

Date: 23rd December-2024

**PSIXOLOGIK YORDAMNING ASOSIY USULLARI: MASLAHATLASHUV VA
TERAPIYA**

Sitora Akbarovna Ikromova

Osiyo xalqaro universiteti Dotsenti (PhD)

Annatsiya: Psixologik yordam zamonaviy jamiyatda insonlarning ruhiy salomatligini saqlash va yaxshilashda muhim ahamiyatga ega. Psixologik muammolar, stress, depressiya, anxiety (xavotir) va boshqa psixologik holatlar, insonlarning kundalik hayotiga ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ushbu muammolarni hal qilishda, maslahatlashuv va terapiya kabi psixologik yordam usullari katta o'rin tutadi. Maslahatlashuv va terapiya psixologik yordamning ikki asosiy yo'nalishi bo'lib, ular shaxsning ichki dunyosini tushunishga va muammolarni hal qilishga yordam beradi. Bu maqolada maslahatlashuv va terapiya usullarining psixologik yordamdagi o'rni, ularning samaradorligi, shuningdek, ularning farqlari va umumiy jihatlari ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlar: psixologik yordam, maslahatlashuv, terapiya, psixoterapiya, ruhiy salomatlik, shaxsiy rivojlanish, stress, depressiya, emotsional yordam.

Kirish

Psixologik yordam insonlarning ruhiy va emotsional holatlarini yaxshilash, o'zgarishlarga moslashish va ruhiy muammolarni engish uchun muhim vositadir. Psixologik yordam ikki asosiy usulda amalga oshiriladi: maslahatlashuv va terapiya. Maslahatlashuv asosan ma'lumot berish va yo'naltirishga qaratilgan bo'lsa, terapiya ko'proq chuqur psixologik jarayonlarni anglash va o'zgarishlarga erishish uchun ishlatiladi. Ushbu ikki usulning ham o'ziga xos xususiyatlari va yondashuvlari mavjud, ammo ularning maqsadi bir xil - insonning ichki dunyosini yaxshilash va hayotda yuzaga kelgan muammolarni hal qilish. Maslahatlashuv va terapiya o'zaro bir-birini to'ldiruvchi jarayonlar bo'lib, har biri turli holatlarda samarali bo'lishi mumkin.

Jamiyatda ruhiy salomatlikka nisbatan ortib borayotgan e'tibor, psixologik yordam usullariga bo'lgan ehtiyojni oshirmoqda. Bu yordam, ayniqsa, stress, depressiya, travmalar, shaxsiy muammolar va o'ziga nisbatan past baholash muammolari bilan kurashayotgan insonlar uchun zarurdir. Ushbu maqola psixologik yordam usullarining samaradorligini, ularning asosiy tamoyillarini va boshqalarga qanday yordam berishini tahlil qiladi. Maslahatlashuv va terapiya haqida ko'proq ma'lumot olish, odamlarning psixologik yordamga bo'lgan ehtiyojlarini tushunishga yordam beradi.

Asosiy qism

Maslahatlashuv: Ta'rifi, Maqsadi va Usullari

Maslahatlashuv - bu psixologik yordamning bir turi bo'lib, odamga muammolarini tushunishda va ularni hal qilishda yo'naltirishni taklif etadi. Maslahatlashuv, odatda, qisqa muddatli jarayon bo'lib, maslahatchi va mijoz o'rtasida o'zaro tushunish va kommunikatsiya asosida amalga oshiriladi. Maslahatlashuvda psixolog, mijozga o'z



Date: 23rd December-2024

muammolarini tahlil qilish, qarorlar qabul qilish, maqsadlar qo'yish va o'zgarishlar qilish uchun kerakli vositalarni taqdim etadi. Maslahatlashuv, ko'pincha, muayyan psixologik muammolarni hal qilish uchun ishlatiladi, masalan, ish joyidagi muammolar, oilaviy janjallar yoki boshqa shaxsiy masalalar.

Maslahatlashuv jarayonida mijoz o'z his-tuyg'ulari va fikrlari bilan o'rtoqlashadi, psixolog esa ularni aniqlash, tushunish va masalalarni samarali hal qilish yo'llarini ko'rsatadi. Maslahatchi shaxsning hissiy holatini yaxshilashga va ularga yangi qarashlar va strategiyalarni taklif etishga yordam beradi. Maslahatlashuvda asosan maslahat berish, ma'lumot taqdim etish va yangi strategiyalarni ishlab chiqishga qaratilgan yondashuvlar ishlatiladi. Maslahatlashuv jarayoni qisqa muddatli va muammolarni hal qilishga qaratilgan bo'lib, insonning hissiy holatiga ko'proq ta'sir ko'rsatadi.

