O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
JAMOAT XAVFSIZLIGI UNIVERSITETI

XAYDAROV I.O.

PSIXOLOGIK TRENING ASOSLARI

Psixologiya (faoliyat turlari bo‘yicha) ta’lim yo‘nalishida tahsil olayotgan oliy ta’lim muassasalarining talabalari uchun

Darslik

TOSHKENT – 2025

KBK – 88.3
X - 15

O‘zbekiston Respublikasi Jamoat xavfsizligi universiteti kengashida muhokama qilingan va ma’qullangan, 2024-yil 30-apreldagi 9-sonli bayonnoma.

O‘zbekiston Respublikasi Oliy ta’lim, fan va innovatsiyalar vazirligining 2025-yil 14-apreldagi “O‘quv-uslubiy hujjatlarni tasdiqlash, kelishuvga kiritish hamda o‘quv adabiyotlarini nashrga tavsiya berish to‘g‘risida” gi 136-sonli buyrug‘iga asosan nashrga tavsiya etilgan.

Xaydarov I.O. Psixologik trening asoslari. Darslik. – Toshkent., O‘zbekiston Respublikasi Jamoat xavfsizligi universiteti, 2025. - 443 bet.

Psixologik trening asoslari darsligi amaliy psixologiyaning xilma-xilli usullari orasida psixologik trening ma’lum o‘ziga xos xususiyatlarning mavjudligi bilan ajralib turadi.

Ushbu darslik guruhlarda psixologik trening o‘tkazishning asosiy tamoyillari va uslubiy texnikasi ochib berilgan, kommunikativ treningda qo‘llaniladigan asosiy texnologiyalar, ishbilarmonlik bilan muloqot qilish, faol tinglash qobiliyatlarini rivojlantirish, sezgirlik, jamoani shakllantirish va boshqalar ko‘rib chiqiladi.

Shu nuqtayi nazardan olib qaralganda, talabalar, kursantlar va soha vakillari hukmiga havola etilayotgan ushbu darslik psixologik trening asoslarini o‘rganish zaruriyati hamda uning tamoyillari haqidagi bilimlarni inobatga olgan holda tayyorlashga harakat qilindi.

Psixologik trening asoslari darsligi bakalavr psixologlar tayyorlov yo‘nalishi talabalari, magistratura tinglovchilar,i psixologik-pedagogik, kasbiy tayyorgarlik (tarmoqlar bo‘yicha), malaka oshirish fakultetlari tinglovchilari, amaliy psixologlar uchun mo‘ljallangan.

Taqrizchilar:

Umarov B.M.	Orental universiteti professori, psixologiya fanlari doktori, porofessor
Jabborov H.H.	Toshkent davlat sharqshunoslik universiteti dotsenti psixologiya fanlari doktori (DSc), dotsent
Abdullajanova D.S.	O‘zbekiston Respublikasi Jamoat xavfsizligi universiteti dotsenti, psixologiya fanlari doktori (DSc), dotsent

Xaydarov I.O., 2025
O‘zbekiston Respublikasi Jamoat xavfsizligi universiteti, 2025

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Адлер А. О нервическом характере / А. Адлер; под ред. Э. В. Соколова. Санкт-Петербург: Университетская книга, 1997. 388 с.

2. Абрамова Г.С. Практическая психология: Учебник для студентов вузов. – Изд. 7-е., перераб. и доп. – М.: Академический проект, 2001, 2002. – 496 с.

3. К.Абдуллаева «Нутк устириш» 1990 й.

4. Битянова М.Р. Организация психологической работы в школе- М.: Совершенство, 1998.- 298 с.

5. Болотова А.К. Прикладная психология: учебник для вузов /А.К. Болотова. – М.: Гардарики, 2006. – 382 с.

6. М.Вохидов. «Болалар психологияси» 1992 й.

7. Э.Гозиев. «Психология» 1994 й.

8. Г.Капюшин. М.Дерюгина «Йургакдан мактабгача» 1996 й.

