

OLIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
ORIENTAL UNIVERSITETI

Mamanazarov Uchqun Burxon o'g'li

“PSIXOLOGIK MASLAHAT VA KOUCHING” FANIDAN KURS
ISHINI BAJARISH BO'YICHA USLUBIY KO'RSATMA
(pedagogika va psixologiya ta'lim yo'nalishi uchun)

Toshkent – 2026

Ushbu kurs ishini bajarish bo'yicha uslubiy ko'rsatma bakalavriatning 60110100 - Pedagogika va psixologiya (qo'shimcha tarbiya fani o'qituvchisi) yo'nalishi malaka talablari va o'quv rejasiga muvofiq ishlab chiqilgan Oriental universiteti Kengashining 2026-yil "____" _____ dagi "____" - son bayonnomasi bilan tasdiqlangan.

Tuzuvchi:

U.Mamanazarov - Oriental Universiteti "Uzluksiz ta'lim pedagogikasi" kafedrası katta o'qituvchisi, psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD).

Taqrizchilar:

D. Karshiyeva - O'zMPU, "Amaliy psixologiya" kafedrası professori., DSc.

Sh. Alimbayeva - Oriental universiteti "Uzluksiz ta'lim pedagogikasi" kafedrası dotsenti, psixologiya fanlari nomzodi.

KURS ISHINING BAJARILISHI BO‘YICHA UMUMIY QOIDALAR

Kurs ishi - bu o‘quv rejasiga kiritilgan, biror aniq mavzu bo‘yicha talaba tomonidan tayyorlanadigan, ilmiy-tadqiqot elementlarini o‘z ichiga olgan yozma ish. Kurs ishlarini bajarish O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi tomonidan tasdiqlangan “Davlat ta’lim standartlari”da ko‘zda tutilgan. Uni yozish talabani fan bo‘yicha olgan bilimlarini chuqurlashtirish va mustahkamlashga, mustaqil ravishda ilmiy-tadqiqot ishlarini olib borish ko‘nikmasini egallashga, bajargan ilmiy ish natijalarini ijodiy yakunlashni o‘rganishga yordam beradi.

Kurs ishini maqsadi va vazifasi.

Talabalarda ilmiy-tadqiqot ishlarini olib borish ko‘nikmalarini shakllantirishda kurs ishining ahamiyati kattadir. Kurs ishini bajarish jarayonida talabalar egallagan nazariy bilimlari va mavjud me‘yoriy hujjatlar, ma‘lumotnomalar va zamonaviy axborot texnologiyalaridan foydalanib amaliy masalalarni mustaqil ravishda yechish hamda o‘z g‘oya va yechimlarini jamoada himoya qilish ko‘nikmasini egallaydi.

Kurs ishini bajarishdan maqsad – o‘quv rejasida ko‘zda tutilgan muayyan fan bo‘yicha ma‘ruza va amaliy mashg‘ulotlarda olgan nazariy va amaliy bilimlarini mustahkamlash, chuqurlashtirish, umumlashtirish va ushbu bilimlarni aniqi jodiy va amaliy masalalarni mukammal yechishda qo‘llashdir.

Kurs ishini bajarish orqali talaba murakkabroq nazariy va amaliy masalalarni, masalan, bitiruv-malakaviy ishini bajarishga tayyorlanadi. Shu bilan birga kurs ishi talabada davlat standartlari, soha me‘yorlari, ma‘lumotnomalar, jadvallar, diagrammalar, yo‘riqnomalar va muqaddam egallangan tajribalardan foydalanish ko‘nikmasini shakllantiradi. Shuningdek, kurs ishi talaba psixologik ishlarini bajarish, tushuntirish hisobotlarini rasmiylashtirish ko‘nikmalarini hosil qilishi lozim.

Kurs ishining vazifalariga asosan quyidagilar kiradi:

- talaba ma‘ruza va amaliy mashg‘ulotlarda, mustaqil faoliyatlarda olgan nazariy va amaliy ko‘nikmalarini ijodiy masalalarni bajarishda qo‘llay olishini namoyish etish;
- talaba me‘yoriy, ma‘lumotnoma va boshqa adabiyotlardan foydalanish ko‘nikmalarini hosil qilish;
- mustaqil fikrlash va eng maqbul yechimlarni qabul qilishga o‘rgatish;
- axborot texnologiyalari vositasida tayyorlagan o‘z ishining taqdimoti (himoyasi)ni o‘tkazish, unda kurs ishini bajarish jarayonida egallagan natijalarni ishonchli dalillar bilan asoslash, o‘zini dadil tuta bilish, turli zamonaviy texnik vositalar va ularning dasturlaridan foydalana olish qobiliyatini ko‘rsatish;
- o‘quv jarayonida shakllangan kommunikativ ko‘nikmalarini namoyish etish, o‘z nuqtai nazarini himoya qila olish va murosaga kelish, muloqotga qo‘shilish, ish bo‘yicha savollarga asoslangan javob berish, etika qoidalariga rioya

qilgan holda baxslashish, muzokaralar va davra suhbatlarida qatnashish imkoniyatini namoyish etish;

- talaba guruh bilan ishlash ko'nikmalarini faollashtirish, oldinga ko'yilgan maqsadni bajarish bo'yicha tashabbus ko'rsatish qobiliyatini kengaytirish, umumiy masalalarni yechishda hamkorlar bilan ishlash ko'nikmalarini mustahkamlash;

- mustaqil ijodiy ishlash, ma'lumotlarni izlash, yig'ish, qayta ishlash va saqlash uchun zamonaviy kompyuter va axborot texnologiyalaridan foydalana olish, ijodiy ishlash jarayonini to'la nihoyasiga yetkazish mas'uliyatini his etishga o'rgatish.

Kurs ishi mavzusini tanlash jarayoni.

Kurs ishini bajarishda muhim masalalardan biri uning mavzusini to'g'ri aniqlashdir.

Kurs ishining mavzulari mazkur fanning o'quv vazifasiga javob berishi bilan bir qatorda ilm-fan va ishlab chiqarishning dolzarb muammolari bilan bog'liq bo'lishi lozim.

