

**ASLONOV ILHOM NIZOMOVICH
ARAPBAYEVA DAMEGUL KURBANOVNA**

**MULOQOT KO'NIKMALARINI
RIVOJLANTIRISHDA IJTIMOIIY - PSIXOLOGIK
TRENINGLARNING AHAMIYATI**

Metodik qo'llanma

Bosishga 2019-yil may oyida ruxsat etildi.
Bosmaxonaga 2019 yil iyun oyida berildi.
Times New Roman harfida terilgan.
Qog'oz bichimi 60x84¹/₆₄. Bosma tobog'i 4,5.
Adadi 200 nusxa. Buyurtma № 01/35
«GOLD-PRINT NASHR» MCHJ bosmaxonasida chop etildi.
Manzil: Toshkent sh. Chilonzor t.
Furqat k., 174 uy.

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

**ALISHER NAVOIY NOMIDAGI
TOSHKENT DAVLAT O'ZBEK TILI VA ADABIYOTI
UNIVERSITETI**

**ASLONOV ILHOM NIZOMOVICH
ARAPBAYEVA DAMEGUL KURBANOVNA**

**MULOQOT KO'NIKMALARINI
RIVOJLANTIRISHDA IJTIMOIIY - PSIXOLOGIK
TRENINGLARNING AHAMIYATI**

Metodik qo'llanma

Toshkent – 2019

Aslonov Ixom Nizomovich, Arapbayeva Damegul Kurbanovna. Muloqot ko'nikmalarini rivojlantirishda ijtimoiy-psixologik treninglarning ahamiyati // Metodik qo'llanma // – T.: «GOLD-PRINT NASHR» nashriyoti 2019. – 72 b.

Mualliflar:

Aslonov I.N. – Alisher Navoiy nomidagi Toshkent davlat o'zbek tili va adabiyoti universiteti "Ijtimoiy-gumanitar fanlar" kafedrası dotsenti.v.b., psixologiya fanlari nomzodi

Arapbayeva D.K. – Alisher Navoiy nomidagi Toshkent davlat o'zbek tili va adabiyoti universiteti "Ijtimoiy-gumanitar fanlar" kafedrası dotsenti.v.b., psixologiya fanlari nomzodi

Mas'ul muharrir:

I.N.Asilonov – psixologiya fanlari nomzodi

Taqrizchilar:

Mullabayeva N.M. – psixologiya fanlari nomzodi, dotsent

Uzakov I.A. – pedagogika fanlari nomzodi

Kasbiy faoliyatni psixologik ta'minotida asosiy o'rinlardan birini kasbiy tayyorgarlik bosqichi egallaydi. O'qitishni jadallashtirishning psixologik-pedagogik tomonlari, insonning ichki resurslarini, uning ijodiy imkoniyatlarini faollashtirishning guruhviy vositalari, mutaxassislarining shaxsiy sifatlarini shakllantirishga mo'ljallangan treninglarni tashkil etish va ularni o'tkazish hozirgi kunda dolzarb masala sifatida yuzaga chiqmoqda.

Mazkur metodik qo'llanma yuqoridagi muammoning yechimlaridan biri bo'lgan ijtimoiy treninglar va ularni o'tkazish metodlariga bag'ishlangan bo'lib, o'zbek tili va adabiyoti yo'nalishida tahsil olayotgan talabalarga, professor-o'qituvchilarga, shuningdek, psixologiya fakultetlari talabalariga, ijtimoiy psixologiya sohasida tadqiqotlar olib borayotgan magistr va doktorantlarga, psixolog mutaxassislarga, pedagoglarga mo'ljallangan.

Ushbu metodik qo'llanma Alisher Navoiy nomidagi Toshkent davlat o'zbek tili va adabiyoti universiteti O'uv-uslubiy kengashining 2019-yil 18-apreldagi 9- sonli yig'ilish qarori bilan nashrga tavsiya etilgan.

ISBN 978-9943-5634-5-2

© «GOLD-PRINT NASHR» nashriyoti, 2019

© Aslonov I.N., Arapbayeva D.K., 2019

MUNDARIJA**I BOB. IJTIMOY - PSIXOLOGIK TRENINGLAR MULOQOT KO'NIKMALARINI RIVOJLANTIRISHDA ASOSIY VOSITALARDAN BIRI SIFATIDA**

1.1. Trening tarixi haqida.....	3
1.2. Ijtimoiy - psixologik treninglar – kasbiy faoliyat psixologik ta'minotida asosiy vositalardan biri sifatida	7
1.3. Muomala jarayonida vujudga keladigan muammolarni bartaraf etish usullari.....	17

II BOB. TRENINGDA MASHQ VA O'YINLAR

2.1. Ijtimoiy–psixologik treningning «psixogimmastika» usuli	20
2.2. Trening uchun o'yinlar	23
2.3. Kasbiy muomala malaka va ko'nikmalarini rivojlantirishga mo'ljallangan «ijtimoiy-psixologik trening» dasturi	32
2.4. Muomala malakasini baholash testlari.....	48
Glossariy	63
Foydalanilgan adabiyotlar	69

14. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию. Курс лекций. – М.: ЧеРо, 1998.- 336 с.