9. Беме К. Из опыта социально-психологического тренинга в ГДР / К. Беме // Актуальные проблемы современной психологии / под ред. Г. М. Андреева, А. А. Бодалева. Москва: Изд-во Моск. ун-та, 1983. С. 183–185.

10. Берн Э. Групповая психотерапия / Э. Берн. Москва: Академи- ческий проект, 2005. 256 с.

11. Битянова Н. Р. Психология личностного роста / Н.Р.Битяно- ва. Москва: Междунар. пед. акад., 1996. 64 с.

12. Большаков В.Ю. Психотренинг: социодинамика, упражнения, игры / В.Ю. Большаков. Санкт-Петербург: Соц.-психол. центр, 1996, 384 с.

13. Вачков И. В. Окна в мир тренинга / И.В.Вачков, С.Д.Деря- бо; под ред. С.Д.Жанр. Санкт-Петербург: Речь,

2004. 272 с.

14. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психо- техники: учебное пособие / И.В.Вачков. Москва: Ось-89, 2001. 224 с.

15. Гермохова С. Использование методик социально-психологи- ческого тренинга в процессе создания коллектива / С. Гермохова // Общение и деятельность. Прага, 1981. С. 155–165.

16. Гиппиус С.В. Тренинг развития креативности. Гимнастика чувств / С.В. Гиппиус. Санкт-Петербург: Речь, 2001. 352 с.

17. Гремлинг Т. Практикум по управлению стрессом / Т. Грем- линг. Санкт-Петербург: Речь, 2001. 234 с.

18. Гримак Л.П. Общение с собой. Начала психологии активно- сти / Л.П.Гримак. Москва: Диброком, 1991. 233 с.

19. Гуревич А. Ролевые игры и кейсы в бизнес-тренингах / А. Гу- ревич. Санкт-Петербург: Речь, 2004. 144 с.

20. Добрович А.Б. Глаза в глаза / А.Б.Добрович. Москва: Мос- ковский рабочий, 1982. 208 с.

21. Дюркгейм Э. Метод социологии / Э. Дюркгейм. Москва: Ка- нон, 1995. 352 с.

22. Емельянов Ю.Н. Активное социально-психологическое обу- чение / Ю.Н. Емельянов. Ленинград: Изд-во Ленингр. ун-та, 1986. 168 с.

23. Емельянов Е.Н. Поварицына С.Е. Психология маркетинга. Формирование маркетингового мышления //Введение в практическую социальную психологию, - М.: Наука, 1994 – 255 с.

24. Завьялова Ж. Метафорическая деловая игра / Ж.Завьялова. Санкт-Петербург: Речь, 2004. 134 с.

25. Захаров А.И. Игровой способ управления групповой дина- микой / А.И.Захаров // Психология и управление / под ред. В. А. Ган- зена [и др.] Ленинград: Изд-во Ленингр. ун-та, 1979. С. 144–154.

26. Захаров В.П. Социально-психологический тренинг / В. П. За- харов, Н.Ю. Хрящева. Ленинград: Изд-во Ленингр. ун-та, 1989. 55 с.

27. Зиновьева Н.О. Психология и психотерапия насилия. Ребе- нок в кризисной ситуации / Н.О.Зиновьева, Н.Ф.Михайлова. Санкт- Петербург: Речь, 2003. 248 с.

28. Х.Иброхимов. К.Даминов У.Отавалиев, «Психологиядан семинар ва лаборатория машулотлари» 1994 й.

29. Игры – обучение, тренинг, досуг / под ред. В.В.Петрусин- ского. Москва: Новая школа, 1994. 351 с.

30. Игумнов С.А. Управление стрессом: современные психоло- гические и медикаментозные подходы / С.А.Игумнов. Санкт-Петер- бург: Речь, 2007. 217 с.

31. Калинин С.И. Тайм-менеджмент: практикум по управлению временем / С. И. Калинин. Санкт-Петербург: Речь, 2006. 341 с.

32. Каменюкин А.Г. Антистресс-тренинг / А.Г.Каменюкин, Д. В. Ков- пак. Санкт-Петербург: Питер, 2008. 224 с.