Kurs ishi mavzularining amaliyligi-bu avvalambor ularning ilmiyligi, zamonaviyligi va talaba mustaqil ijodiy ishga ko'nikmani shakllantirishga yo'naltirilganligidir.

Kurs ishi mavzulari ro'yxati kafedra tomonidan tasdiqlanadi. Talaba mavzuni tanlash huquqi beriladi. Talaba, ilmiy rahbari bilan kelishgan xolda, kurs ishi mavzulari ruyxatida bo'lmagan, lekin o'rganilayotgan fanga bevosita aloqasi bo'lgan mavzu bo'yicha ham kurs ishi yozishga ruxsat etiladi.

Kurs ishini bir necha talabaning bitta mavzudan yozishlariga ruxsat etilmaydi. Bundan istisno holda, ilmiy rahbarning ruxsati bilan bir mavzuning turli jihatlarini yoritib beradigan holatlarda bir necha talaba bir mavzuda kurs ishi yozishiga ruxsat beriladi. Albatta, bunday tanlangan mavzular tegishli kafedrada ro'yxatdan o'tkazilishi shart.

Talaba kurs ishining rejasini, foydalanadigan adabiyotlar ro'yxatini, mavzu bo'yicha yig'iladigan materiallarni yig'ish usullari, ularni qayta ishlashni va barcha ma'lumotlarni tekshirtirish muddatlarini ilmiy rahbari bilan muvofiqlashtirishi kerak.

Kurs ishining mazmunini ochib berishga qaratilgan talablar.

Kurs ishining asosiy qismlarini tartiblashtirish maqsadida ish rejasini bajarilish muddatlarini ko'rsatib tuzish maqsadga muvofiqdir. Kurs ishining ish rejasiga quyidagi bosqichlarni kiritish mumkin:

- 1) mavzuni tanlash;
- 2) maxsus adabiyotlarni o'rganish;
- 3) kurs ishi rejasini tuzish;
- 4) ilmiy rahbardan maslahat olish;
- 5) ishning amaliy tatbiqini o'rganish;

- 6) ishning birinchi (qoralama) variantini yozish;
- 7) ishni ilmiy rahbarga ko'rsatish va uning maslahatlarini olish;
- 8) ko'rsatilgan kamchiliklarni tuzatish, ishni tahrir qilish va kafedraga kurs ishining tayyor variantini taqdim etish;
- 9) ma'ruzani tayyorlash va ishni himoya qilish.

Kurs ishi quyidagi tarkibdan iborat bo'ladi:

- a) titul varag'i;
- b) mundarija (reja);
- v) kirish;
- g) asosiy qism (3- 4 paragrafdan iborat bo'lishi mumkin);
- d) xulosalar;
- f) foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati;
- j) ilovalar (zarurat bo'lsa).

Kurs ishining hajmi A4 (297x210 mm) formatdagi qog'ozga kompyuterda terilgan 20-25 betdan iborat bo'ladi. Betlar soniga ilovalar kiritilmaydi. Qog'ozga matn 1,5 intervalda, harflar o'lchami 14, Times New Romanning o'zbekcha variantida qog'oz chetlarida chapdan 30 mm, tepadan 20 mm, pastdan 20 mm va o'ngdan 15 mm joy qoldirib teriladi.

Kurs ishini tayyorlash jarayonida foydalanilgan barcha adabiy manbalarga iqtibos (ssilka) qilinishi shart.

Kurs ishlari mavzulari o'quv yili boshida talaba taqsimlanib, ilmiy rahbarlar tayinlanadi va kafedra yig'ilishida tasdiqlanadi.

Kurs ishining alohida bandlariga qo'yiladigan talablar.

Reja (Mundarija)da kurs ishining barcha bandlari, ya'ni kirish, asosiy qism, bob va paragraflar, xulosa va takliflar, foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati bet raqamlari bilan birgalikda keltiriladi.

Kirish qismining hajmi 2-3 betni tashkil qiladi. Unda tanlab olingan mavzuning dolzarbligi asoslanadi, izlanishning maqsadi, vazifalari, nazariy va metodologik asoslari yoritib beriladi.

Asosiy qism faqat paragraflar yoki boblar shaklida tasniflanishi mumkin. Bu qism kurs ishining umumiy hajmining taxminan 75-80 %ini tashkil qilishi kerak. Asosiy qismda mavzuning asosiy nazariy va metodik masalalari ko'rib chiqiladi, statistik ma'lumotlarning mazmuni tahliliy natijalar asosida ochib beriladi, o'rganilayotgan jarayonlarning rivojlanish yo'nalishlari va qonuniyatlari aniqlanadi, ularga ta'sir qiluvchi omillar ko'rsatiladi hamda o'rganilayotgan jarayonlarni takomillashtirishga qaratilgan tavsiyalar ishlab chiqiladi.

Kurs ishining xulosa va takliflar qismi 2-3 bet atrofida bo'lib, unda talaba ilmiy tadqiqotning xulosa va takliflarini keltiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxatida: Kurs ishi yozish davomida

foydalanilgan manbalar va adabiyotlar ro'yxati belgilangan tartibda keltiriladi.

Ilovalarda: Asosiy matnni o'qishni qiyinlashtiradigan jadvallar, grafiklar, hujjatlar nusxalari, diagrammalar keltiriladi va raqamlanadi. Ularning hajmi kurs ishining umumiy hajmining 30 foizidan ortib ketmasligi kerak.

Kurs ishining asosiy matnida mavzuni ochib berishga qaratilgan va to'g'ri tuzib chiqilgan jadvallar, rasmlar (grafiklar, diagrammalar) va boshqa zaruriy materiallar keltirilishi lozim.

Materiallarni yoritib berishga qo'yilgan talablar:

Kurs ishi imlo xatolarsiz, ravon tushunarli tilda yozilishi, jumla va gaplar aniq ifodalanishi, ular o'zaro bog'liq bo'lishi va bir-birini to'ldirib turishi kerak. Unda keltirilayotgan statistik ma'lumotlar faqatgina ko'rgazma (illyustratsiya) vazifasini o'tab qolmasdan, xulosalar chiqarish va ularni isboti uchun xizmat qilishi lozim. Kurs ishida keltirilgan barcha asoslar va ma'lumotlarning aniqligi va haqiqiyliги uchun uning muallifi shaxsan javobgar hisoblanadi.

