

PSIXOLOGIK XIZMAT KO'RSATISHNING IJTIMOY PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI, BOSQICHLARI, TURLARI

A.Sh. Toymurodov

Osiyo xalqaro universiteti

Pedagogika va psixologiya

kafedrası o`qituvchisi

+998912447213

Abdurahmontuymurodov@gmail.com

Anotatsiya: Ushbu hujjatda psixologik xizmat ko'rsatishning ijtimoiy psixologik asoslari va amaliy jihatlari batafsil tahlil qilinadi. Hujjatda psixologik xizmatlarning mohiyati, vazifalari, turlari va ularni taqdim etish bosqichlari, shuningdek, xizmatlarning turli sohalar bilan o'zaro aloqasi muhokama qilinadi.

Kalit so'zlar: Psixologik xizmatlar, ijtimoiy psixologiya, mexanizmlar, bosqichlar, turlari, debriefing, psixokerreksiya, psixoterapiya, rehabilitatsiya

Asosiy qism

Psixologik xizmat ko'rsatishning mohiyati va ahamiyati. Psixologik xizmat ko'rsatish shaxslar, oilalar va jamiyatga ruhiy salomatlikni saqlash, rivojlantirish va mustahkamlash bo'yicha professional yordam ko'rsatishni o'z ichiga oladi. Psixologik xizmatlar insonlarga turli muammolarni engish, shaxsiy rivojlanishni tezlashtirish, hayot sifati va samaradorligini oshirish, stressni boshqarish, ijtimoiy moslashuvchanlikni yaxshilashga yordam beradi.

Psixologik xizmatlarning asosiy vazifalari. Psixologik xizmatlarning turlari: oilaviy psixolog, bolalar psixologi va hokazo. Psixologik xizmatlarning turlari juda xilma-xil bo'lib, ular mijozning yoshi, jinsi, psixologik muammosining xususiyatlari, hayot sharoitlari va boshqa omillarga qarab tanlanadi.

Korporativ psixologik xizmatlar. Korporativ psixologik xizmatlar korxonalar, tashkilotlar va muassasalar xodimlarining ruhiy salomatligini saqlash va mustahkamlash, ularning mehnat samaradorligini oshirish, o'zaro munosabatlarini yaxshilashga qaratilgan. Korporativ psixologik xizmatlar quyidagilarni o'z ichiga olishi mumkin: Psixologik xizmatlar bilan boshqa sohalarining o'zaro munosabatlari, Psixologik xizmatlar boshqa sohalar bilan chambarchas bog'liq bo'lib, ularning samarali faoliyatini ta'minlash uchun o'zaro hamkorlik muhimdir, *Psixologik xizmatlarni innovatsion shakllari.* Psixologik xizmatlarni innovatsion shakllari doimiy ravishda rivojlanib bormoqda.

- Onlayn psixologik xizmatlar: bu xizmatlar mijozlarga internet orqali psixologik yordam olish imkonini beradi, bu psixologik xizmatlarga kirishni osonlashtiradi va ko'proq mijozlarga yetib borishga imkon beradi.
- Mobil ilovalar: psixologik xizmatlarni mobil ilovalar orqali taqdim etish mijozlarga har qanday vaqtda va har qanday joyda psixologik yordam olish imkonini beradi.
- VR texnologiyalari: virtual reallik texnologiyalari psixologik xizmatlarni taqdim etishda yangi imkoniyatlar ochib beradi, masalan, phobias, stress va boshqa muammolarni davolashda VR terapiyasi.

Index: [google scholar](#), [research gate](#), [research bib](#), [zenodo](#), [open aire](#).

https://scholar.google.com/scholar?hl=ru&as_sdt=0%2C5&q=wosjournals.com&btnG

<https://www.researchgate.net/search/publication?q=worldly%20knowledge>

<https://journalseeker.researchbib.com/view/issn/3060-4923>

Oila psixologiyasi xizmatlarida psixologik yondashuv. Oila psixologiyasi xizmatlarida psixologik yondashuv oilaning muammolarini hal qilishda oila a'zolarining o'zaro munosabatlarini, ularning his-tuyg'ularini, fikrlarini, xatti-harakatlarini va boshqa omillarni hisobga oladi. Oila psixologi oila a'zolarini o'zaro tushunishga, muammolarni hal qilishning o'ziga xos usullarini topishga, oiladagi muhitni yaxshilashga, oila a'zolarining munosabatlarini mustahkamlashga yordam beradi. Psixologik xizmat qaysi jabhada bo'lishidan qat'iy nazar quyidagi bosqichlarda olib boriladi:

1- bosqich: Psixologik xizmat ko'rsatish jarayonida aloqa o'rnatish va o'zaro mulohazaning o'rni. Psixologik xizmat ko'rsatish jarayonida muvaffaqiyatli natijaga erishish uchun psixolog va mijoz o'rtasida ishonchli va samimiy aloqa o'rnatish juda muhim. Aloqa o'rnatishda quyidagi jihatlarga e'tibor qaratish kerak:

- Mijozning his-tuyg'ularini tushunish va ularga hurmat bilan munosabatda bo'lish
- Mijozga ishonch yaratish va uni qulay sharoitda his qilish
- Ochiq va samimiy mulohaza o'rnatish
- Mijozning psixologik muammosini tushunishga harakat qilish

Psixologik xizmat ko'rsatishda maxfiylik tamoyili, Psixologik xizmat ko'rsatishda maxfiylik tamoyili juda muhimdir. Bu tamoyil mijozning shaxsiy ma'lumotlarini himoya qilish va ularni boshqa shaxslar bilan baham ko'rmaslikni anglatadi. Psixologga murojaat qilgan shaxs o'zining shaxsiy hayoti va muammolari haqida ochiq va samimiy gapirishga ishonch hosil qilishi kerak. Bu mijozga psixologga ishonish va o'ziga ochiq bo'lish imkonini beradi. Maxfiylik tamoyili mijozning psixologik xizmatdan foydalanish samarasini oshiradi va uning ruhiy holatini yaxshilashga yordam beradi.

2- bosqich: psixodiagnostika boshqichi. Psixodiagnostika psixologik xizmat ko'rsatishning muhim bosqichidir. Bu bosqichda mijozning psixologik holati va muammosini aniqlash uchun turli psixologik testlar, intervyular, kuzatuvlar va boshqa usullar qo'llaniladi.

- Psixologik testlar mijozning ruhiy qobiliyatlarini, shaxsiy xususiyatlarini, ruhiy holatini baholashga yordam beradi.
- Intervyular mijozdan uning hayotining turli jihatlari, psixologik muammosining kelib chiqish sabablari, his-tuyg'ulari, xatti-harakatlari haqida batafsil ma'lumot olish imkonini beradi.
- Kuzatuvlar mijozning xatti-harakatlarini, his-tuyg'ularini kuzatish, uning psixologik holatini baholashga yordam beradi.

3- bosqich: psixokorreksiya: trening, meditatsiya, psixogimnastika. Psixokorreksiya psixologik xizmat ko'rsatishning asosiy bosqichlaridan biri bo'lib, mijozning psixologik muammolarini bartaraf etishga yo'naltirilgan. Psixokorreksiya davomida turli xil usullar qo'llaniladi, jumladan,

- Treninglar: mijozning psixologik qobiliyatlarini rivojlantirish, o'zaro munosabatlarini yaxshilash, stressni boshqarish, muammolarni hal qilish ko'nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan.
- Meditatsiya: mijozning ruhiy holatini tinchlantirish, stressni kamaytirish, diqqatni jamlash, his-tuyg'ularini boshqarishga yordam beradi.
- Psixogimnastika: mijozning jismoniy va ruhiy salomatligini yaxshilashga qaratilgan mashqlar to'plami.

4-bosqich: *psixoterapiya: art terapiya, ertak terapiya*. Psixoterapiya psixologik xizmat ko'rsatishning eng murakkab va samarali bosqichlaridan biridir. Bu bosqichda mijozning chuqur psixologik muammolarini hal qilish uchun turli xil psixoterapiya usullari qo'llaniladi, jumladan,

- Art terapiya: san'at (rassomlik, musiqa, teatr va boshqalar) orqali mijozning his-tuyg'ularini ifoda etish, o'ziga tushuncha hosil qilish va psixologik muammolarni hal qilishga yordam beradi.
- Ertak terapiya: ertaklar orqali mijozning psixologik muammolarini hal qilish, yangi bilimlar va ko'nikmalarni o'rganish, ijtimoiy moslashuvchanlikni rivojlantirishga yordam beradi.

5-bosqich: *psixologik konsultatsiya: maslahat, debriefing*. Psixologik konsultatsiya psixologik xizmat ko'rsatishning muhim bosqichlaridan biridir. Bu bosqichda psixolog mijozga turli maslahatlar, yo'l-yo'riqlar beradi va uning psixologik muammolarini hal qilishga yordam beradi.

- Maslahat mijozga psixologik muammolarni hal qilish uchun zarur bo'lgan ma'lumotlar, ko'nikmalar va strategiya bilan ta'minlaydi.
- Debriefing mijozning psixologik muammolarini hal qilishga yordam berish uchun mo'ljallangan maxsus suhbat shakli bo'lib, bu suhbatda mijoz o'zining his-tuyg'ularini, tajribalarini, fikrlarini bo'lishish va ularni psixolog bilan muhokama qilish imkoniga ega bo'ladi.