33. Карвасарский Б. Групповая психотерапия / Б.Карвасарский. Москва: Медицина, 1990. 384 с.

34. Карвасарский Б.Д.Неврозы / Б.Д.Карвасарский. 2-е изд. Мо- сква: Медицина, 1990. 576 с.

35. Кипнис М. Тренинг лидерства / М. Кипнис. Москва: Ось-89, 2004.144 с.

36. Кирхлер Э. Мотивация в организациях / Э. Кирхлер,

К. Род- лер. Харьков: Гуманит. центр, 2008. 168 с.

37. Кроль Л.М. Человек – оркестр – микроструктура общения /

Л. М. Кроль; под ред. Е.Л. Михайлова. Москва: Класс, 1996. 35 с.

38. Кузьмин Е. С. Руководитель и коллектив: социально-психо- логический очерк / Е.С.Кузьмин, И.П.Волков, Ю.Н.Емельянов. Ленинград: Лениздат, 1974. 165 с.

39. Левентуев П. А.Чудовский. А.Аскархужаев. М.Вохидов. «Болалар психологияси очерклари»

40. Линдеман Х. Система психофизического саморегулирования / Х. Линдеман. Москва: РЭНАР, 1992. 160 с.

41. Лосик Б. Держитесь! Стресс-менеджмент для трудоголиков /

Б. Лосик. Москва: НТ Пресс, 2006. 256 с.

42. Лютова Е.К. Тренинг эффективного взаимодействия с деть- ми / Е.К.Лютова, Г.Б.Монина. Санкт-Петербург: Речь, 2005. 145 с.

43. Лютова-Робертс Е.К.Тренинг начинающего консультанта: ведение доверительной беседы / Е.К.Лютова-Робертс. Санкт-Петер- бург: Речь, 2007. 307 с.

44. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу. Санкт-Петер- бург: Питер, 2008. 352 с.

45. Монина Г.Б. Коммуникативный тренинг / Г.Б. Монина, Е.К. Лю- това. Санкт-Петербург: Речь, 2007. 224 с.

46. Монина Г.Б. Тренинг взаимодействия с неуспевающими уче- никами / Г.Б.Монина, Е.В.Панасюк. Санкт-Петербург: Речь, 2005. 208 с.

47. Оллпорт Г.В.Личность в психологии / Г.В.Оллпорт.

Моск- ва: Ювента, 1998. 345 с.

48. Осипова А.А. Общая психокоррекция: учебное пособие /

А. А. Осипова. Москва: Сфера, 2002. 510 с.

49. Панфилова А.П. Деловая коммуникация в профессиональной деятельности / АП. Панфилова. Санкт-Петербург: Знание: ИВЭСЭП, 1999. 495 с.

50. Пезешкиан Н. Психотерапия повседневной жизни: тренинг в вос- питании партнерства и самопомощи / Н. Пезешкиан. Москва: Меди- цина, 1995. 336 с.

51. Петровская Л.А. Теоретические и методические проблемы социально-психологического тренинга / Л.А.Петровская. Москва: Изд-во Моск. ун-та, 1982. 168 с.

52. Петровский А.В. Основы теоретической психологии / А. В. Пет- ровский, М.Г. Ярошевский. Москва: Инфра-М, 1998. 528 с.

53. Прайнс Э., Маслач К. Практикум по социальной психологии /

Э. Прайнс, К. Маслач. Санкт-Петербург: Питер, 2000. 528 с.

54. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг в школе /

А. С. Прутченков. Москва: ЭКСМО-Пресс, 2001. 640 с.

55. Психогимнастика в тренинге / под ред. Н.Ю.Хрящевой. Санкт-Петербург: Питер, 2002. 256 с.

56. Психология влияния: хрестоматия / сост. А.В.Морозов. Санкт- Петербург: Питер, 2001. 512 с.

57. Райх В. Посмотри на себя, маленький человек! / В. Райх. Мо- сква: Мир Гештальта, 1997. 112 с.

