

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA'LIM, FAN VA  
INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI HUZURIDAGI**

**KASBIY TA'LIM AGENTLIGI**

**KASBIY TA'LIMNI RIVOJLANTIRISH INSTITUTI**



**«TASDIQLAYMAN»**

kasbiy ta'limni rivojlantirish  
instituti direktori

X. Kadirov

2026 yil

**“TA'LIMDA BOSHQARUV”**

**kafedrası**

**PSIXOTERAPIYA**

fani bo'yicha

**ISHCHI O'QUV DASTURI**

**Ta'lim turi:**

Kadrlar malakasini oshirish va ularni qayta tayyorlash

**Tinglovchilar  
toifasi**

Nomutaxassis oliy ma'lumotli shaxslar

**TOSHKENT**

Mazkur ishchi o‘quv dastur Nomutaxassis oliy ma’lumotli shaxslar bo‘yicha kasbiy qayta tayyorlash kursi o‘quv rejasi va namunaviy o‘quv dasturiga muvofiq ishlab chiqilgan.

**Tuzuvchi:**

N.A.Roziqova

Kasbiy ta’limni rivojlantirish instituti,  
“Ta’limda boshqaruv” kafedrası dotsenti,  
P.f.f.d. (PhD)

**Taqrizchilar:**

M.Dadaxodjayeva

Kasbiy ta’limni rivojlantirish instituti,  
“Ta’limda boshqaruv” kafedrası dotsenti,  
Psixologiya fanlari nomzodi

U.B.Mamanazarov

Oriental Universiteti “Uzluksiz ta’lim  
pedagogikasi” kafedrası katta  
o‘qituvchisi, Psixologiya fanlari falsafa  
doktori (PhD)

Kasbiy ta’limni rivojlantirish instituti Ilmiy-pedagogik kengashida ma’qullangan.  
202\_\_yil \_\_\_\_-sonli bayonnoma.

## I. TUSHUNTIRISH XATI

Hozirgi kunda insonning ruhiy salomatligini muhofaza qilish, turli psixologik muammolarni chuqur tahlil qilish va ularni ilmiy asoslangan usullar orqali bartaraf etish masalalari jamiyat taraqqiyotida muhim o‘rin egallamoqda. Shaxsning ichki ziddiyatlari, stress, emotsional buzilishlar, munosabatlardagi qiyinchiliklar va hayotiy inqirozlarni yengib o‘tishda psixoterapiya samarali psixologik yordam shakli sifatida keng qo‘llanilmoqda. Shu jihatdan, amaliy psixologlarni tayyorlashda psixoterapiyaning nazariy asoslari va amaliy texnologiyalarini o‘rganish dolzarb ahamiyatga ega.

Ishchi o‘quv dasturi O‘zbekiston Respublikasining 2020 yil 23 sentabrdagi “Ta’lim to‘g‘risida”gi O‘RQ-637-son Qonuni, O‘zbekiston Respublikasining 2024 yil 23 iyulda “Aholiga psixologik yordam ko‘rsatish to‘g‘risida”gi O‘RQ-989-son Qonuni, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 6 sentabrda “Professional ta’lim tizimini yanada takomillashtirishga doir qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi PF-5812-son Farmoni, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024 yil 16 oktabrda “Kasbiy ta’limda malakali kadrlar tayyorlash tizimini yanada takomillashtirish va xalqaro ta’lim dasturlarini joriy qilish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-158-son Farmoni, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2025 yil 23-oktabrda “Kasbiy ta’lim tizimida boshqaruv samaradorligini oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-190-son Farmoni, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2025 yil 23-oktabrda “Kasbiy ta’lim tizimida islohotlarni amalga oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-316-son Qarori, O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019 yil 12 iyulda “O‘quvchilarni psixologik-pedagogik qo‘llab-quvvatlash ishlarini yanada takomillashtirish to‘g‘risida”gi 577-son Qarori, Vazirlar Mahkamasining 2021 yil 26-fevralda “Professional ta’lim muassasalarining boshqaruv hamda pedagog kadrlarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 106-son Qarori hamda Nomutaxassis oliy ma’lumotli shaxslar bo‘yicha kasbiy qayta tayyorlash kursining namunaviy o‘quv dasturiga muvofiq ishlab chiqilgan.