6- bosqich: *ijtimoiy reabilitatsiya qilish*. Ijtimoiy reabilitatsiya qilish psixologik xizmat ko'rsatishning muhim bosqichlaridan biri bo'lib, mijozning psixologik muammolarini hal qilish va jamiyatga qaytish jarayonini osonlashtirishga qaratilgan. Ijtimoiy reabilitatsiya qilishda mijozga turli xil yordamlar, shu jumladan,

- Ijtimoiy moslashuvchanlikni rivojlantirishga yordam berish
- Mehnat faoliyatiga qaytishga yordam berish
- O'zaro munosabatlarni yaxshilashga yordam berish
- Jamiyatga qaytish jarayonini osonlashtirishga yordam berish

Xulosa

Psixologik xizmatlar shaxslarning ruhiy salomatligini saqlash, rivojlantirish va mustahkamlashga, ularning hayot sifati va samaradorligini oshirishga, jamiyatning ijtimoiy barqarorligini ta'minlashga muhim hissa qo'shadi. Ushbu xizmatlarni loyihalash va amalga oshirishda psixologik yondashuv va innovatsion shakllarni qo'llash muhimdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Toymurodov, A. (2023, December). MODERN INTERPRETATION OF PSYCHODIAGNOSTICS AND PSYCHOCORRECTION OF EXTREME SITUATIONS. In INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE" SCIENTIFIC ADVANCES AND INNOVATIVE APPROACHES" (Vol. 1, No. 5, pp. 71-79).
2. Toymurodov, A. (2023). BASICS OF PROVIDING PSYCHOLOGICAL SERVICES TO MILITARY PERSONNEL. Академические исследования в современной науке, 2(24), 148-152.

3. Shuhratovich, T. A. (2025). PSIXOLOGIK TESTLAR TURLARI VA ULARNI QANDAY QO'LLASH. *Modern digital technologies in education: problems and prospects*, 2(1), 8-15.
4. Abdurahmon, T. (2025). BOLALAR PSIXOLOGIYASINI O'RGANISH ULARNING RIVOJLANISH JARAYONLARI. *Modern digital technologies in education: problems and prospects*, 2(1), 16-21.
5. Nozimov, J. (2024). Talabalar masofaviy ta'lim jarayonida ishonch tuyg'usini shakllantirishning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari. *Medicine, pedagogy and technology: theory and practice*, 2(10), 384-388.
6. Toxirovich, N. J. (2024). MASOFAVIY TA'LIM JARAYONIDA TALABALARDA MOTIVATSION HISSINI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI. *PEDAGOGIK TADQIQOTLAR JURNALI*, 2(1), 180-184.
7. Nozimov, J. (2024). TALABALARDA MASOFAVIY TA'LIM JARAYONIDA ISHONCH TUYG'USINI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI. *Medicine, pedagogy and technology: theory and practice*, 2(9), 626-636.
8. Nozimov, J. T. (2024). PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF CHILDREN FOR FORMATION OF DEVELOPMENT FOR PREPARATION FOR UNIVERSITY. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(5), 575-578.
9. Нозимов Ж. Т. и др. Социально-психологические особенности формирования духовных потребностей в профессиональном развитии студентов // *Science and Education*. – 2024. – Т. 5. – №. 5. – С. 455-459.
10. Усманова, М. Н., & Нозимов, Ж. Т. (2022). Социально-психологические механизмы интернетзависимости у студентов. *Science and Education*, 3(5), 1299-1305.
11. Nozimov, J. (2019). The use of the trainings in developing intercultural competence in students. In *Психология образования будущего: От традиций к инновациям* (pp. 112-114).
12. Nozimov, J. T., & Usmanova, M. N. (2022). SOCIO-PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF INTERNET ADDICTION AMONG STUDENTS. *Педагогика и психология в современном мире: теоретические и практические исследования*, 1(10), 49-51.
13. Ravshanovna, X. S. (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.
14. Ravshanovna, X. S. (2023). Globallashuv sharoitida o'quvchilar aqliy-ruhiy qiyofasini shakllantirishda muloqot uslublarining ahamiyati. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 1(5), 100-106.
15. Khalilova, S. (2022). PHILOSOPHICAL ASPECTS OF GLOBALIZATION. *Gospodarka i Innowacje.*, 28, 6-11.
16. Ravshanovna, K. S. (2023). Factors Affecting the Formation of a Positive Attitude to the Learning Activity in Students. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies* (2993-2157), 1(9), 116-122.
17. Dinara, A. (2024). O'SMIRLARNING RIVOJLANISHIGA SALBIY TA'SIR KO'RSATUVCHI IJTIMOIIY VA PSIXOLOGIK OMILLAR VA ULARNI BARTARAF ETISH. *PEDAGOGIK TADQIQOTLAR JURNALI*, 2(1), 165-170..
18. Rahmiddinova, A. D. (2024). O'QUVCHILARNI PSIXOLOGIK QO'LLAB-QUVVATLASHNING AHAMIYATI. *The latest pedagogical and psychological innovations in education*, 1(2), 208-214.

19. Rahmiddinovna, A. D. (2024). TA'LIM TEXNOLOGIYALARINING PSIXOLOGIK ASOSLARI. *The latest pedagogical and psychological innovations in education*, 1(2), 202-207.

20. Rahmiddinovna, A. D. (2024). IQTIDORLI BOLALAR BILAN ISHLASH PSIXOLOGIYASI. *The latest pedagogical and psychological innovations in education*, 1(2), 248-254.