58. Руденский Е. В. Социальная психология: курс лекций /

Е. В. Ру- денский. Москва: ИНФРА-М, 1999. 224 с.

59. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика / К. Рудестам. Москва: Прогресс, 1993. 368 с.

60. Семенова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости / Е. М. Се- менова. Москва: Психотерапия, 2002. 256 с.

61. Сидоренко Е.В. Межличностное общение / Е.В.Сидоренко, Н.Ю.Хрящева // Психология: учебник / под ред. А.А.Крылова. Мо- сква: Проспект, 1998. С. 336–355.

62. Сидоренко Е.В. Мотивационный тренинг: практическое ру- ководство / Е.В.Сидоренко. Санкт-Петербург: Речь, 2005. 240 с.

63. Сидоренко Е.В. Развитие организационной приверженности: материалы семинара-тренинга / Е.В.Сидоренко; Шк. Менеджеров «Арсенал». Москва, 2004. 42 с.

64. Сидоренко Е.В. Терапия и тренинг по Альфреду Адлеру / Е.В.Сидоренко. Санкт-Петербург: Речь, 2002. 347 с.

65. Сидоренко Е.В. Технологии создания тренинга / Е. В. Сидо- ренко. Санкт-Петербург: Речь, 2007. 336 с.

66. Сидоренко Е. В. Тренинг влияния и противостояния влиянию/ Е.В.Сидоренко. Санкт-Петербург: Речь, 2005. 300 с.

67. Сидоренко Е.В. Тренинг коммуникативной компетентности в деловом взаимодействии / Е.В.Сидоренко. Санкт-Петербург: Речь, 2008. 208 с.

68. Ситников А.П.Акмеологический тренинг: теория, методика, психотехнологии / А.П.Ситников. Москва: РАГС, 1996. 428 с.

69. Смит Г. Тренинг прогнозирования поведения: тренинг сен- зитивности / Г.Смит. Санкт-Петербург: Речь,

MUNDARIJA

KIRISH..... 3
I BOB. PSIXOLOGIK TRENING TARIXI..... 5
1.1. Psixologik treningni rivojlanish tarixi:..... 5
1.2. Psixologik treningning maqsadi va vazifalari, psixologik treningda yechiladigan muammolar..... 14
1.3. Psixotreningga bo‘lgan yondashuvlar..... 17
1.4. Treningning asosiy xususiyatlari..... 21
1.5. Trening o‘tkazish qonuniyatlari..... 24
1.6. Psixologik treningning asosiy metodlar..... 28
1.7. Psixologik treninglarni tashkil etish bosqichlari..... 31
II BOB. TRENING GURUHINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI..... 43
2.1. O‘quv guruhlarining asosiy turlarining qisqacha tavsifi..... 43
2.2. Trening guruhining psixologik xususiyatlari..... 45
2.3. Guruh normalari..... 47
2.4. O‘quv trening guruhlarini shakllantirish tamoyillari va mezonlari 50
2.5. Guruhdagi odamlarning shartlari, xususiyatlari va uni rivojlantirish psixogimnastik mashqlarni tashkil etish..... 55
III BOB. IJTIMOIY-PSIXOLOGIK TRENING O‘TKAZISH BO‘YICHA AMALIY TAVSIYALAR..... 60
3.1. Ijtimoiy-psixologik treningning nazariy asoslari..... 60
3.2. Trening bosqichlari..... 62
3.3. Video tasvirlarni treningda qo‘llanish..... 82
IV. BOB FAOLIYATNING INDIKATIV TAMOYILLARINI JORIY ETISH BOSQICHI..... 84
4.1. Faoliyatni o‘zlashtirish bosqichi..... 84
4.2. Ijtimoiy-psixologik treningni tashkil etishda rahbarning roli..... 87
4.3. Murabbiy shaxsining psixologik xususiyatlari..... 88
4.4. Trener sifatida ishlash uchun umumiy tavsiyalar..... 90
V BOB. TRENING YARATISH TEXNOLOGIYASI..... 93
5.1. Treninglar yaratishga konseptual yondashuv..... 93
5.2. Treninglar yaratish modellari..... 98