Mazkur fan tinglovchilarda psixologik muammolarni chuqur tahlil qilish va bartaraf etishda qo‘llaniladigan ilmiy yondashuvlar hamda amaliy usullar bo‘yicha nazariy bilimlar va kasbiy ko‘nikmalarni shakllantirishga qaratilgan. Fan doirasida psixoterapiyaning rivojlanish tarixi, asosiy maktablari va zamonaviy yo‘nalishlari o‘rganiladi.

Shuningdek, psixoanalitik, kognitiv-bixevioral, geshtalt, ekzistensial, gumanistik va oilaviy terapiya yondashuvlarining nazariy asoslari hamda amaliyotda qo‘llanilish xususiyatlari yoritiladi. Tinglovchilar psixoterapevtik aloqa, terapevtik ittifoqni shakllantirish, seansni tashkil etish, psixologik qarshilik bilan ishlash va terapiya samaradorligini baholash usullari bilan tanishadilar.

Fanni o‘zlashtirish jarayonida nazariy bilimlar amaliy mashg‘ulotlar bilan

uyg'unlashtirilib, tinglovchilarda turli hayotiy va kasbiy vaziyatlarda psixoterapevtik yondashuvlarni qo'llash, psixologik yordam jarayonini tashkil etish va samarali terapevtik munosabat o'rnatish bo'yicha kompetensiyalar shakllantiriladi. Ushbu fan amaliy psixologlarning kasbiy tayyorgarligini mustahkamlash va zamonaviy psixologik xizmat ko'rsatish sohasida faoliyat yuritish imkoniyatlarini kengaytiradi.

Ushbu o'quv fani o'quv yuklamasi 24 soat bo'lib, shundan:

Jami auditoriya o'quv yuklamasi	- 24 soat
Jumladan: Nazariy mashg'ulotlar	- 12 soat
Amaliy mashg'ulotlar	- 12 soat

## II. FANNING NOMI VA MAQSADI

**2.1. Fan nomi:** Psixoterapiya.

**2.2. Fan maqsadi:** Tinglovchilarda psixoterapiyaning nazariy asoslari, asosiy maktablari va zamonaviy yo'nalishlari haqida tizimli bilimlarni shakllantirish, shuningdek, turli psixoterapevtik yondashuvlarni amaliyotda qo'llash, psixologik muammolarni tahlil qilish va psixologik yordam ko'rsatish bo'yicha bilim, ko'nikma va malakalarini takomillashtirish.

**2.3.** Tinglovchilar ushbu fanni o'rganish natijasida milliy malaka tizimiga taalluqli quyidagi bilim, malaka va ko'nikmalarga ega bo'ladilar:

Bilim	Ko'nikma	Kompetensiya
Psixoterapiya fanining predmeti, maqsadi, vazifalari va rivojlanish tarixi.	Turli psixologik muammolarni psixoterapevtik nuqtai nazardan tahlil qilish.	Psixoterapevtik jarayonni kasbiy etika talablari asosida tashkil etish.
Psixoterapiyaning asosiy maktablari va zamonaviy yo'nalishlari.	Psixoterapevtik muloqotni tashkil etish va terapevtik munosabat o'rnatish.	Psixoterapevtik muloqot va terapevtik munosabatlarni boshqarish.
Psixoanalitik, kognitiv-bixevioral, geshtalt, ekzistensial, gumanistik va oilaviy terapiya yondashuvlarining nazariy asoslari.	Psixoterapevtik seansning bosqichlarini rejalashtirish.	Mijozning psixologik holatini baholash va mos psixoterapevtik yondashuvni qo'llash.
Psixoterapevtik aloqa, terapevtik ittifoq va seansni tashkil etish bosqichlari.	Turli terapevtik yondashuvlarga mos usul va texnikalarni tanlash.	Turli psixik va emotsional muammolar bilan ishlashda amaliy psixoterapevtik texnikalardan foydalanish.
Psixologik qarshilik va uni bartaraf etish usullari.	Psixologik qarshilik bilan ishlash usullarini amalda qo'llash.	Kasbiy faoliyatda psixoterapiya usullarini samarali tatbiq etish.
Psixoterapiya samaradorligini baholash va	Psixoterapiya jarayoni samaradorligini baholash va tahlil qilish.	Psixologik yordam ko'rsatish jarayonini rejalashtirish va natijalarini baholash.

