

## ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ

Икромова Ситора Акбаровна

*Азиатский международный университет*

**Абстрактный :** *Психологические службы играют решающую роль в решении проблем психического здоровья, обеспечении благополучия и повышении общего качества жизни. Целью этой статьи является предоставление обзора основ психологических услуг, включая их важность, ключевые компоненты и то, какую пользу они могут принести людям, ищущим поддержки . Понимая основы психологических услуг, люди могут принимать обоснованные решения о доступе к психиатрической помощи и поддержке.*

**Ключевые слова:** *психологические услуги, психическое здоровье, благополучие, терапия, консультирование.*

### **Введение :**

Психологические услуги включают в себя ряд вмешательств и поддержки, призванных помочь людям решить проблемы психического здоровья и улучшить свое общее благополучие. Эти услуги предоставляются обученными профессионалами, такими как психологи, консультанты, терапевты и социальные работники, которые обладают опытом в понимании человеческого поведения и эмоций . Основной целью психологических услуг является укрепление психического здоровья, предотвращение психологических расстройств и поддержка людей в эффективном решении жизненных проблем.

Психологические услуги играют решающую роль, помогая людям преодолевать жизненные трудности и улучшать свое психическое благополучие. От терапии до консультирования, психологические услуги включают в себя широкий спектр вмешательств, направленных на решение различных эмоциональных, поведенческих и когнитивных проблем. В этой статье мы рассмотрим основы психологических услуг, в том числе различные типы доступных услуг и то, какую пользу они могут принести людям, ищущим поддержки .

Одной из наиболее распространенных форм психологических услуг является терапия, которая предполагает работу с лицензированным терапевтом для решения конкретных проблем психического здоровья. Терапевты помогают людям исследовать свои мысли, чувства и поведение в безопасной и благоприятной среде. С помощью различных терапевтических методов, таких как разговорная терапия, когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) и практики осознанности, терапевты помогают клиентам глубже понять свои проблемы и разработать стратегии преодоления трудностей для эффективного управления ими.

Еще одним важным аспектом психологических услуг является консультирование, которое направлено на предоставление рекомендаций и поддержки людям, сталкивающимся с личными или межличностными проблемами. Консультанты помогают клиентам определить свои цели, изучить свои ценности и убеждения и внести позитивные изменения в свою жизнь. Консультирование может быть полезным для людей, которые сталкиваются с проблемами взаимоотношений, сменой карьеры, горем и утратой или другими факторами жизненного стресса.

Психологическая оценка также является ключевым компонентом психологических услуг. Эти оценки включают стандартизированные тесты и меры для оценки когнитивных способностей человека, личностных качеств, эмоционального функционирования или других аспектов психического здоровья. Результаты оценки могут помочь врачам диагностировать психические расстройства, разработать планы лечения или предоставить рекомендации по планированию учебы или профессиональной деятельности. Помимо терапии, консультирования и оценки, психологические услуги могут также включать другие вмешательства, такие как групповая терапия, группы поддержки, семинары или психообразовательные программы. Целью этих услуг является предоставление людям ценных навыков и ресурсов для улучшения их психического благополучия и общего качества жизни.

В целом, психологические услуги необходимы для повышения осведомленности о психическом здоровье и оказания эффективной поддержки нуждающимся. Обратившись за помощью к квалифицированным специалистам в области психологии, люди могут получить ценную информацию о своих мыслях и поведении, одновременно разрабатывая практические стратегии управления стрессорами и достижения личностного роста.

Если вы или кто-то из ваших знакомых боретесь с проблемами психического здоровья или просто ищете рекомендации по целям личного развития, подумайте о том, чтобы обратиться за поддержкой к лицензированному психологу или терапевту. Имея в своем распоряжении правильные инструменты и ресурсы через психологические службы, вы можете предпринять активные шаги для улучшения своего психического благополучия и более полноценной жизни. Одним из ключевых компонентов психологических услуг является терапия или консультирование. Терапия включает в себя совместный процесс между человеком, ищущим поддержки, и терапевтом для изучения мыслей, чувств, поведения и разработки стратегий преодоления трудностей. Консультирование обычно фокусируется на конкретных проблемах или проблемах, таких как тревога, депрессия, травмы, проблемы в отношениях или управление стрессом.

Еще одним важным аспектом психологических услуг является оценка и диагностика. Психологи используют различные инструменты и методы оценки

для оценки когнитивных способностей человека, эмоционального функционирования, личностных качеств и симптомов психического здоровья. Эта информация помогает в определении точного диагноза и разработке соответствующего плана лечения.

