

Date: 23<sup>rd</sup> December-2024

## PSIXOLOGIK MUAMMOLAR VA ULARNING DAVOLASH USULLARI

**Sitora Akbarovna Ikromova**

Osiyo xalqaro universiteti Dotsenti (PhD)

**Annatasiya:** Psixologik muammolar insonning ruhiy va emotsional holatini ta'sir qiluvchi, ularning hayot sifatiga salbiy ta'sir o'tkazuvchi xususiyatlarga ega. Bu muammolar ijtimoiy va shaxsiy munosabatlardan tortib, mental salomatlikka qadar keng ko'lamda namoyon bo'lishi mumkin. Psixologik muammolar va ularga qarshi kurashishning samarali usullari psixologiya fanining eng muhim sohalaridan biri hisoblanadi. Ushbu maqolada psixologik muammolarni aniqlash, ularning turli sabablari va ularga qarshi amaliy davolash usullari haqida so'z yuritiladi. Maqsad, psixologik muammolarni tushunish va ularni davolashda qo'llaniladigan eng samarali usullarni ko'rib chiqishdir.

**Kalit so'zlar:** psixologik muammolar, ruhiy salomatlik, davolash usullari, stress, depressiya, kognitiv-behaviorial terapiya, psixoterapiya, emotsional holat.

### **Kirish:**

Har bir inson hayoti davomida turli xil psixologik muammolarga duch kelishi mumkin. Bu muammolar ijtimoiy, ruhiy, yoki biologik sabablarga ko'ra paydo bo'lishi mumkin va ular insonning kundalik hayotiga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatishi mumkin. Psixologik muammolar turli shakllarda bo'lishi mumkin: stress, depressiya, ansiyetet, travmatik tajribalar va boshqalar. Ushbu muammolarni davolash uchun turli xil psixologik metodlar va usullar ishlab chiqilgan. Psixologik muammolarni tushunish va ularning sabablarini tahlil qilish davolash jarayonida muhim ahamiyatga ega. Psixoterapiya, kognitiv-behaviorial terapiya, EMDR, meditatsiya va farmakoterapiya kabi usullar psixologik muammolarni bartaraf etishda keng qo'llaniladi. Ushbu maqola psixologik muammolarni aniqlash va ularni davolashning zamonaviy usullarini ko'rib chiqadi.

### **Asosiy qism:**

Psixologik muammolar - bu insonning ruhiy salomatligiga ta'sir qiluvchi va uning normal faoliyatini buzadigan holatlardir. Ular ko'pincha stress, depressiya, ansiyetet, travmatik tajribalar, o'zini past baholash, g'am-tashvishlar kabi turli shakllarda paydo bo'ladi. Psixologik muammolar insonning ruhiy holatiga, xulq-atvoriga va ijtimoiy aloqalariga ta'sir qiladi. Muammolarni aniqlashda birinchi navbatda, ular insonning kundalik hayotiga qanday ta'sir ko'rsatayotganini va ularni qanday boshqarishi kerakligini tushunish muhimdir.

### **Psixologik muammolar va ularning sabablari**

Psixologik muammolarning sabablari turli xil omillarga bog'liq bo'lishi mumkin. Ular biologik, psixologik, ijtimoiy va ekologik faktorlar bilan chambarchas bog'liqdir. Biologik omillar genetik meros, neurotransmitterlar va miyadagi kimyoviy o'zgarishlar bilan bog'liq. Psixologik omillar esa, insonning o'ziga xos shaxsiy tajribalari, qarashlari, e'tiqodlari va hayotiy qadriyatlaridan kelib chiqadi. Ijtimoiy omillar esa insonning oila,



Date: 23<sup>rd</sup> December-2024

do'stlar, ish joyi va jamiyat bilan munosabatlarida namoyon bo'ladi. Ekologik omillar esa insonning yashash muhiti va atrof-muhitning ta'siri bilan bog'liq.