turli sohalarda qo'llash imkoniyatlari.		
---	--	--

## 2.4. Fan bo'yicha soatlar taqsimoti:

№	Mavzular	Tinglovchining o'quv yuklamasi, soat				
		Hammasi	Auditoriyalardagi o'quv yuklamasi			Mustaqil ta'lim
			Jami	jumladan:		
				Nazariy	Amaliy	
1	Psixoterapiyaning asosiy maktablari va zamonaviy yo'nalishlari	2	2	2		
2	Psixoanalitik yo'nalish: nazariya va amaliyot	2	2	2		
3	Kognitiv-bixevioral terapiya asoslari	2	2	2		
4	Geshtalt terapiya: asosiy tushunchalar va texnikalar	2	2	2		
5	Ekzistensial va gumanistik terapiya yondashuvlari	2	2	2		
6	Oilaviy psixoterapiya asoslari	2	2	2		
7	Psixoterapevtik aloqa va terapevtik ittifoq	4	4		4	
8	Psixoterapiya seansini tashkil etish bosqichlari	2	2		2	
9	Psixologik qarshilik bilan ishlash usullari	2	2		2	
10	Psixoterapiya samaradorligini baholash va amaliyot sohalari	4	4		4	
<b>Jami:</b>		<b>24</b>	<b>24</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	

## III. FAN BIRLIGINING MAZMUNI

### 3.1. Nazariy mashg'ulotlar mazmuni

**1 mavzu: Psixoterapiyaning asosiy maktablari va zamonaviy yo'nalishlari.** Psixoterapiya fanining shakllanish tarixi, uning amaliy psixologiya tizimidagi o'rni va rivojlanish bosqichlari. Psixoterapiyaning klassik va zamonaviy maktablari, ularning ilmiy-nazariy asoslari hamda inson psixikasiga ta'sir ko'rsatishdagi yondashuvlari. Psixoanalitik, bixevioral, kognitiv, gumanistik, ekzistensial, geshtalt va oilaviy terapiya kabi asosiy yo'nalishlarning shakllanish sabablari, o'zaro farqlari va umumiy jihatlari. Zamonaviy psixoterapiyada integrativ yondashuvlar, qisqa muddatli terapiya, onlayn psixoterapiya va

amaliyotda qo'llanilayotgan yangi texnologiyalar yuzasidan ma'lumotlarga ega bo'ladilar.

**2 mavzu: Psixoanalitik yo'nalish: nazariya va amaliyot.** Psixoanalitik yo'nalishning asoschisi Zigmund Freydning nazariyasi, ongsizlik konsepsiyasi va shaxs tuzilishi haqidagi qarashlar. Id, ego va superego tushunchalari, himoya mexanizmlari, bolalik tajribasining shaxs rivojlanishiga ta'siri tahlili. Psixoanalitik terapiyada erkin assotsiatsiya, tushlarni tahlil qilish, ko'chirish va qarshilik bilan ishlash kabi asosiy tushunchalar. Mazkur yo'nalishning amaliyotdagi ahamiyati, afzallik va cheklovlari yuzasidan ma'lumotlarga ega bo'ladilar.