Kurs ishi talaba tomonidan mustaqil ravishda shaxsan bajarilishi shart.

Talaba va magistr tomonidan turli xil manbalardan dalillar, statistik ma'lumotlar, turli mualliflarning fikrlaridan iqtiboslar keltirish to'g'ri va ilmiy ma'lumotlari bilan ta'minlangan bo'lishi kerak.

Ilmiy-ma'lumotlarga sayqal berish.

Kurs ishida ilmiy-ma'lumotlarga sayqal berish nashr etishga tayyorlan dalil keltirishi zarur. Ilmiy-ma'lumotlarga sayqal berish davomida talaba quyidagi shartlarga rioya qilishi lozim.

-Kurs ishini yozish davomida foydalanilgan adabiyotlar va boshqa manbalardan dalil keltirish bir xil tartibda yoritilishi kerak.

-Matnda foydalanilgan manbalar sahifa ostida izoh tarzida aniq va to'liq keltirilishi, ya'ni muallif va adabiyotning nomi, nashriyoti, yili va beti keltirilishi kerak.

-sahifa ostidagi izoh tarzidagi yozuvda vaqtli nashrlar, kitoblar, maqolalar nomi qo'shtirnoqqa olinmaydi.

-sahifa ostidagi izoh 1,5 interval qilib yozilishi lozim.

-sahifaning atroflariga bezakli chiziqlar qilinishi shart emas.

-kurs ishlari o'quv jarayoni olib borilayotgan tilda yozilishi lozim.

-kurs ishlari yozish jarayonida foydalanilgan adabiyot va ilmiy manbalar hajmi mavzuning mohiyatini ochib beradigan mazmunda va darajada bo'lishi zarur.

-kurs ishlarini yozishni qulaylashtirish uchun oq varaqlarda kompyuterda bir yarim oraliqli satr chiziqlari chizib olinishi mumkin.

Ilmiy-nazariy adabiyotlardan foydalanish.

Kurs ishini sifatli bajarishning muhim shartlaridan biri tanlab olingan mavzu bo'yicha mavjud maxsus adabiyotlarni chuqur o'rganish hisoblanadi. Bunda ko'rib chiqilayotgan savollarga tegishli rasmiy ma'lumotlarni, ilmiy asarlarni, darsliklarni, ilmiy maqolalar to'plamlarini, ilmiy anjumanlar materiallarini, statistik ma'lumotlarni o'rganib chiqish zarur.

Adabiyotlarni o'rganish jarayonida asosiy e'tiborni birinchi navbatda maqola yoki kitobning kurs ishi bilan to'g'ridan-to'g'ri bog'liq bo'lgan qismlariga, ya'ni boblarga, paragraflarga qaratish kerak. Shu bilan birga kurs ishini yozish jarayonida zarur savollarni tushirib qoldirmaslik maqsadida har bir o'rganilayotgan adabiyotni boshidan oxirigacha ko'z yugurtirib chiqish lozim.

Adabiyotlarni o'qish va o'rganish jarayonida kurs ishi bilan bog'liq bo'lgan savollardan parcha ko'chirib olish zarur. Har bir parchada uning manbasi va manbadagi sahifasi ko'rsatilishi shart. Adabiyotlar bilan tanishish jarayonida muallif o'z xulosalarini isbotlash uchun foydalangan tahlilning texnik usullarini, ya'ni jadvallar, shakllar, statistik ma'lumotlarni guruhlarga bo'lish va boshqalarni yozib qo'yishi zarur.

Chunki, ularning ba'zi birlaridan kurs ishini yozish davomida foydalanish mumkin.

O'rganilayotgan adabiyotlardan ko'chirib olinayotgan parchalarni alohida qog'ozning faqat bir tomoniga, yozuv uchun hoshiya qoldirgan holda yozish maqsadga muvofiqdir. Adabiyotlar bilan tanishish jarayonida vujudga kelgan g'oyalarni shu holdayoq yozib qo'yish maqsadga muvofiqdir.

Amaliy va tahliliy ma'lumotlarni yig'ish va qayta ishlash.

Amaliy va tahliliy ma'lumotlarni yig'ishda tadqiqot ob'ektining hisobotlaridan, ilmiy-amaliy anjumanlar materiallaridan, psixologik-sotsiologik tadqiqotlardan foydalanilishi mumkin. Bundan tashqari, tanlangan mavzu bo'yicha mustaqil tadqiqotlar, kuzatishlar, so'rov, testlar o'tkazish va psixologik taxlil qilish ham muhim ahamiyatga ega bo'lishi mumkin.

Turlicha psixologik tahlil qilish uchun bir necha yillik kerakli ma'lumotlarni yig'ish talab qilinadi. Kamida oxirgi uch yillik ma'lumotlar bo'lishi lozim. Yig'ilgan ma'lumotlarni alohida boblar va paragraflar bo'yicha taqsimlash va shundan keyingina ularni har bir bo'lim va paragraf maqsadi va vazifalariga mos ravishda qayta ishlashga kirishish maqsadga muvofiqdir.

Mundarijada kurs ishining barcha qismlari, ya'ni kirish, asosiy qism, bob yoki paragraflar, xulosa, foydalanilgan adabiyotlar joylashgan sahifa raqamlari bilan birgalikda keltiriladi.

Kurs ishiga rahbarlik qilish.

Kurs ishiga umumiy metodik rahbarlik mazkur kurs ishi tegishli bo'lgan fandan dars mashg'ulotlarini olib borayotgan professor-o'qituvchilar tomonidan

amalgga oshiriladi va kurs ishi bo'yicha belgilangan ish yuklamasi hajmi ham ularning yuklamasida aks ettiriladi.

