

Date: 25<sup>th</sup>December-2024

## КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ И ТЕРАПИЯ ЛЮДЕЙ В СОЦИАЛЬНОЙ СРЕДЕ

**Ситора Акбаровна Икромовна**

Доцент Азиатского международного университета  
(PhD)

**Аннотация:** Психологический помощь современный в обществе людей духовный здоровье хранилище и в улучшении важный важный иметь Психологический проблемы , стресс , депрессия , тревога и другой психологический ситуации , люди дневник в его жизнь эффект показать может Этот проблемы решение в изготовлении , консультация и терапия такой как психологический помощь методы большой место держит Консультация и терапия психологический помощи два основной направление они человека внутренний мир понять и проблемы решение делать помощь дает В этой статье консультация и терапия методы психологический в помощь место , их эффективность , а также их различия и общий аспекты видя будет выпущен .

**Ключ слова :** психологический помощь , консультация , терапия , психотерапия , духовная здоровье , личное развитие , стресс, депрессия , эмоциональное помочь

### **Входить**

Психологический помощь людей духовный и эмоциональный случаи улучшение , изменения приспособление и духовный проблемы преодолеть для важный это инструмент . Психологический помощь два основной метод сделанный увеличивается : консультация и терапия . Консультация по сути информация дать и перенаправить направленный Если да , то терапия более глубокий психологический процессы понимание и к изменениям достигать для используется . Этот два к самому методу особенный функции и подходы доступны , но их цель один вид - человека внутренний мир улучшать и в жизни поверхность пришел проблемы решение делать Консультация и терапия взаимно друг друга наполнитель процессы это , хар один другой случаи эффективный быть может

В обществе духовный к здоровью относительно повысился идущий внимание , психологическое помощь методы был необходимость увеличивается . Это помогает , особенно при стрессе, депрессии , травмах , личных проблемы и самому себе относительно низкая оценка проблемы с столкнувшийся с трудностями люди для необходимо . Этот статья психологический помощь методы их эффективность основной принципы и другим как помощь дать анализ делает Консультация и терапия о более информация получите , люди психологический помочь был потребности понять помощь дает

### **Основной часть**

#### **Консультация : Определение , Цель и Методы**

Консультация психологический помощи один тип человеку проблемы в понимании и их решение делая перенаправить предложение достаточно



Date: 25<sup>th</sup>December-2024

Консультация обычно короткая . срок процесс является консультантом и клиент между взаимно понять и коммуникация на основе сделанный увеличивается . На консультации психолог к клиенту собственный проблемы анализ принятие решений принятие делать , цели положить и изменения делать для необходимый инструменты подарок достаточно Консультация часто носит конкретный характер психологический проблемы решение делать для используется , например , работа на месте проблемы , семья ссоры или другой личный проблемы .

Консультация в процессе клиент собственные чувства и мысли с делится , психолог пока их определить , понять и проблемы эффективный решение делать способы показывает . Консультант человека эмоциональный ситуация улучшить и им новый просмотры и стратегии предложение делать помощь дает На консультации по сути совет дать , информацию подарок достигать и новый стратегии работа выйти направленный подходы используется . Консультация процесс короткий срок и проблемы решение делать направленный быть человеком эмоциональный к ситуации более эффект показывает .

### **Терапия : Определение , Цель и Методы**

Психотерапия или терапия – это психологический помощи снова один тип будучи , тогда терапевт клиент с вместе работает и Глубже психологический процессы анализ делает Терапия длинный срок и интенсивный помощь процесс быть человеком внутренний его мир , его чувства , он сам понять и к изменениям достичь собственный в берет Терапия с использованием человек его собственный психологический проблемы , воспоминания и травмы Глубже узнает , что пока его духовный ситуация улучшить помощь дает

Психотерапия в процессе клиент собственный проблемы открыть дать и новый просмотры получить готовый быть нужен Терапевт , собственный в свою очередь , клиент послушай его другой психологический методы предложение достаточно Терапия по сути психологический проблемы решение делая используется , например , при психозе , депрессии , тревоге , травмах. и другие Терапия в процессе клиент и терапевт между надежный отношения установлено , это пока индивидуальному проблемы решение делая помощь дает

Терапия процесса один сколько типы есть . Например , когнитивно - поведенческая терапия (КПТ), динамическая терапия , психодинамический терапия , гештальт- терапия и другой подходы есть . Хар один терапия тип самому себе особенный подходы и методы собственный в берет КПТ, например , человека мышление стиль изменить помощь дает и плохой мысли более позитивный способ чтобы увидеть направляет . Психодинамический терапия и , человека в прошлом опыт и бессознательный мысли анализ делает