**3 mavzu: Kognitiv-bixevioral terapiya asoslari.** Kognitiv-bixevioral terapiyaning nazariy asoslari, inson fikrlari, his-tuyg'ulari va xulq-atvori o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik. Noto'g'ri fikrlash sxemalari, kognitiv buzilishlar va ularning psixologik muammolar kelib chiqishidagi o'rnini tahlil qilish. Kognitiv qayta qurish, avtomatik fikrlarni aniqlash, xulq-atvorni o'zgartirish usullari va terapevtik intervensiyalar. Kognitiv-bixevioral yondashuvning depressiya, trevojlik va fobiyalarni davolashdagi ahamiyati yuzasidan ma'lumotlarga ega bo'ladilar.

**4 mavzu: Geshtalt terapiya: asosiy tushunchalar va texnikalar.** Geshtalt terapiyaning vujudga kelishi, asosiy g'oyalari va inson tajribasini "hozir va shu yerda" tamoyili asosida o'rganish xususiyatlari. Kontakt, ehtiyoj, tugallanmagan geshtalt, shaxsiy mas'uliyat kabi tushunchalar tahlili. Geshtalt terapiyada qo'llaniladigan asosiy texnikalar - "bo'sh stul" usuli, dialog, his-tuyg'ularni anglash va tajribani qayta yashash kabi yondashuvlar. Ushbu yo'nalishning shaxsiy o'sish va emotsional muammolar bilan ishlashdagi o'rni yuzasidan ma'lumotlarga ega bo'ladilar.

**5 mavzu: Ekzistensial va gumanistik terapiya yondashuvlari.** Inson hayotining ma'nosi, erkinlik, mas'uliyat, tanlov va shaxsiy o'sishga doir qarashlarga asoslangan ekzistensial va gumanistik psixoterapiya yo'nalishlari. Karl Rojers, Abraxam Maslou va Viktor Frankl kabi olimlarning nazariy qarashlari. Shartsiz qabul qilish, empatiya, autentiklik, shaxsiy potensialni rivojlantirish. Insonning ichki inqirozlari, hayot ma'nosini izlash va shaxsiy rivojlanish masalalarida ushbu yo'nalishlarning ahamiyati yuzasidan ma'lumotlarga ega bo'ladilar.

**6 mavzu: Oilaviy psixoterapiya asoslari.** Oilaviy psixoterapiyaning shakllanish tarixi, oila tizimiga tizimli yondashuv va oilaviy munosabatlarni tahlil qilish usullari. Oilaviy rollar, kommunikatsiya uslublari, oila a'zolari o'rtasidagi o'zaro ta'sir va nizolarning kelib chiqish sabablari. Oilaviy terapiyada qo'llaniladigan asosiy yondashuvlar, tizimli terapiya, strategik terapiya, strukturaviy terapiya va ularning nazariy asoslari. Oilaviy muammolarni hal etishda psixoterapevtik aralashuvning ahamiyati yuzasidan ma'lumotlarga ega bo'ladilar.

### **3.2. Amliy mashg'ulotlar mazmuni**

**7 mavzu: Psixoterapevtik aloqa va terapevtik ittifoq.** Psixoterapevt va mijoz o'rtasida ishonchli munosabat o'rnatish ko'nikmalarini rolli o'yinlar orqali shakllantirish. Juftliklarda ishlab, biri terapevt, biri mijoz rolini bajaradi va birinchi

uchrashuv jarayonini modellashtirish. Suhbatni boshlash, ishonch uyg'otish, xavfsiz muhit yaratish, faol tinglash va empatik munosabat bildirish usullari amalda qo'llash. Terapevtik aloqaning buzilishiga sabab bo'luvchi omillarni tahlil qilish: haddan tashqari rasmiylik, shoshilinch xulosa chiqarish, mijoz hislarini inkor etish kabi holatlarni muhokama qilish. Turli vaziyatlar bo'yicha terapevtik ittifoqni shakllantirish strategiyalarini ishlab chiqish bo'yicha ko'nikmalarga ega bo'ladilar.