Masalan, depressiya insonning ruhiy holatini salbiy ta'sir qiluvchi psixologik muammo sifatida ko'riladi. Uning sabablari ko'pincha biologik (genetik predispozitsiya), psixologik (o'zini past baholash, salbiy fikrlash) va ijtimoiy (stress, oila ichidagi muammolar, mehnat sharoitlari) omillar bilan bog'liq bo'ladi. Shuningdek, stress kognitiv va emotsional boshqaruv qobiliyatlarini pasaytiradi va insonning psixologik salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

### **Davolash usullari**

Psixologik muammolarni davolashda turli xil usullar mavjud. Bu usullarni tanlash, asosan, muammolarning turiga va jiddiyligiga bog'liqdir. Zamonaviy psixoterapevtik usullarni quyidagi tarzda tasniflash mumkin:

1. **Psixoterapiya** – bu psixologik muammolarni davolashning eng keng tarqalgan usulidir. Psixoterapiya yordamida inson o'z ruhiy holatini yaxshilash, hissiy holatlarini boshqarish va o'zgarishlar qilishga erishishi mumkin. Psixoterapiya turli usullarga bo'linadi: psixoanalitik terapiya, gumanistik terapiya, gestalt terapiya va boshqalar. Ushbu terapiyalar insonning psixologik holatini va hayotiy tajribalarini ko'rib chiqib, muammolarni hal qilishga yordam beradi.

2. **Kognitiv-behaviorial terapiya (KBT)** – bu psixoterapiyaning mashhur turi bo'lib, u insonning salbiy fikrlash va xatti-harakatlarini tahlil qilib, ularga qarshi kurashishga yordam beradi. KBT insonning salbiy qarashlari va xatti-harakatlarini aniqlaydi va ularni ijobiyroq qilib o'zgartirishni maqsad qiladi. Bu usul stress, depressiya, ansiyetet va boshqa psixologik muammolarni davolashda samarali hisoblanadi.

3. **EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)** – bu usul asosan travma va PTSD (Post-traumatik stress buzilishi)ni davolashda ishlatiladi. EMDR usulida, bemor o'zining travmatik tajribalarini qayta ishlash uchun ko'z harakatlari yordamida xotiralar bilan ishlaydi. Bu usul travmatik stressni kamaytirishga va yengillikni keltirishga yordam beradi.

4. **Farmakoterapiya** – ba'zi holatlarda psixologik muammolarni davolashda dori-darmonlar qo'llanilishi mumkin. Bu usul ko'proq og'ir depressiya, ansiyetet va boshqa ruhiy kasalliklar uchun ishlatiladi. Antidepressantlar, antipsixotiklar va boshqa dorilar ruhiy holatni barqarorlashtirishga yordam beradi.

5. **Meditatsiya va mindfulness** – bu usullar stressni kamaytirish, ruhiy holatni yaxshilash va hissiy farovonlikni oshirishga yordam beradi. Meditatsiya va mindfulness insonning diqqatini hozirgi vaqtda saqlashga yordam beradi, shuningdek, emotsional reaksiya va stressni boshqarishda samarali usul hisoblanadi.

### **Xulosa:**

Psixologik muammolar insonning ruhiy va emotsional salomatligi uchun katta xavf tug'diradi. Ular turli sabablar, masalan, biologik, psixologik, ijtimoiy va ekologik omillar bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Psixologik muammolarni davolash uchun zamonaviy psixoterapevtik usullar va farmakoterapiya samarali vositalar sifatida qo'llaniladi.



Date: 23<sup>rd</sup> December-2024

Kognitiv-behaviorial terapiya, EMDR, psixoterapiya va meditatsiya kabi metodlar psixologik salomatlikni yaxshilashga yordam beradi. Shaxslarning ruhiy farovonligini ta'minlash uchun psixologik muammolarni erta aniqlash va davolash muhim ahamiyatga ega. Psixologik yordam olish, o'zini anglash va muammolarni hal qilishda ko'maklashish hayot sifatini yaxshilashga yordam beradi.

**ADABIYOTLAR RO'YXATI:**

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.
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.



Date: 23<sup>rd</sup> December-2024

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.
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 DESTRUKTIV 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).





Date: 23<sup>rd</sup> December-2024

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'ЛИМДА 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.
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.



Date: 23<sup>rd</sup> December-2024

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 BO'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. Хаqqulova, D. (2024). ADABIYOTSHUNOS OLIM ABDURAHMON GO 'ZALNING TADQIQOTLARI XUSUSIDA. PEDAGOG, 7(5), 548-555.
61. Хаqqulova, D. (2024). ABDURAHMON GO 'ZAL-YASSAVIYSHUNOS. PEDAGOG, 7(6), 8-15.
62. XAQQULOVA, 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.