### **Консультация и Терапия между Разница**

Консультация и терапия между разница понять важный Консультация короткий срок и проблемы эффективный решение делать направленный Если да , то терапия длинный срок и Глубже психологический изменения сделанный увеличить направил . На консультации более ориентация и совет дать Если да , то терапия в



Date: 25<sup>th</sup>December-2024

процессе человека внутренний мир и психологический структура Глубже изучается .  
Терапия процесс более время и сила требовать сделаю , вот и все с вместе изменения  
в обеспечении эффективный быть может Консультация и изменения Быстрее  
сделанный увеличивать для более эффективный быть может

### **Краткое содержание**

Психологический помощи основной методы - консультация и терапия , люди  
духовный здоровье в улучшении важный место держит Хар два сам метод  
особенный характеристики иметь отличается случаи эффективный работает  
Консультация , краткое содержание в перспективе проблемы решение делать  
помощь дает терапию пока глубокий психологический процессы обучение и  
изменения сделанный в увеличении полезно . Психологический помощи  
эффективность клиента потребности и психологический к ситуации зависит от . Хар  
один человек для психологический помощь тип отдельно и личный подход  
требовать делает Так консультация и терапия – это психологический помощи два  
основной метод они отдельных лиц духовный здоровье хранилище и в улучшении  
важный роль играет

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. qizi Fattullayeva, M. M. (2024). O 'QUVCHILARNI BADIY USLUBDAGI MATNLARNI YARATISHGA O 'RGATISH. PEDAGOG, 7(5), 653-663.
2. Fattullayeva, M. M. (2024). O 'QUVCHILARNING KOMMUNIKATIV KOMPETENSIYALARINI SHAKLLANTIRISHDA ERTAKLAR O 'QITISHNING NAZARIY VA METODIK ASOSLARI. PEDAGOG, 7(4), 243-248.
3. Fatullayeva, M., & Raxmatova, G. (2024). TANLOVLARNING MAZMUNI VA ULARNI TASHKIL QILISH USULLARI. Modern Science and Research, 3(11), 551-556.
4. Ситора, И. А. (2024). РАЗВИТИЕ СОЗНАНИЯ И ОБУЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ ПОНЯТИЯМ БЕССОЗНАТЕЛЬНОГО. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 157-163.
5. Ikromova, S. A. (2022). MILLIY VA DINIY QADRIYATLARNING INSON TARBIYASIDAGI O'RNI. Экономика и социум, (12-2 (103)), 675-678.
6. Akbarovna, I. S. (2023). THE DEVELOPMENT OF CONSCIOUSNESS AND THE TEACHING OF CONCEPTS OF THE UNCONSCIOUS TO STUDENTS. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 107-114.
7. Akbarovna, I. S. (2024). PEDAGOGIK MAHORAT ASOSLARINI O'ZLASHTIRISH. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 888-893.
8. Akbarovna, I. S. (2024). MATEMATIK TUSHUNCHALARNI SHAKLLANISHINING AHAMIYATI. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 900-905.
9. Akbarovna, I. S. (2023). MILLIY HARAKATLI O'YINLARNING BOLALAR TARBIYASIDAGI IJTIMOY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI.
10. Akbarovna, I. S. (2024). THE IMPORTANCE OF FORMING MATHEMATICAL CONCEPTS. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 912-917.