5.3. Yelkan modelini yaratish algoritmi 104
5.4. Maydon modelini yaratish algoritmi 112
5.5. Treningning metaforik modellari 113
5.6. Treningni metaforik modeli 115
5.7. Tashkilotda o‘qitish: imkoniyatlar va cheklovlar 121
VI BOB. TRENING SAMARADORLIGI MEZONLARI 127
6.1. Treningning samaradorligi mezonlari 127
6.2. Ta’lim dasturlari Muloqot bo‘yicha trening 128
6.3. Treningni ishlab chiqishda psixologiyadagi gumanistik yo‘nalishga amal qilish 131
VII BOB. BIZNES ALOQASI BO‘YIChA TRENING 153
7.1. Ishbilarmonlik aloqalarini o‘rgatish 153
7.2. Faol tinglash qobiliyatlarini rivojlantirishga o‘rgatish 165
7.3. Sezuvchanlik mashg‘ulotlari 174
7.4. Jamoaviy ish shaklini tashkil yetish tamoyillari 190
VIII BOB. AMALIYOTCHI FAOLIYATIDA KO‘PROQ ISHLATISHI LOZIM BO‘LGAN PSIXOTRENINGLAR 195
8.1. Ijobiy fikrlashni rivojlantirish treningi 195
8.2. “Birbalni tinchlantiring” mashg‘uloti 197
8.3. Samarali muloqot ko‘nikmalari 200
8.4. Maktabgacha ta’lim muassasasi va maktab psixologlari uchun ijtimoiy treninglar 203
IX BOB. TRENING “MIJOZLAR BILAN SAMARALI MULOQOT VA O‘ZARO MUNOSABATLAR 227
9.1. Metaforik biznes o‘yinining yelementlari va nazariy asoslari 227
9.2. Metaforik biznes o‘yinlari 231
9.3. “Apelsin oroli” biznes o‘yini 233
9.4. “Yetti qahramon” biznes metafora o‘yini 236
9.5. “Kichkina kambur ot” yertakiga asoslangan biznes metafora o‘yini 243
9.6. Bobning amaliy qism 252

X BOB. PSIXOLOGIK-PEDAGOGIK TRENING MAShQI VA O‘YIN ORASIDAGI KOMMUNIKATIV VA TARKIBIY ALOQALARI 290
10.1. Guruhiy Mashg‘ulotlar dinamikasi 290
10.2. Guruhiy treningda sukunat 293
10.3. Psixologning o‘z ishidan qoniqish darajasi 296
10.4. Maktab o‘qituvchi-o‘quvchilar uchun psixologik treninglar 298
10.5. “O‘qituvchi-sinf” sikli 301
10.6. “O‘qituvchi-o‘quvchi” sikli 305
10.7. “Men-o‘quvchi” sikli 309
10.8. “O‘qituvchi-oila” sikli 311
GLOSSARIY 314
I-ILOVALAR 326
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI: 434

Xaydarov Ismoil Olloqulovich
O‘zbekiston Respublikasi Jamoat xavfsizligi universiteti dotsenti,
psixologiya fanlari nomzodi, dotsent

PSIXOLOGIK TRENING ASOSLARI

Psixologiya (faoliyat turlari bo‘yicha) ta’lim yo‘nalishida tahsil olayotgan oliy ta’lim muassasalarining talabalari uchun

Darslik

Muharrir: Tursunov B.S.
Texnik muharrir: Boboxonov S.R.
Korrektor: Odilova F.K.

Bosishga ruxsat etildi: 07.05.2025. Buyurtma: № 507. Format 60x90/16.
Times New Roman garniturasi bilan raqamli bosma usulida bosildi.
Hajmi 27,7 sh.b.t., 15,89 t.-h.t. Adadi: 30 nusxa

O‘zbekiston Respublikasi Jamoat xavfsizligi universiteti bosmaxonasi