkazilayotgan tajribalar.
29. Trenerga qo'yiladigan talablar.
30. Psixoanaliz sohasida tashkil etiladigan treninglar.
31. Autotreninglar haqida tushuncha.
32. Talabalarda stressni bartaraf etish yuzasidan treninglar.
33. YOl g'izlik hissini bartaraf etuvchi treninglar.
34. Treningda ertakterapiyaning mohiyati.
35. Treningda musiqiy terapiyaning mohiyati
36. Treningda raqs terapiyaning mohiyati

### **Dasturning informatsion-uslubiy ta'minoti**

Mazkur fanni o'qitish jarayonida ta'limning zamonaviy metodlari pedagogik va axborot kommunikatsiya texnologiyalari qo'llanilishi nazarda tutilgan.

- Psixologik trening asoslari fanining maqsadi va vazifalari, trening guruhlarining yuzaga kelish tarixi, trening guruhini yig'ish bosqichi, boshlang'ich va ishni tashkil etish bosqichi yuzasidan o'tiladigan ma'ruza darslarida zamonaviy kompyuter texnologiyalari yordamida prezentatsion va elektron-didaktik texnologiyalardan;

- Trening jarayonida qo'llaniladigan usullar, tenerga tavsiyalar, trening jarayonida guruh bilan ishlash kabi mavzular yuzasidan o'tkaziladigan seminar mashg'ulotlarida aqliy hujum, guruhiy munozara, muammoli vaziyatlar, kichik guruhlarda ishlash, klaster, baliq skleti kabi pedagogik texnologiyalardan foydalanish nazarda tutiladi.

**Foydalaniladigan asosiy darsliklar va o'quv  
qo'llanmalar ro'yxati  
Asosiy darsliklar va o'quv qo'llanmalar**

1. Karimov I.A. "O'zbekiston mustaqillikka erishish ostonasida" T.: O'zb, 2011.
2. Karimov I.A. Yuksak ma'naviyat – engilmas kuch. . - T.: Ma'naviyat, 2008.
3. O'zbekiston Respublikasi "Ta'lim to'g'risidagi" qonuni T. 1992
4. "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi" T. 1997
5. I.A.Karimov "Barkamol avlod orzusi" T. 1996
6. N.Ismoilova, D.Abdullaeva "Trening o'tish metodikasi" TDPU 2009
7. N.Boymurodov Amaliy psixologiya. T-2008
8. Baratov SH., Olimov L. Sotsial trening va amaliyot. T., 2007.
9. G.M.Adizova. Treningning metodik asoslari. Toshkent 2002
10. Akramova F.A. Usmonxo'jaev A. «Ruhiyatni sog'lomlashtirish usullari». Toshkent. "Yangi asr avlodi". 2002. -61 b.

**Qo'shimcha adabiyotlar**

1. I.V.Shevtsova. Trening razvitiya jiznennykh tseley. Programma. Rech 2006
2. D.V.Elkonin. Psixologicheskiy trening s podrostkami. Akedema 2003
3. N.V.Samouxina Psixogimnatiska v treninge Finks 2002
4. N.V.Samouxina Igrы v kotorye igrayut. Finks 2002
5. G.Borozdina Psixologiya delovogo obsheniya. Infra 2001
6. R.S.Nemov. Prakticheskaya psixologiya. Press 2001
7. S.V.Ginnius Trening razvitiya kreativnosti. Sp 2001
8. SH.Loyshen. Psixologicheskmiy trening umeniy Sp 2001
9. G.N.Sarton Trening samostoyatelnosti u detey. Moskva 2001
10. R.Dints Izmeneniya ubejdeniy s pomoshyu NLP. Klass 2000
11. N.S.Nayt NLP-resheniya Rech 2000
12. Internet ma'lumotlari quyidagi saytlardan olinadi:
  1. [www.tdpu.uz](http://www.tdpu.uz)
  2. [www.pedagog.uz](http://www.pedagog.uz)
  3. [www.Ziyonet.uz](http://www.Ziyonet.uz)
  4. [www.edu.uz](http://www.edu.uz)
  5. [tdpu-INTRANET. Ped](http://tdpu-INTRANET.Ped)
  6. [www.nutq.intal.uz](http://www.nutq.intal.uz)