**8 mavzu: Psixoterapiya seansini tashkil etish bosqichlari.** Bir psixoterapevtik seansni to'liq rejalashtirish va modellashtirish. Kirish qismi, muammoni aniqlash, asosiy ish jarayoni, refleksiya va yakunlash bosqichlarini amalda tuzish. Keyslar asosida turli mijozlar uchun seans ssenariysi ishlab chiqish. Juftlik yoki kichik guruhlarda bir seans namoyish etilib, boshqa ishtirokchilar kuzatuvchi sifatida tahlil qilish. Seansda vaqtni to'g'ri taqsimlash, savollar ketma-ketligi, suhbatni maqsadga yo'naltirish va seans yakunida keyingi qadamlarni belgilash bo'yicha ko'nikmalarga ega bo'ladilar.

**9 mavzu: Psixologik qarshilik bilan ishlash usullari.** Mijoz tomonidan namoyon bo'ladigan qarshilik holatlari maxsus keyslar va rolli vaziyatlar orqali tahlil qilish. Mijozning sukut saqlashi, savollarga javob bermasligi, mavzudan qochishi, terapevt bilan bahslashishi yoki muloqotni to'xtatishi kabi holatlar modellashtirish. Psixolog rolini bajarib, bunday vaziyatlarda munosabatni saqlab qolish, qarshilikni tan olish va uni yumshatish usullarini amalda qo'llash. Qayta aloqa berish, ochiq savollar qo'llash, his-tuyg'ularni nomlash, qo'llab-quvvatlovchi muloqot olib borish. Mashg'ulot so'ngida har bir holat bo'yicha tahlil va kasbiy mulohaza yuritish bo'yicha ko'nikmalarga ega bo'ladilar.

**10 mavzu: Psixoterapiya samaradorligini baholash va amaliyot sohalari.** Psixoterapevtik ish natijalarini baholash bo'yicha amaliy usullarni qo'llash. Mijoz bilan ishlash keyslari asosida terapiya oldidan va keyingi holatni taqqoslash, o'zgarish dinamikasini aniqlash, psixologik test natijalarini tahlil qilish. Baholash mezonlarini emotsional holat, xulq-atvor o'zgarishi, muloqot ko'nikmalari, stress darajasi va ijtimoiy faollik kabi ko'rsatkichlar asosida ishlab chiqish. Ta'lim tashkilotlari, tibbiy muassasalar, oilaviy maslahat markazlari va xususiy amaliyotda psixoterapiya qo'llanilishiga oid vaziyatlar muhokama qilinib, qaysi sohada qanday yondashuv samarali bo'lishi amaliy misollar orqali tahlil qilish bo'yicha ko'nikmalarga ega bo'ladilar.

#### **IV. NAZORAT SAVOLLARI**

1. Psixoterapiya tushunchasi nima?
2. Psixoterapiyaning asosiy maqsadi nimadan iborat?
3. Psixoterapiyaning amaliy psixologiyadagi o'rni qanday?
4. Psixoterapiyaning rivojlanish tarixi qanday bosqichlarni o'z ichiga oladi?
5. Psixoterapiyaning asosiy maktablari qaysilar?
6. Zamonaviy psixoterapiya yo'nalishlari nimalardan iborat?
7. Psixoanalitik yo'nalishning asoschisi kim?
8. Psixoanalitik yo'nalishning asosiy g'oyalari nimalardan iborat?