**Заклучение:**

В заключение, психологические услуги необходимы для укрепления психического здоровья и улучшения общего качества жизни. Получив доступ к этим услугам, люди могут получить поддержку, необходимую им для эффективного решения своих проблем с психическим здоровьем. Психологические услуги играют решающую роль в улучшении благополучия и помогают людям вести полноценную жизнь, будь то сеансы терапии или оценки, проводимые обученными специалистами.

**ЧАСТЬ ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Ravshanovna, X. S. (2023). PEDAGOGIK MULOQOT O'QUV JARAYONI SAMARADORLIGINI OSHIRISHNING MUHIM OMILI. *Journal of Universal Science Research*, 1(8), 131-139.
2. Khalilova, S. (2022). PHILOSOPHICAL ASPECTS OF GLOBALIZATION. *Gospodarka i Innowacje.*, 28, 6-11.
3. 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.
4. XALILOVA, S. (2021). JAHON PEDAGOGIKASIDA ZAMONAVIY PEDAGOGIK MULOQOT VA MILLIY PEDAGOGIK MULOQOT USLUBLARIGA TRANSFORMATSIYASI. *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu.uz)*, 1(1).
5. 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.
6. Ravshanovna, X. S. (2023). Globallashuv sharoitida o 'quvchilar aqliy-ruhiy qiyofasini shakllantirishda muloqot uslublarining ahamiyati. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 1(5), 100-106.
7. Ravshnovna, K. S. (2023). THE ROLE OF THE CULTURE OF COMMUNICATION IN MODERN EDUCATION AND EDUCATION. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 3(3), 356-361.
8. Ravshanovna, X. S. (2022). BO'LAJAK O'QITUVCHILAR VA O'QUVCHILAR O 'RTASIDAGI MULOQOT JARAYONI VA UNGA QO'YILADIGAN TALABLAR. *Лучший инноватор в области науки*, 1(1), 814-819.
9. Ravshanovna, X. S. (2023). O'qituvchi kasbiy faoliyatida pedagogik muloqot usullarining o'zlashtirish jarayoniga ta'siri va ahamiyati. *Journal of Universal Science Research*, 1(10), 803-816.

10. Xalilova Shaxlo Ravshanovna. (2024). The teacher's views on the technologies for the development of pedagogical communication methods. МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА, 2(2), 368-376.
11. Халилова, Ш. Р. (2024). Технологии разработки методов педагогического общения в образовательном процессе сделанный увеличивать технологии. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(3), 261-268.
12. Ravshanovna, X. S. (2024). PEDAGOGIC TOMONIDAN DARSDA VA DARS DAN TASHQARI MUHITDA QO'LLANADIGAN PEDAGOGIK MULOQOTNING USLUBLARI. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 2(1), 126-134.
13. Ravshanovna, X. S. (2023). PERSONAL DEVELOPMENT AS A SOCIAL-BIOLOGICAL PHENOMENON, AS AN OBJECT AND SUBJECT OF THE PEDAGOGICAL PROCESS. *International Multidisciplinary Journal for Research & Development*, 10(12).
14. Ravshanovna, X. S. (2023). Teachers by before school education organization in pupils passable training in the process to the children applied pedagogical communication styles classification. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 3(5), 237-243.
15. Sobirova, D. A., Jasmin, M., Philomina, S., & Angelo, V. G. (2020). Studying the social intelligence of health personals as a socio-psychological problem. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 24(2), 375-379.
16. Собирова, Д. А. (2019). Тиббиёт ходимлари социал интеллект кўрсаткичлари намоён этилишининг гендер хусусиятлари. *Современное образование (Узбекистан)*, (4 (77)), 30-34.
17. Собирова, Д. А. (2019). Социал интеллект концепциясининг яратилиши ва назарий асослари. *Современное образование (Узбекистан)*, (2 (75)), 9-17.
18. Sobirova, D. A. (2014). Social intelligence: general defining moment. *Austrian Journal of Humanities and Social Sciences*, (3-4), 154-155.
19. Собирова, Д. А. (2013). Социал интеллект: назария ва амалиёт. *Тошкент.: "Фан"*, 160.
20. Сабилова, Д., & Халилова, Р. (2014). Возникновение речи и языка. *РЕМ: Psychology. Educology. Medicine*, (2), 125-129.
21. СОБИРОВА, Д. А. Тиббиёт ходимлари фаолиятида социал-психологик компетентлик омилларининг намоён этилиши ва ривожланиши. *PSIXOLOGIYA Учредители: Бухарский государственный университет*, (1), 14-16.
22. Sabirova, D. A. (2019). Psychological and practical aspects of the social research on the intelligence of the medical staff. *Psixologiya*, (2), 28-30.
23. Собирова, Д. А. (2022). Замонавий психологияда коммуникатив компетентлик муаммосининг тадқиқ этилиши. *Science and Education*, 3(4), 781-786.
24. Сабилова, Д. А. (2022). ТИББИЁТ ХОДИМЛАРИ КАСБИЙ КАМОЛОТИДА ИЖТИМОЙ ПЕРЦЕПЦИЯ ОМИЛЛАРИНИНГ РОЛИ ВА АҲАМИЯТИ: DOI: <https://doi.org/10.53885/edinres.2022.81.71.033> Собирова Дилафруз Абдурузиқовна, Бухоро психология ва хорижий тиллар институти "Психология"