- talabaga kurs ishini bajarishda bevosita rahbarlik qiladi;
- rahbar kurs ishining rejasini talaba bilan birgalikda tuzadi va maqsadini aniqlab, talabaning ijodiy izlanishlarini mazkur rejaga muvofiqlashtirishga yordam beradi;
- talaba bilan birgalikda ilmiy-tadqiqot usullarini aniqlaydi;
- rahbar talaba bilan birgalikda kurs ishining bajarilish jarayonini tahlil qiladi, u tomonidan ishlatiladigan ilmiy atamalar, shartli belgilar va simvollarning qo'llanilish tartibiga rioya qilinishini nazorat qilib boradi.

Kurs ishlari davlat standartlari asosida tayyorlanadi va bu talabaning kelgusida ilmiy ishlarini bajarish malaka va ko'nikmalarining to'la shakllanishiga yordam beradi.

Rahbarlar tomonidan ko'rib chiqilgan va yozma ravishda xulosalangan kurs ishlari semestrda imtihonlardan 10 kun oldin kafedraga topshiriladi. Kafedra mudiri kurs ishini taqriz olishi uchun kafedraning dotsent, katta o'qituvchi yoki o'qituvchiga topshiradi.

Taqrizchining taqrizi erkin shaklda tayyorlanadi, ammo unda, albatta:

- 1) ishning afzallik jihatlari;
- 2) xatosi va boshqa kamchiliklari;
- 3) ishning qo'yilgan talablarga mosligi;
- 4) himoyaga qo'yilishi yoki qo'yilmasligi ko'rsatib o'tiladi.

Taqrizchi tomonidan ijobiy baholangan kurs ishlari kafedrada himoya qilishga tavsiya etiladi. Dekanat tomonidan belgilangan muddatda talaba va magistrlar kurs ishini ochiq himoya qiladilar.

Ilmiy rahbarning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

- kurs ishi yozish bo'yicha talabalarga mavzularni va vazifalarni berish;
- talaba ga kurs ishi tuzilishi va rejasini ishlab chiqishda maslahat berish;
- talabaga mavzu bo'yicha asosiy va qo'shimcha adabiyotlarni, ma'lumotlarni tanlashda maslahat berish;
- talabaga tadqiqot ob'ekti va doirasini, ob'ekt faoliyatini o'rganish, ma'lumotlar yig'ish va ularni tahlil qilish metodlarini aniqlashda maslahatlar berish.

Ilmiy rahbar talaba tashabbusini turli yo'llar bilan rivojlantirishga va mustaqil ilmiy tadqiqot ishini amalga oshirishiga maslahatlar beradi.

Ilmiy rahbarning kurs ishi yozish masalasi bo'yicha maslahatlar berishi ilmiy rahbar tomonidan belgilangan va kafedra tomonidan tasdiqlangan muddatlarda olib boriladi.

Ilmiy rahbar, unga taqdim qilingan kurs ishini tekshirib, o'z mulohazalarini bildiradi va ishni qaysi yo'nalishda o'zgartirish va to'ldirish kerakligi to'g'risida maslahat beradi.

Yozib tugatilgan kurs ishi belgilangan muddatda ilmiy rahbarga topshiriladi.

Ilmiy rahbar kurs ishini tekshirib chiqadi va uni himoyaga ruxsat berish to'g'risida o'z fikrini bildiradi. Ilmiy rahbar kurs ishini belgilangan tartiblar bajarilmaganda qabul qilmasligi mumkin.

Kurs ishi himoyasi.

Kurs ishlari himoyasida ilmiy rahbar va yana kamida ixtisoslik kafedrasidan birorta professor-o'qituvchi ishtirok etishi lozim.

Kurs ishi himoyasi tartibi. Talaba 7-10 daqiqa davomida himoyada ishtirok etayotganlarga kurs ishining maqsadi, vazifalari, mazmuni hamda o'z tavsiyalari va takliflari to'g'risida axborot beradi. Shundan so'ng talaba kurs ishi mavzusiga va u bilan bog'liq bo'lgan himoyada ishtirok etayotganlarning savollariga javob beradi.

Kurs ishi bahosi himoyada ishtirok etayotganlar va ilmiy rahbar tomonidan birgalikda talabaning yozgan ishi, taqdimoti va savollarga javoblari asosida belgilanadi. Kurs ishining belgilangan muddatlarda taqdim qilinmasligi talaba va magistrning o'zlashtira olmayotganligiga asos bo'ladi. Kurs ishining bahosi 100 ballik tizimda yoki 2020-2021 o'quv yilida o'qishga qabul qilingan talabalarda 5 baholik tizimda baholanadi va fanlar bahosi darajasida ahamiyatga ega hisoblanadi.

Quyida ko'rsatilgan hollarda kurs ishi himoyaga qo'yilmaydi:

- maxsus adabiyotlar, darsliklar, o'quv qo'llanmalar, monografiyalar, ilmiy jurnallardagi maqolalar va internet ma'lumotlaridan foydalanmasdan, faqat darslikning o'zidan foydalanib tayyorlangan ishlar;
- darslik, o'quv qo'llanmasi yoki monografiyalardan tayyorlangan konspekt asosida ko'chirib tayyorlangan, foydalanilgan adabiyotlar yoki mualliflar ishlariga iqtibos (ssilka)lar qilinmagan ishlar;
- kurs ishi mavzusining mazmuni yoritib berilmagan va juda qo'pol xatolarga yo'l qo'yilgan ishlar;
- ko'p sondagi grammatik va stilistik xatolari bo'lgan, shuningdek, tartibsiz va noto'g'ri tayyorlangan ishlar.

Bunday ishlar talabalarga kamchiliklarini tuzatish uchun qaytarib beriladi. Talaba qaytadan tayyorlangan ishga avvalgi ishning taqrizini ham qo'shib topshiradi, bunda ilmiy rahbar taqrizchi tomonidan ko'rsatilgan kamchiliklarning to'la tuzatilganligiga ishonch hosil qiladi.

Ko'rsatilgan muddatda kurs ishini kafedraga topshirmagan, uzrsiz sabablarga ko'ra kurs ishini himoya qilmagan, himoyada qoniqarsiz baho olgan talabalar akademik qarzdor hisoblanadi va ular kurs ishini qaytadan tayyorlaydilar.