Terapiya: Ta'rifi, Maqsadi va Usullari

Psixoterapiya yoki terapiya - bu psixologik yordamning yana bir turi bo'lib, unda terapevt mijoz bilan birga ishlaydi va chuqurroq psixologik jarayonlarni tahlil qiladi. Terapiya uzoq muddatli va intensiv yordam jarayoni bo'lib, insonning ichki dunyosini, his-tuyg'ularini, o'zini anglashni va o'zgarishlarga erishishni o'z ichiga oladi. Terapiya yordamida shaxs o'zining psixologik muammolarini, xotiralarini va travmalarini chuqurroq o'rganadi, bu esa uning ruhiy holatini yaxshilashga yordam beradi.

Psixoterapiya jarayonida mijoz o'z muammolarini ochib berishga va yangi qarashlar olishga tayyor bo'lishi kerak. Terapevt, o'z navbatida, mijozni tinglab, unga turli psixologik usullarni taklif etadi. Terapiya asosan psixologik muammolarni hal qilishda ishlatiladi, masalan, psixoz, depressiya, xavotir, travmalar va boshqalar. Terapiya jarayonida mijoz va terapevt o'rtasida ishonchli munosabatlar o'rnatiladi, bu esa shaxsga muammolarini hal qilishda yordam beradi.

Terapiya jarayonining bir nechta turlari mavjud. Masalan, kognitiv-behavioral terapiya (CBT), dinamik terapiya, psixodinamik terapiya, gestalt terapiya va boshqa yondashuvlar mavjud. Har bir terapiya turi o'ziga xos yondashuvlarni va usullarni o'z ichiga oladi. CBT, masalan, odamning fikrlash tarzini o'zgartirishga yordam beradi va yomon fikrlarni ijobiyroq tarzda ko'rishga yo'naltiradi. Psixodinamik terapiya esa, shaxsning o'tmishdagi tajribalari va ongsiz fikrlarini tahlil qiladi.

Maslahatlashuv va Terapiya o'rtasidagi Farq

Maslahatlashuv va terapiya o'rtasidagi farqni tushunish muhimdir. Maslahatlashuv qisqa muddatli va muammolarni samarali hal qilishga qaratilgan bo'lsa, terapiya uzoq muddatli va chuqurroq psixologik o'zgarishlarni amalga oshirishga yo'naltirilgan. Maslahatlashuvda ko'proq yo'naltirish va maslahat berish bo'lsa, terapiya jarayonida insonning ichki dunyosi va psixologik tuzilmasi chuqurroq o'rganiladi. Terapiya jarayoni ko'proq vaqt va kuch talab qiladi, shu bilan birga o'zgarishlarni ta'minlashda samarali bo'lishi mumkin. Maslahatlashuv esa, o'zgarishlarni tezroq amalga oshirish uchun ko'proq samarali bo'lishi mumkin.

Xulosa



Date: 23rd December-2024

Psixologik yordamning asosiy usullari - maslahatlashuv va terapiya, insonlarning ruhiy salomatligini yaxshilashda muhim o'rin tutadi. Har ikki usul ham o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'lib, turli holatlarda samarali ishlaydi. Maslahatlashuv, qisqa muddatda muammolarni hal qilishga yordam beradi, terapiya esa chuqur psixologik jarayonlarni o'rganish va o'zgarishlarni amalga oshirishda foydalidir. Psixologik yordamning samaradorligi mijozning ehtiyojlariga va psixologik holatiga bog'liqdir. Har bir inson uchun psixologik yordam turi alohida va shaxsiy yondashuvni talab qiladi. Shunday qilib, maslahatlashuv va terapiya - bu psixologik yordamning ikki asosiy usuli bo'lib, ular shaxslarning ruhiy salomatligini saqlash va yaxshilashda muhim rol o'ynaydi.

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). МАТЕМАТИК TUSHUNCHALARNI SHAKLLANISHINING AHAMIYATI. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 900-905.
9. Akbarovna, I. S. (2023). MILLIY HARAkatLI O'YINLARNING BOLALAR TARBIYASIDAGI IJTIMOiy-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.



Date: 23rd December-2024

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.
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.



Date: 23rd December-2024

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.
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.



Date: 23rd December-2024

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 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. 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.