Date: 25<sup>th</sup>December-2024

11. Ikromova, S. (2023). INTERPRETATION OF THE PSYCHOLOGICAL SAFETY FACTOR IN RELATION TO DESTRUCTIVE INFORMATION IN ADOLESCENTS. *Modern Science and Research*, 2(9), 390-394.
12. Akbarovna, I. S. (2023). O'smirlarda destruktiv axborotlarga nisbatan mafkuraviy immunitet shakllantirish.
13. Икромова, С. А. (2024). ЭТАПЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(3), 875-881.
14. Akbarovna, I. S. (2024). PSIXOLOGIK XIZMAT ASOSLARI. PSIXOLOGIYA VA SOTSIOLOGIYA ILMIY JURNALI, 2(4), 54-60.
15. Ikromova, S. A. (2024). BASICS OF PSYCHOLOGICAL SERVICES. *PEDAGOG*, 7(5), 670-676.
16. Akbarovna, I. S. (2024). PSIXOLOGIK MASLAHAT BOSQICHLARI. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(3), 860-866.
17. Akbarovna, I. S. (2023). Adolescence during Destructive Behavior Appearance the Problem Learning Condition. *Intersections of Faith and Culture: American Journal of Religious and Cultural Studies (2993-2599)*, 1(9), 105-109.
18. Akbarovna, I. S. (2023). Study of the Formation of Ideological Immunity By Foreign and Russian Researchers. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157)*, 1(9), 235-239.
19. Ikromova, S. A. (2023). Formation of Ideological Immunity to Destructive Information. *Intersections of Faith and Culture: American Journal of Religious and Cultural Studies (2993-2599)*, 1(9), 50-54.
20. Ikromova, S. A. (2023). SHAXS OG 'ISHGAN XULQINING KO 'RINISHLARI VA DESTRUKTIV AXBOROTLARNING KO 'RINISHLARI. *Educational Research in Universal Sciences*, 2(11), 528-532.
21. Икромова, С. А. (2023). ФАКТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ ИММУНИТЕТА К ДЕСТРУКТИВНЫМ ИДЕЯМ У ПОДРОСТКОВ. *European research*, (3 (81)), 47-49.
22. Akbarovna, I. S. (2023). NEUROPHYSIOLOGY BASIS OF HORMONES. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 1(5), 68-77.
23. Akbarovna, I. S. (2024). THE IMPORTANCE OF PEDAGOGICAL MANAGEMENT IN EDUCATION. *PSIXOLOGIYA VA SOTSIOLOGIYA ILMIY JURNALI*, 2(4), 40-46.
24. Akbarovna, I. S. (2024). STAGES OF PSYCHOLOGICAL CONSULTATION. *PEDAGOG*, 7(4), 328-334.
25. Akbarovna, I. S. (2023). RESEARCH METHODS OF YOUTH PSYCHOLOGY. *International Multidisciplinary Journal for Research & Development*, 10(12).
26. Akbarovna, I. S. (2023). SOCIO-PSYCHOLOGICAL FACTORS OF BEHAVIOR FORMATION IN ADOLESCENTS. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 1(5), 184-191.
27. Akbarovna, I. S. (2023). NEGATIVE AND POSITIVE CHANGES IN ADOLESCENT BEHAVIOR. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 1(5), 192-197.



Date: 25<sup>th</sup>December-2024

28. Akbarovna, I. S. (2023). Destruktiv axborotlarga nisbatan mafkuraviy immunitet shakllantirish ijtimoiy muammo sifatida. Barqaror Taraqqiyot va Rivojlanish Tamoyillari, 1(6), 26-29.
29. Akbarovna, I. S. (2023). YOSHLARDA DESTРУКТИВ G'OYALARGA QARSHI IMMUNITET HOSIL QILISH OMILLARI.
30. Akbarovna, I. S. (2023). TALABA YOSHLARDA MAFKURA TUSHUNCHASI VA MAFKURAVIY IMMUNITETNI SHAKLLANTIRISH.
31. Ikromova, S. A. (2023). Cognitive processes and their description in psychology. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 115-133.
32. Akbarovna, I. S. (2024, April). BOSHLANG'ICH SINFLARDA SINFDAN TASHQARI MASHG 'ULOTLAR. In International conference on multidisciplinary science (Vol. 2, No. 4, pp. 27-32).
33. Akbarovna, I. S. (2024, April). BOSHLANG'ICH TA'LIMDA TA'LIM MASALASI. In International conference on multidisciplinary science (Vol. 2, No. 4, pp. 21-26).
34. Ikromova, S. A. (2023). FACTORS IN THE DEVELOPMENT OF IMMUNITY TO DESTRUCTIVE IDEAS IN ADOLESCENTS. Innovation in Science, Education and Technology.
35. Ikromova, S. (2023). Formation of ideological immunity to destructive information in teenagers. Modern science and research, 2(5), 1009-1014.
36. Ikromova, S. (2023). CONCEPT OF IDEOLOGY AND FORMATION OF IDEOLOGICAL IMMUNITY IN YOUTH STUDENTS. Modern Science and Research, 2(6), 1223-1226.
37. Ikromova, S. (2024). PEDAGOGIK TEXNOLOGIYA SHAKLLARI VA MAZMUNI. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 918-924.
38. Akbarovna, I. S. (2023). Formation of Ideological Immunity to Destructive Information in Adolescents. American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157), 1(10), 119-122.
39. Akbarovna, I. S. (2024). THE IMPORTANCE OF COMPARATIVE PEDAGOGY IN PRESCHOOL EDUCATION. MASTERS, 2(8), 22-27.
40. Akbarovna, I. S. (2024). O'QITUVCHINING KASBIY MALAKALARI. MASTERS, 2(8), 15-21.
41. Akbarovna, I. S. (2024). ЗНАЧЕНИЕ СРАВНИТЕЛЬНОЙ ПЕДАГОГИКИ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ. PSIXOLOGIYA VA SOTSIOLOGIYA ILMIY JURNALI, 2(7), 14-20.
42. Akbarovna, I. S. (2024). ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ НАВЫКИ УЧИТЕЛЯ. PSIXOLOGIYA VA SOTSIOLOGIYA ILMIY JURNALI, 2(7), 7-13.
43. Akbarovna, I. S. (2024). PROFESSIONAL SKILLS OF THE TEACHER. WORLD OF SCIENCE, 7(8), 1-7.
44. Akbarovna, I. S. (2024). МАКТАБГАЧА ТА'LIMDA Qiyosiy PEDAGOGIKANING AHAMIYATI. WORLD OF SCIENCE, 7(8), 8-13.
45. Akbarovna, I. S. (2024). SPORT O 'YINLARI REJASI ORQALI SOG 'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK OMILLAR. MASTERS, 2(5), 91-97.