Kurs ishining sifati va uni bajarishdagi talabaning faolligi, bilim va ko'nikmalarini baholashning o'ziga xos shakllaridan biri - bu kurs ishi himoyasidir.

Bajarilgan ishni chuqur tushunishi, taklif etilgan ilmiy-ijodiy yechimlarni har tomonlama asoslab berish qobiliyatini shakllantirishda kurs ishining himoyasi muhim o‘rin tutadi.

Kurs ishining himoyasi kafedra tomonidan belgilangan 2-3 o‘qituvchidan tashkil topgan hay’atda, kurs ishi rahbari va guruh talabarlari ishtirokida tashkil qilinadi. Ochiq himoya guruh talabalariga shu guruh a’zolari tomonidan bajarilgan ishlar bilan tanishishga imkon berishi bilan bir vaqtda, kurs ishi rahbarlarining himoya qilinayotgan ishlarga bir xil talab bilan yondashishga olib keladi.

Himoya talaba tomonidan bajarilgan kurs ishi bo‘yicha 7-10 minutlik ma’ruza va savol-javobdan iborat bo‘ladi. Talaba va magistr ma’ruzada bajargan ishining mohiyatini xar tomonlama yoritib berishi kerak. Savollar himoyada qatnashayotgan professor-o‘qituvchilar tomonidan beriladi.

Kurs ishini baholashda ishning mazmuni va tayyorlanganligi, shuningdek, himoyaning o‘tish darajasi hisobga olinadi. Baho kriteriyasi etib:

- 1) ishning ilmiyligi;
- 2) tadqiqotga mustaqil va ijodiy yondashganligi;
- 3) bajarilgan ishning xajmi va sifati;
- 4) o‘rganilgan adabiyotlar soni;
- 5) matnni yozishning stili va bexatoliligi;
- 6) tadqiqot natijalarini himoya qila olishi kabi sifatlar belgilanadi.

Kurs ishi 100 ballik baholash tizimida (2022-2023 o‘quv yilida 3-kurs sirtqi talabalar uchun) baholanadi. O‘rnatilgan grafik bo‘yicha bajarilgan va talablar bo‘yicha sifatli rasmiylashtirilgan kurs ishini 100 ballikda eng ko‘pi bilan (bajarilgan ish uchun) 40 ball, himoya vaqtidagi ma’ruza uchun 30 ball va berilgan savollarga javoblar uchun 30 ball bilan, 2022-2023 o‘quv yilida 3-kurs talabalar 100 ballik baholik tizimda baholanadi.

Kurs ishini bajarishi va himoya qilishi natijalari talabalarning reyting daftarchasi yoki baholash daftarchalariga kurs ishi rahbari tomonidan rasmiylashtiriladi.

Akademik guruh talabalarining kurs ishlari himoyasi yakunlangandan so‘ng ishni bajarish jarayonida yo‘l qo‘yilgan turdosh kamchiliklar, eng yaxshi hamda sifatsiz tayyorlangan kurs ishlari ilmiy rahbar tomonidan tahlil qilinib, suhbat o‘tkaziladi.

Himoyadan o‘tgan kurs ishlari kafedrada 2 yil saqlanadi.

Kurs ishini baholash tartibi.

Kurs ishini baholash mezoni talabalarda ilmiy izlanishga qiziqish uyg‘otish, ularga to‘g‘ri ta’lim-tarbiya berishga xizmat qilishi zarur. Shu boisdan har bir o‘qituvchi kurs ishiga taqriz yozish masalasiga, ob’ektiv nuqtai-nazardan yondoshib, bajarilgan ish talabaning javob berishda rejasini ham hisobga olib baholasa maqsadga muvofiq bo‘ladi.

O'qituvchi taqrizda bu ishning ijobiy tomonlari hamda kamchiliklarini va ularni bartaraf qilish yo'llarini ko'rsatgan taqdirda ham ular himoyaga qadar bartaraf qilinmasa baho bir muncha pasaytiriladi.

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, kurs ishini yozish natijasida talabalar ijodiy fikrlay boshlaydi. Bu esa ularga kelgusidagi ilmiy ishlarini yozishida katta yordam beradi.

1-Ilova (namuna).

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
ORIENTAL UNIVERSITETI**

“UZLUKSIZ TA'LIM PEDAGOGIKASI” KAFEDRASI

**“PEDAGOGIKA VA PSIXOLOGIYA” YO'NALISHI, SIRTQI TA'LI
SHAKLI 201- GURUH**

TALABASI ABDULLAYEV AZAMATNING

“PSIXOLOGIK MASLAHAT VA KOUCHING”

FANIDAN

KURS ISHI

**MAVZU: STRESSNI BOSHQARISHDA PSIXOLOGIK MASLAHATNING
METODLARI VA USULLARI.**

Bajardi: Abdullayev A.

Ilmiy rahbar: Mamanazarov U.

Toshkent-2026

REJA (MUNDARIJA) (namuna)

Boblar va paragraflarning nomlanishi	betlar
Kirish.....	3
Birinchi bob.....	6
1.1.....	6
1.2.....	9
1.3.....	12
Ikkinchi bob	15
2.1.....	15
2.2.....	18
2.3.....	21
Xulosa.....	23
Foydalanilgan adabiyotlar va manbalar ro‘yxati.....	25
Ilovalar (agar bo‘lsa).....	26

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxatini tuzish tartibi.

Kurs ishida adabiyotlar quyidagi tartibda keltirilishi lozim:

- O‘zbekiston Respublikasi Qonunlari.
- O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmon va Qarorlari.
- O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining Qarorlari.
- O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti asarlari.
- Ilmiy asarlar, monografiyalar, risolalar (alifbo tartibda).
- Ilmiy jurnallar maqolalari va ilmiy-amaliy konferentsiya materiallari tezislari.
- Ixtisoslikka taalluqli dissertatsiya va avtoreferatlar.
- Statistik ma’lumotlar va hisobotlar.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI (namuna)

O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining Qarorlari

1. O‘zbekiston respublikasi vazirlar mahkamasining qarori. Psixologiya sohasida kadrlarni tayyorlash tizimini yanada takomillashtirish va jamiyatda huquqbuzarliklarning oldini olish chora-tadbirlari to‘g‘risida. (Qonun hujjatlari ma’lumotlari milliy bazasi, 08.06.2019 y., 09/19/472/3253-son)

Prezident asarlari

1. Mirziyoev Sh. M. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining Oliy Majlisga Murojaatnomasi. 2020 yil 29 dekabr//O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining rasmiy veb-sayti.