15. Дейл Карнеги. Как завоевать друзей и оказывать влияние на других. – М., 1998. - 315 с.

16. Зайцева Т.В. Теория психологического тренинга (психологический тренинг как инструментальное действие). – СПб.-М.: Речь-Смысл, 2002.- 126 с.

17. Еникеев М.И. Психологический энциклопедический словарь. – М.: ТК Велби. Изд-во Проспект, 2006.- 560 с.

18. Karimova V., Akramova F. Psixologiya. Ma'ruzalar matni. – Toshkent: FTDK, DITAF, 2000. – 171 b.

19. Karimova V.M. Psixologiya. O'quv qo'llanma. – Toshkent: A.Qodiriy nomidagi xalq me'rosi nashriyoti «O'AJBNT» markazi, 2002. – 205 b.

20. Старшенбаум Г.В. Тренинг навыков практического психолога: Интерактивный учебник: Игры, тесты, упражнения. – М.: Издательство Института психотерапии, 2006.- 416 с.

21. Foziyev E. Psixologiya: (Yosh davrlari psixologiyasi). Pedagogik institutlar va universitetlarning talabalari uchun o'quv qo'llanma. – T.: O'qituvchi, 1994. – 224 b.

22. Maslow A.H. Synergy in the society and in the individual, J. Individ // psychol., 1964, 20, 153-164.

23. Reklen M. Les problemes de psychologies. – Paris, 1994.

24. Ribot Teodul. Un monde qui nous voyons. Hachette Filipacchi Médias.

25. Shostrom E.L. Man, the manipulator: The inner journey from manipulation to actualization. Nashville, TN: Abingdon, 1967 K.: PSYLIB, 2003

26. http://planetadisser.com/see/dis_109448.html

27. http://www.planetadisser.com/work/work_22806.html.

28. http://planetadisser.com/see/dis_142231.html

I BOB. IJTIMOYIY - PSIXOLOGIK TRENINGLAR MULOQOT KO'NIKALARINI RIVOJLANTIRISHDA ASOSIY VOSITALARDAN BIRI SIFATIDA

1.1. Trening tarixi haqida

Guruhlarda trening o'tkazishga bag'ishlangan ishlar tarixi shuni ko'rsatadiki, bu boradagi ishlar dastlab aynan psixologik ma'no va mazmun kasb etmagan. Bu soha, asosan, psixosomatik kasalliklar bilan bemorlar guruhini bir joyda davolashga harakatdan boshlangan. Bunda dastlabki tadqiqotlardan biri sifatida avstriyalik psixiatr F.A.Mesmerning (1734-1815y) va amerikalik shifokor Jozef Prattning (1930-y) olib borgan ishlarini keltirish mumkin. Ular har ikkalasi ham guruhiy terapeya usulini qo'llagan holda o'z kasallarini davolashga harakat qilganlar. J.Pratt dastlab o'z bemorlarini guruhiy davolashning faqat iqtisodiy jihatdan foydaliligini anglagan xolos, u guruhda ish olib borishning psixologik jihatlariga e'tibor ham bermagan. Lekin asta-sekin u shu narsaga amin bo'lganki, psixoterapeyada asosiy holat – guruhiy o'zaro ta'sirdir. Ya'ni, Pratt guruhdagi kishilarning bir-biriga ijobiy ta'siri – ularning kasallikdan sog'ayishlariga ham katta ta'sir ko'rsatayotganligini kuzatgan. J.Prattning tadqiqoti guruhiy terapeyada dastlabki qadam bo'lgan bo'lsa, bu sohada ikkinchi qadam sifatida Freyding psixoanaliz nazariyasini davom ettiruvchilaran biri bo'lgan – Trigant Barrouning ishlarini tahlil qilish mumkin. T.Barrou 1925-yildayoq guruhiy tahlil (gruppovoy analiz) atamasini kiritganki, bunda u kishilarni tushunish uchun ular bilan birga bo'lgan ijtimoiy guruhlarini o'rganish lozimligini qayd etgan.

Guruhiy terapeya haqida gap ketganda Y.Morenoning ishlarini ham gapirib o'tish lozimki, o'z vaqtida u ham bu sohani tushunish uchun anchagina ishlarni amalga oshirgan. U guruhiy terapeyada asosiy bo'lgan psixodrammaning asoschisi hisoblanadi. U 1932-yilda guruhiy psixoterapeya atamasini kiritdi.