9. Ongsizlik tushunchasi psixoanalizda qanday talqin qilinadi?
10. Kognitiv-bixevioral terapiyaning nazariy asoslari nimalardan iborat?
11. Kognitiv buzilishlar deganda nima tushuniladi?
12. Kognitiv-bixevioral terapiya qanday muammolarda qo'llaniladi?
13. Geshtalt terapiyaning asosiy tamoyili nimadan iborat?
14. "Hozir va shu yerda" tamoyili nima?
15. Geshtalt terapiyada qanday texnikalar qo'llaniladi?
16. Ekzistensial psixoterapiyaning mazmuni nimada?
17. Gumanistik psixoterapiyaning asosiy g'oyalari qaysilar?
18. Karl Rojersning psixoterapiyaga qo'shgan hissi nima?
19. Oilaviy psixoterapiya nima?
20. Oilaviy psixoterapiyada tizimli yondashuv qanday tushuniladi?
21. Psixoterapevtik aloqa nima?
22. Terapevtik ittifoq qanday shakllanadi?
23. Psixoterapiya seansi qanday bosqichlarda tashkil etiladi?
24. Ilk terapevtik uchrashuvning vazifalari nimalardan iborat?
25. Psixologik qarshilik nima?
26. Psixoterapiyada qarshilik bilan ishlash usullari qaysilar?
27. Psixoterapiya samaradorligini baholash qanday amalga oshiriladi?
28. Psixoterapiyada qaysi diagnostik usullardan foydalaniladi?
29. Psixoterapiyaning qo'llanilish sohalari qaysilar?
30. Zamonaviy psixoterapiyada integrativ yondashuvning ahamiyati nimada?

## **V. O'QITISH VOSITALARI**

1. Doska;
2. Flipchart qog'ozi;
3. Qog'oz A4 formatli yetarlicha;
4. Markerlar;
5. Tarqatma materiallar;
6. Multimediya to'plami (kompyuter, videoproektor, elektron doska, monitor).

## **VI. FOYDALANILGAN ADABIYOT VA MANBALAR RO'YXATI**

### **Me'yoriy-huquqiy hujjatlar**

1. O'zbekiston Respublikasining 2020-yil 23-sentabrda "Ta'lim to'g'risida"gi O'RQ-637-son Qonuni.
2. O'zbekiston Respublikasining 2024-yil 23-iyulda "Aholiga psixologik yordam ko'rsatish to'g'risida"gi O'RQ-989-son Qonuni.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 6-sentabrda "Professional ta'lim tizimini yanada takomillashtirishga doir qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi PF-5812-son Farmoni.
4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024-yil 16-oktabrda "Kasbiy ta'limda malakali kadrlar tayyorlash tizimini yanada takomillashtirish va xalqaro ta'lim dasturlarini joriy qilish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-158-son Farmoni.

5. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2025-yil 23-oktabrda “Kasbiy ta’lim tizimida boshqaruv samaradorligini oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-190-son Farmoni.

6. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2025-yil 23-oktabrda “Kasbiy ta’lim tizimida islohotlarni amalga oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-316-son Qarori.

7. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019-yil 12-iyulda “O‘quvchilarni psixologik-pedagogik qo‘llab-quvvatlash ishlarini yanada takomillashtirish to‘g‘risida”gi 577-son Qarori.

8. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2021-yil 26-fevralda “Professional ta’lim muassasalarining boshqaruv hamda pedagog kadrlarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 106-son Qarori.

### **Asosiy adabiyotlar**

1. Каримова В.М. Психология. –Т.: “Ўқитувчи” 2019. 312 бет.
2. Немов Р.С. Психология. Книга 3: Психодиагностика. Психокоррекция. Психотерапия. -М.: “Владос” 2020. 640 с.
3. Бек Дж. Когнитивная терапия: полное руководство. -Санкт-Петербург “Питер” 2021. 416 с.
4. Перлз Ф. Гештальт-подход и свидетель терапии. -М.: “Институт психотерапии” 2019. 352 с.
5. Роджерс К. Консультирование и психотерапия. -М.: “Эксмо” 2020. 480 с.
6. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. -М.: “Класс” 2021. 576 с.
7. Сатир В. Семейная психотерапия. -Санкт-Петербург. “Речь” 2019. 288 с.
8. Меновщиков В.Ю. Введение в психологическое консультирование и психотерапию. -М.: “Смысл” 2018. 367 с.
9. Александров А.А. Современная психотерапия. -Санкт-Петербург. “Питер” 2022. 512 с.

### **Internet saytlar**

1. <https://lex.uz>
2. <https://edu.uz>
3. <https://ziyonet.uz>
4. <https://scholar.google.com>
5. <https://www.apa.org>
6. <https://www.psychologytoday.com>
7. <https://cyberleninka.ru>