Ilmiy asarlar, monografiyalar, risolalar

1. Muxamedova D.G., Mullabaeva N.M, Rasulov A.I “Umumiy psixologiya” - T.: Mumtoz so‘z, 2018
2. G‘oziev E.G‘. Umumiy psixologiya. T.: O‘qituvchi, 2010.

Ilmiy maqolalar

1. Sodikov Z.R. Tashqi iqtisodiy faoliyat va uning milliy iqtisodiyotga ijobiy ta’sirlari. // O‘tish iqtisodiyoti sharoitida O‘zbekiston iqtisodiyoti va tashqi iqtisodiy aloqalarni erkinlashtirish xususiyatlari. Tezislar to‘plami. T., 21. 09. 2004 y. 18-20 b.

Internet saytlari

1. База данных по психологии Американской психологической ассоциации PsycINFO. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.apa.org/pubs/databases/psycinfo/index.aspx>
2. Портал психологических изданий. [Электронный ресурс]. URL: <http://psyjournals.ru>
3. Психологические исследования. Научный электронный журнал. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.psystudy.ru/>
4. Институт психотерапии и клинической психологии: [Электронный ресурс]. URL: <http://www.psyinst.ru/library>
5. Электронная библиотека: [Электронный ресурс]. URL: <http://www.koob.ru>

PSIXOLOGIK MASLAHAT VA KOUCHING FANIDAN KURS ISHI MAVZULARI

(Pedagogika va psixologiya talabalari)

1. "Oilaviy nizolarda psixologik maslahatning samaradorligini baholash."
2. "Stressni boshqarishda psixologik maslahatning metodlari va usullari."
3. "Yoshlar orasida depressiyani aniqlash va oldini olishda maslahat jarayonining o'rnini."
4. "Travmadan keyingi ruhiy holatlarni tiklashda psixologik yordam usullari."
5. "Bolalar bilan ishlashda psixologik maslahatning o'ziga xosligi."
6. "Kasbiy charchash sindromini oldini olishda psixologik maslahatning roli."
7. "Muammoli oila a'zolari bilan ishlashda psixologik yondashuvlar."
8. "O'tish davrida (adolescence) shaxsiy o'sishni rag'batlantirishda psixologik maslahat."
9. "Professional o'sishni rejalashtirishda shaxsga yo'naltirilgan maslahatning samaradorligi."
10. "Tashvish va qo'rquvni kamaytirishda kognitiv-bihevioral terapiya usullarining o'rnini."
11. "Maqsadga erishish uchun motivatsion kouchingning usullari va texnikalari."
12. "Shaxsiy samaradorlikni oshirishda kouchingning yangi yondashuvlari."
13. "Liderlikni rivojlantirishda kouchingning o'rnini."
14. "Biznes kouchingning zamonaviy usullari va ularning samaradorligini baholash."
15. "Muvaffaqiyatli karyera rejasini tuzishda kouching jarayoni."
16. "Jamoaviy ishlarni tashkil etishda kouchingning ahamiyati."
17. "Emotsional intellektni rivojlantirishda kouching strategiyalari."
18. "O'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirishda kouchingning o'rnini."
19. "O'quvchilar va talabalar orasida maqsadga yo'naltirilgan kouching."
20. "Kouchingda geriatrik yondashuv: keksalar bilan ishlashning o'ziga xosliklari."
21. "Onlayn psixologik maslahatning afzalliklari va cheklovlari."
22. "Psixologik maslahat va kouchingda texnologiyalarning roli."
23. "Psixologik maslahatdagi asosiy yondashuvlar va modellari"
24. "Raqamli asrda shaxsiy o'sish: kouching va maslahatning yangi texnikalari."
25. "Psixologik maslahat va kouchingda madaniyatlararo yondashuv."
26. "Travmatik tajribalarni qayta ishlashda art-terapiya va kouchingning integratsiyasi."
27. "Shaxsiy brendni rivojlantirishda psixologik maslahatning o'rnini."
28. "Qobiliyatlarni rivojlantirishda gamifikatsiya (o'yin texnologiyalari) yondashuvi."
29. "Kouching va mindfulness: ichki xotirjamlikni topishga yordam beruvchi usullar."

30. "Jins va yosh omillarini hisobga olgan holda psixologik maslahatning uslublari."
31. "Psixologik maslahatning tarixiy rivojlanishi va zamonaviy tendensiyalari."
32. "Kouching va psixoterapiya: farqlar va umumiyliklar."
33. "Psixologik maslahatda empatiyaning roli va ahamiyati."
34. "Kouchingda NLP (Neuro-Linguistic Programming): imkoniyatlar va cheklovlar."
35. "Psixologik maslahat va kouchingning etika masalalari."
36. "Kouching jarayonida muloqot strategiyalari: nazariy tahlil."
37. "Psixologik maslahatda analitik yondashuvlarning rivojlanishi."
38. "Shaxsning o'z-o'zini anglashida psixologik maslahatning o'rni."
39. "Kouchingni tashkil etishda pedagogik va psixologik jihatlar."
40. "Turli yosh toifalari bilan ishlashda kouching texnikalari."
41. "Psixologik maslahatda virtual haqiqat texnologiyalaridan foydalanish: imkoniyatlar va cheklovlar."
42. "Oilaviy inqirozni boshqarishda psixologik maslahatning rolli o'yin uslubidan foydalanish."
43. "Maktab o'quvchilarida imtihon tashvishini kamaytirishda psixologik maslahat texnikalari."
44. "Onlayn kouching platformalarining samaradorligini baholash: amaliy tadqiqot."
45. "Shaxsiy maqsadlarni belgilash va ularga erishishda vizualizatsiya texnikalarining ta'siri."
46. "Ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirishda guruh kouchingining samaradorligi."
47. "Rahbarlar uchun liderlikni rivojlantiruvchi kouching dasturlarining tahlili."
48. "Chekishni tashlashda psixologik maslahat va kouching texnikalarining qo'llanilishi."
49. "Autizm spektridagi buzilishlarga ega bolalar uchun psixologik maslahatning moslashuvchan usullari."
50. "Zamonaviy yoshlar orasida ijodkorlikni rivojlantirishda kouching strategiyalarining qo'llanilishi."
51. Psixologik maslahatning predmeti, maqsadi va vazifalari
52. Psixologik maslahat professional psixologik yordam shakli sifatida
53. Psixologik maslahat, psixoterapiya va kouchingning o'zaro farqi
54. Psixologik maslahatning rivojlanish tarixi
55. Kouching psixologiyasining nazariy asoslari
56. Psixologik maslahatning ruhiy salomatlik tizimidagi o'rni
57. Shaxsga yo'naltirilgan yondashuv psixologik maslahatda
58. Zamonaviy amaliy psixologiyada maslahat va kouching
59. Kouching psixologiyasining ilmiy maqomi

