

Date: 23rd December-2024

**PSIXOLOGIK REABILITATSIYA VA MUAMMOLI SHAXSLAR BILAN
ISHLASH**

Sitora Akbarovna Ikromova

Osiyo xalqaro universiteti Dotsenti (PhD)

Annatsiya: Psixologik reabilitatsiya, psixologik yordam va tiklanish jarayonlarini ta'riflashda, muammoli shaxslar bilan ishlashning ahamiyati katta. Reabilitatsiya jarayoni shaxsning psixologik va ruhiy holatini tiklash, shuningdek, uning ijtimoiy va professional faoliyatini yaxshilashni maqsad qilgan bir qator usullar va texnikalarni o'z ichiga oladi. Bu jarayon, insonning turli xil psixologik muammolarni bartaraf etishga yordam berish, shuningdek, ularning hayot sifati va o'z-o'zini boshqarish qobiliyatini rivojlantirishni nazarda tutadi. Ushbu maqolada psixologik reabilitatsiya, uning usullari va muammoli shaxslar bilan ishlashning asosiy jihatlari haqida batafsil muhokama qilinadi.

Kalit so'zlar: psixologik reabilitatsiya, muammoli shaxslar, psixologik yordam, reabilitatsiya usullari, psixoterapiya, ijtimoiy reabilitatsiya, hissiy tiklanish.

Kirish

Psixologik reabilitatsiya — bu shaxsning psixologik va ruhiy holatini tiklash jarayoni bo'lib, uning maqsadi muammolarni hal qilish, hissiy va ruhiy tiklanishni ta'minlashdir. Reabilitatsiya psixologik xizmatlarning muhim sohalaridan biridir va muammoli shaxslar bilan ishlashda samarali usullarni ishlab chiqishga katta e'tibor qaratadi. Muammoli shaxslar bilan ishlash, odatda, ruhiy muammolar, travmalar, depressiya, xavotir yoki asabiy buzilishlar kabi psixologik holatlar bilan bog'liqdir. Ularning shaxsiy va ijtimoiy hayotiga ta'sir etgan bu holatlar, reabilitatsiya jarayoni orqali yaxshilanishi mumkin. Shuning uchun, psixologik reabilitatsiyaning samarali usullarini ishlab chiqish va amalga oshirish, muammoli shaxslarning hayot sifati va farovonligini oshirishda katta rol o'ynaydi.

Psixologik reabilitatsiya, odatda, o'z-o'zini anglash, muammolarni hal qilish, hissiy barqarorlikni saqlash va ijtimoiy integratsiyani ta'minlashga qaratilgan turli metodlar va texnikalarni o'z ichiga oladi. Bu jarayonning asosiy maqsadi shaxsni muammoli holatlardan chiqarib, uni jamiyatga mos ravishda qayta tiklashdir. Psixologik reabilitatsiya jarayonida terapevtik yondashuvlar, maxsus mashg'ulotlar, psixoterapiya va meditatsiya kabi usullar qo'llaniladi. Ushbu maqolada muammoli shaxslar bilan ishlashning samarali usullari va psixologik reabilitatsiyaning turli shakllari tahlil qilinadi.

Asosiy qism

Psixologik Reabilitatsiya: Ta'rifi va Ahmiyati

Psixologik reabilitatsiya — bu psixologik yordam va tiklanish jarayoni bo'lib, shaxsning ruhiy holatini yaxshilash, uning ijtimoiy integratsiyasini tiklash va stressga qarshi chidamliligini oshirishga qaratilgan. Bu jarayon, birinchi navbatda, shaxsning psixologik muammolarini aniqlash va ularni samarali hal qilishni maqsad qiladi.



Date: 23rd December-2024

Psixologik reabilitatsiya nafaqat ruhiy tiklanishni, balki jismoniy va ijtimoiy reabilitatsiyani ham o'z ichiga oladi. Shuning uchun, u kompleks yondashuvni talab qiladi va odatda, turli mutaxassislar tomonidan amalga oshiriladi.

Psixologik reabilitatsiyaning ahamiyati, muammoli shaxslarni jamiyatga qayta integratsiya qilish va ularning o'z-o'zini boshqarish qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilganligidadir. Bu jarayon orqali shaxs, nafaqat o'zining ichki hissiyotlari va muammolari bilan ishlashni o'rganadi, balki atrofdagi odamlar bilan to'g'ri aloqalar o'rnatishni ham o'zlashtiradi. Reabilitatsiya shaxsning o'ziga bo'lgan ishonchini tiklash, uning stressni boshqarish qobiliyatini rivojlantirish va jamiyatga qaytish jarayonini osonlashtirish uchun zarur.