Date: 25<sup>th</sup>December-2024

46. Akbarovna, I. S. (2024). A HEALTHY FAMILY ENVIRONMENT AS A SOCIAL FACTOR IN PREPARING YOUNG PEOPLE FOR FAMILY LIFE. WORLD OF SCIENCE, 7(5), 529-535.
47. Akbarovna, I. S. (2024). ЗДОРОВАЯ СЕМЕЙНАЯ СРЕДА КАК СОЦИАЛЬНЫЙ ФАКТОР ПОДГОТОВКИ МОЛОДЕЖИ К СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ. MASTERS, 2(5), 98-104.
48. Ikromova, S. (2024). FORMS AND CONTENT OF PEDAGOGICAL TECHNOLOGY. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 933-939.
49. Akbarovna, I. S. (2024). MASTERING THE BASICS OF PEDAGOGICAL SKILLS. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 882-887.
50. Akbarovna, I. S. (2024). ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЧЕРЕЗ ПЛАН СПОРТИВНЫХ ИГР. WORLD OF SCIENCE, 7(5), 521-528.
51. Akbarovna, I. S. (2024). SPORTCHILAR FAOLIYATINI O'RGANISHNING UMUMIY PSIXOLOGIK USULLARI. WORLD OF SCIENCE, 7(5), 536-543.
52. Akbarovna, I. S. (2024). PROCEDURE FOR CREATING PSYCHOLOGICAL TEST PROGRAMS. PEDAGOG, 7(6), 153-159.
53. Икромова, С. (2024). ФОРМЫ И СОДЕРЖАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ТЕХНОЛОГИИ. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 925-932.
54. Икромова, С. А. (2024). ОСВОЕНИЕ ОСНОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАВЫКОВ. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 894-899.
55. Икромова, С. А. (2024). ВАЖНОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ МАТЕМАТИЧЕСКИХ ПОНЯТИЙ. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 906-911.
56. Икромова, С. А. (2023). O'SMIRLARDA DESTRUKTIV AXBOROTLARGA NISBATAN MAFKURAVIY IMMUNITET HOSIL VO'LISHINING O'ZIGA XOS PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI: Ikromova Sitora Akbarovna Osiyo xalqaro universiteti assistenti. Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал, (10), 333-336.
57. Ikromova, S., & Ziyodullayeva, M. (2024). DEVIANT XULQ-ATVOR. Modern Science and Research, 3(11), 576-579.
58. Икромова, С., & Джумаева, Ф. (2024). ОРИЕНТИРЫ ОБРАЗОВАНИЯ В УЗБЕКИСТАНЕ И В ДРУГИХ СТРАНАХ. Modern Science and Research, 3(11), 540-546.
59. Икромова, С. А. (2024). ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ. PSIXOLOGIYA VA SOTSIOLOGIYA ILMIY JURNALI, 2(4), 47-53.
60. Haqqulova, D. (2024). ADABIYOTSHUNOS OLIM ABDURAHMON GO 'ZALNING TADQIQOTLARI XUSUSIDA. PEDAGOG, 7(5), 548-555.
61. Haqqulova, D. (2024). ABDURAHMON GO 'ZAL-YASSAVIYSHUNOS. PEDAGOG, 7(6), 8-15.
62. HAQQULOVA, D. (2023). BADIYLIK MASALALARI TADQIQIDA OLIM MAHORATI. Наука и технология в современном мире, 2(5), 5-11.
63. Jalolov, T. S. (2023). MATH MODULES IN C++ PROGRAMMING LANGUAGE. Journal of Universal Science Research, 1(12), 834-838.



Date: 25<sup>th</sup>December-2024

64. Xalilova Shaxlo Ravshanovna. (2023). Globallashuv sharoitida o'quvchilar aqliy-ruhiy qiyofasini shakllantirishda muloqot uslublarining ahamiyati. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 100–106.

65. Xalilova Shaxlo Ravshanovna. (2023). Bo'lajak o'qituvchi pedagogik muloqot usullarini rivojlantirish texnologiyasining zamonaviy modellari va ularni qo'llash metodlari. Journal of Universal Science Research, 1(9), 223–234.