60. Maslahatchi va mijoz o'rtasidagi munosabatlarning psixologik ahamiyati
61. Psixoanalitik maslahat: asosiy tamoyillar va usullar
62. Kognitiv-xulq-atvor yondashuvi asosidagi maslahat
63. Gumanistik maslahat: K.Rodgers yondashuvi
64. Ekzistensial maslahatning psixologik mohiyati
65. Gestalt yondashuvi elementlari psixologik maslahatda
66. Adlercha maslahat va turmush uslubini tahlil qilish
67. Yechimga yo'naltirilgan qisqa muddatli maslahat
68. Kouching psixologiyasi: tushuncha, maqsad va vazifalar
69. Trening modeli va uning kouchingdagi qo'llanilishi
70. Kognitiv-xulq-atvor kouchingi
71. Kuchli tomonlarga asoslangan kouching yondashuvi
72. Hayotiy kouching tamoyillari
73. Kasbiy rivojlanish va martaba kouchingi
74. Tashkilotlarda rahbarlik kouchingi
75. Samaradorlik va natijadorlikni oshirishga qaratilgan kouching
76. Shaxsiy rivojlanish kouchingi
77. Kouching samaradorligining psixologik mexanizmlari
78. Psixologik maslahat va kouching jarayoni
79. Psixologik maslahat jarayonining bosqichlari
80. Maslahat jarayonida ishonchli aloqa o'rnatish
81. Faol tinglash va empatiya ko'nikmalari
82. Savol berish texnikalari maslahat va kouchingda
83. Psixologik diagnostikaning maslahatdagi o'rni
84. Maqsad qo'yish va rejalashtirish jarayoni
85. Maslahatdagi psixologik intervensiya usullari
86. Fikr-mulohaza va refleksiya texnikalari
87. Yangi boshlovchi maslahatchilarning tipik xatolari
88. Psixologik maslahatning etik tamoyillari
89. Maslahat va kouchingda professional chegaralar
90. Maxfiylik va ongli rozilik masalalari
91. Psixologik maslahatdagi etik muammolar
92. Maslahatchining kasbiy mas'uliyati
93. Madaniy sezgirlik va etik yondashuv
94. Kouching amaliyotida etik me'yorlar
95. Superviziya va kasbiy refleksiya
96. Maslahatchi va kouchlarda kasbiy charchashning oldini olish
97. Psixolog maslahatchining kasbiy rivojlanishi
98. Turli yosh davrlarida maslahat va kouching
99. Bolalar bilan psixologik maslahatning o'ziga xos xususiyatlari
100. O'smirlar bilan psixologik maslahat
101. O'smirlar uchun kouchingning ahamiyati
102. Kattalar hayotiy inqirozlarida psixologik maslahat
103. Oila psixologik maslahati: maqsad va vazifalar

104. Nikoh va munosabatlar bo'yicha maslahat va kouching
105. Keksalar bilan psixologik maslahat
106. Genderga sezgir maslahat yondashuvlari
107. Hayotiy o'tish davrlarida psixologik yordam
108. Ota-onalar uchun psixologik maslahat va kouching
109. Ta'lim va tashkilotlarda maslahat va kouching
110. Maktab psixologik maslahati va uning vazifalari
111. Oliy ta'lim muassasalarida psixologik maslahat
112. Talabalar uchun akademik kouching
113. Kasb tanlash va kasbiy yo'naltirish maslahati
114. Tashkilotlarda psixologik maslahat xizmati
115. Rahbarlik salohiyatini rivojlantirish kouchingi
116. O'qituvchilar uchun psixologik maslahat va kouching
117. Ta'lim muassasalarida nizolarni maslahat orqali hal etish
118. Kasbiy moslashuv jarayonida psixologik yordam
119. Ish joyida stressni boshqarish kouchingi
120. Ruhiy salomatlik va farovonlik bo'yicha maslahat
121. Bezovtalik va stress holatlarida psixologik maslahat
122. Depressiv holatlarda maslahat berish usullari
123. Inqirozli vaziyatlarda psixologik maslahat
124. Travmaga yo'naltirilgan maslahat yondashuvi
125. Emotsional o'zini boshqarishni rivojlantirish
126. Past o'zini baholash bilan ishlashda maslahat
127. Motivatsiyani oshirishga qaratilgan maslahat va kouching
128. Qaror qabul qilishdagi qiyinchiliklarni yengish
129. Psixosomatik muammolarda psixologik maslahat
130. Psixologik barqarorlikni rivojlantirishda kouching
131. Onlayn psixologik maslahatning afzallik va cheklovlari
132. Raqamli kouching va mobil ilovalar
133. Ijtimoiy tarmoqlar orqali psixologik maslahat
134. Sun'iy intellektning maslahat va kouchingdagi o'rni
135. Globallashuv sharoitida madaniyatlararo maslahat
136. Pozitiv psixologiya asosidagi kouching
137. Kouchingning neyropsixologik asoslari
138. Maslahat samaradorligini baholash usullari
139. Maslahat va kouchingni integratsiyalash
140. O'smir bolalar bilan psixologik maslahatning o'ziga xos xususiyatlari
141. Maslahat psixologiyasida tadqiqot metodlari
142. Psixologik maslahat samaradorligini o'rganish
143. Maslahat amaliyotida "case study" usuli
144. Mijoz motivatsiyasi va maslahatga tayyorgarligi
145. Maslahat va kouching jarayonida qarshilik holatlari
146. Maslahat natijalariga ta'sir etuvchi psixologik omillar
147. Maslahatchi shaxsining professional samaradorlikka ta'siri