Muammoli Shaxslar Bilan Ishlash: Usullar va Yondashuvlar

Muammoli shaxslar bilan ishlashda psixologik yondashuvlar va metodlar juda muhim ahamiyatga ega. Psixoterapiya, kognitiv-behavyoral terapiya, ijtimoiy va hissiy reabilitatsiya kabi usullar yordamida shaxslarning ruhiy holatini yaxshilash mumkin. Ushbu yondashuvlar, shaxsning psixologik muammolarini bartaraf etish va uni ijtimoiy integratsiyalash uchun samarali vositalardir.

1. Psixoterapiya: Psixoterapiya, muammoli shaxslar bilan ishlashda eng keng tarqalgan usullardan biridir. Bu usul, psixologik jarohatlarni davolash, travmalarni tiklash va shaxsning ichki hissiyotlari bilan ishlashga qaratilgan. Psixoterapiya jarayonida, shaxsning muammolari va stress manbalari tahlil qilinadi, va terapevt yordamida ularni hal qilish usullari o'rgatiladi.

2. Kognitiv-behavyoral terapiya (CBT): Bu usul, shaxsning o'z-o'zini anglashiga yordam berishga qaratilgan. CBT yordamida, shaxsning salbiy fikr va xatti-harakatlari tahlil qilinadi, va ular o'rnini yangilariga almashtirish uchun strategiyalar ishlab chiqiladi. Kognitiv-behavyoral terapiya shaxsning o'z-o'zini boshqarish va stressni yengish qobiliyatini rivojlantirishga yordam beradi.

3. Ijtimoiy va hissiy reabilitatsiya: Bu usul shaxsning ijtimoiy integratsiyasini tiklash va uning o'zini jamiyatda erkin va samarali namoyon qilishini ta'minlashga qaratilgan. Ijtimoiy reabilitatsiya shaxsning o'zaro munosabatlaridagi muammolarni hal qilish, ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish va hissiy barqarorlikni saqlashga yordam beradi.

Psixologik Reabilitatsiyaning Samaradorligi va Tavsiyalar

Psixologik reabilitatsiya samaradorligi bir qancha omillarga bog'liq. Birinchidan, reabilitatsiya jarayonida qo'llaniladigan yondashuvlar va metodlar shaxsning individual ehtiyojlariga mos bo'lishi kerak. Shuningdek, muammoli shaxslar bilan ishlashda, terapevt va psixologning professional tajribasi, empatiya va qat'iyatlilik zarur. Ikkinchidan, reabilitatsiya jarayoni uzluksiz va davomiy bo'lishi kerak. Yagona seanslar yoki qisqa muddatli yondashuvlar muammoli shaxslarni to'liq tiklashi qiyin, chunki psixologik tiklanish vaqtini va sabrni talab qiladi.

Psixologik reabilitatsiyaning samaradorligini oshirish uchun, shaxsning o'ziga bo'lgan ishonchini qayta tiklash, ijtimoiy aloqalarni mustahkamlash va yangi ko'nikmalarni



Date: 23rd December-2024

rivojlantirish zarur. Shuningdek, o'zgarishlar, qiyinchiliklar va muvaffaqiyatsizliklarga tayyor bo'lish ham muhimdir. Reabilitatsiya jarayonida har bir muvaffaqiyatga erishish, shaxsning ruhiy salomatligini yaxshilashga va uni jamiyatda o'z o'rnini topishga yordam beradi.

Xulosa

Psixologik reabilitatsiya va muammoli shaxslar bilan ishlash psixologiyaning eng muhim sohalaridan biridir. Reabilitatsiya jarayonida qo'llaniladigan usullar va yondashuvlar, shaxslarning psixologik salomatligini tiklash, ijtimoiy integratsiyasini ta'minlash va stressni boshqarish qobiliyatlarini rivojlantirishga yordam beradi. Psixoterapiya, kognitiv-behavyoral terapiya va ijtimoiy reabilitatsiya kabi yondashuvlar muammoli shaxslarning turmush tarzini yaxshilashda samarali bo'lib, ularni jamiyatga qayta integratsiya qilishga yordam beradi. Reabilitatsiya jarayonining samaradorligini oshirish uchun individual yondashuv, davolashning uzluksizligi va professional yordam zarur. Shuning uchun, psixologik reabilitatsiya, shaxsning o'zini anglashini va o'zgarishga tayyorligini rivojlantiruvchi muhim jarayon sifatida qoladi.

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.



Date: 23rd 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 Appearances 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: 23rd 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 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).
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: 23rd 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.