148. Maslahatchining o'zini tahlil qilishi va o'zini parvarish qilishi
149. Maslahat va kouchingda madaniy omillar
150. Psixologik maslahat va kouchingning kelajak istiqbollari
151. Psixologik maslahatning nazariy asoslari
152. Psixologik maslahat jarayonida ishonchli munosabat o'rnatish
153. Individual psixologik maslahatning samaradorligi
154. Stress holatida psixologik maslahat ko'rsatish
155. Tashvish va depressiyani yengishda psixologik maslahat
156. O'smirlar bilan psixologik maslahat olib borish xususiyatlari
157. Oilaviy nizolarni hal etishda psixologik maslahat
158. Inqiroz holatidagi shaxslarga psixologik yordam
159. Psixologik maslahatda faol tinglash texnikalari
160. Mijoz muammosini aniqlashda psixodiagnostikaning o'rni
161. Psixologik maslahatda etik tamoyillar
162. Psixolog va mijoz o'rtasidagi professional munosabatlar
163. Shaxslararo nizolarni hal etishda psixologik maslahat
164. Talabalar bilan psixologik maslahat ishlari
165. Ota-onalar bilan psixologik maslahat olib borish
166. Shaxsiy inqirozni yengishda psixologik maslahat
167. Psixologik maslahatda kognitiv yondashuv
168. Psixologik maslahatda emotsional holatlarni boshqarish
169. Masofaviy (onlayn) psixologik maslahatning imkoniyatlari
170. Psixologik maslahat samaradorligini baholash usullari
171. Kouchingning psixologik asoslari
172. Kouching va psixologik maslahatning o'xshash va farqli jihatlari
173. Kouching jarayonida maqsad qo'yish texnologiyalari
174. Kouchingda motivatsiyani oshirish usullari
175. Liderlik sifatlarini rivojlantirishda kouching
176. Ta'lim jarayonida kouching texnologiyalaridan foydalanish
177. Kasbiy rivojlanishda kouchingning o'rni
178. Hayotiy kouching (Life coaching) tushunchasi va ahamiyati
179. Kouching jarayonida samarali savollar berish
180. Kouchingda o'z-o'zini anglashni rivojlantirish
181. Kouching va shaxsiy samaradorlik
182. Kouchingda emotsional intellektni rivojlantirish
183. Jamoa bilan ishlashda kouching (team coaching)
184. Kouching jarayonida mas'uliyat va natijadorlik
185. Kouchingning zamonaviy modellari (GROW, SMART va boshqalar)
186. Psixologik maslahat va kouchingning o'zaro bog'liqligi
187. Shaxsiy rivojlanishda maslahat va kouchingning roli
188. Yoshlar bilan ishlashda psixologik maslahat va kouching
189. Kasb tanlashda psixologik maslahat va kouching
190. Stressni boshqarishda maslahat va kouching yondashuvlari
191. O'z-o'zini anglashni rivojlantirishda maslahat va kouching

192. Ta'lim muassasalarida psixologik maslahat va kouching
193. Shaxsiy maqsadlarga erishishda kouching va maslahat
194. Konfliktlarni hal etishda maslahat va kouching usullari
195. Motivatsion muammolarni bartaraf etishda kouching va maslahat
196. Psixologik maslahat va kouchingda kommunikatsiya ko'nikmalari
197. Psixologik maslahat va kouchingda zamonaviy texnologiyalar
198. Onlayn kouching va psixologik maslahatning imkoniyatlari
199. Shaxsiy o'sishda psixologik yordam va kouching
200. XXI asrda psixologik maslahat va kouchingning rivojlanish istiqbollari
201. Psixologik maslahat jarayonining asosiy bosqichlari
202. Kouching va psixologik maslahatning o'xshash va farqli jihatlari
203. Shaxs rivojlanishida kouchingning o'rni
204. Psixologik maslahatda kommunikativ ko'nikmalarning ahamiyati
205. Stress va xavotirni kamaytirishda kouching usullaridan foydalanish
206. Oila psixologik maslahatida kouching texnikalari
207. Ta'lim jarayonida kouching yondashuvining samaradorligi
208. Kasbiy yo'naltirishda psixologik maslahat va kouching
209. Motivatsiyani oshirishda kouching strategiyalari
210. O'z-o'zini anglash jarayonida psixologik maslahatning roli
211. Rahbarlik faoliyatida kouching texnologiyalaridan foydalanish
212. Psixologik maslahatda empatiya va faol tinglash
213. Yoshlar bilan ishlashda kouching metodlari
214. Konfliktlarni hal etishda psixologik maslahat va kouching
215. Psixologik maslahatda axloqiy tamoyillar
216. Shaxslararo munosabatlarni yaxshilashda kouchingning ahamiyati
217. Professional kuyish (burnout)ning oldini olishda kouching
218. Psixologik maslahatda individual va guruhli kouching
219. O'ziga ishonchni shakllantirishda kouching texnikalari
220. Zamonaviy psixologik maslahatda kouching yondashuvining istiqbollari
221. Psixologik maslahat jarayonining asosiy bosqichlari
222. Kouching va psixologik maslahatning o'xshash va farqli jihatlari
223. Shaxs rivojlanishida kouchingning o'rni
224. Psixologik maslahatda kommunikativ ko'nikmalarning ahamiyati