кафедраси мудири, Халқаро Психология Фанлари Академияси мухбир аъзоси, психология фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD), доцент. *Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал*, (1), 266-272.

25. Сабилов, Д. А. (2022). *Характеристика уголовно-правовых средств противодействия незаконному обороту наркотических средств и психотропных веществ* (Master's thesis).

26. Сабилова, Д. А. (2022). Педагогические и психологические основы у медицинских работников. *Science and Education*, 3(2), 1367-1373.

27. Собирова, Д. А. (2019). The results of the expert assessment of social intellect of medical workers. *Psixologiya*, (1), 20-24.

28. Sobirova, D. A. (2019). APPLICATION OF EDUCATIONAL INTERNET RESOURCES IN THE PROCESS OF LEARNING ENGLISH. *Мировая наука*, (3 (24)), 54-57.

29. Сабилова, Д. А. (2017). МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ СОЦИАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА УЧИТЕЛЯ. In *Психология XXI столетия* (pp. 345-349).

30. Сабилова, Д. А. (2016). СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА. ЧФ: *СОЦИАЛЬНЫЙ ПСИХОЛОГ*, 182.

31. Сабилова, Д. А. (2016). ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА. *ПСИХОЛОГИЯ XXI СТОЛЕТИЯ*, 394.

32. Собирова, Д. А. (2014). СОЦИАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ: ОБЩИЕ МОМЕНТЫ ОПРЕДЕЛЕНИЙ. *Человеческий фактор: Социальный психолог*, (1), 42-45.

33. СОБИРОВА, Д. А. ТИББИЁТ ХОДИМЛАРИДА СОЦИАЛ-ПСИХОЛОГИК КОМПЕТЕНТЛИК ПСИХОДИАГНОСТИКАСИ ВА ПСИХОКОРРЕКЦИЯСИ. *PSIXOLOGIYA Учредители: Бухарский государственный университет*, (1), 117-121.

34. СОБИРОВА, Д. А. ТИББИЁТ ХОДИМЛАРИДА ИЖТИМОЙ КОМПЕТЕНЦИЯ ОМИЛЛАРИ ШАКЛЛАНИШИНИНГ ПСИХОЛОГИК АСОСЛАРИ. *PSIXOLOGIYA Учредители: Бухарский государственный университет*, (4), 22-27.

35. Сабилова, Д. А. FAN, TA'LIM VA AMALIYOT INTEGRATSIYASI.

36. Собирова, Д. А. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ФАКТОРОВ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ. *ВЕСТНИК ИНТЕГРАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ*, 290.

37. Сабилова, Д. А. ИЗУЧЕНИЕ ФАКТОРОВ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ.

38. Баротов, Ш. Р. (1995). Ўқувчи шахсини ўрганиш усуллари. Т.: *Ўқитувчи*, 57.

39. Баратов, Ш. Р. (2021). Из опыта внедрения концепции психологической службы в Узбекистане. "XXI АСР ПСИХОЛОГИЯСИ" МАВЗУСИДАГИ ХАЛҚАРО ИЛМИЙ-АМАЛИЙ АНЖУМАНИ МАҚОЛАЛАР Тўплами, 5.

40. Баротов, Ш. Р. (2017). Психологическая служба образования: от теории к практике. (Учебно-методическое пособие). Бухара: Дурдона.
41. Баротов, Ш. Р. (1999). Таълимда психологик хизмат асослари (Монография). Т.: Маънавият.
42. Baratov, S. R. (1991). Kul'tura skotovodov Severnoj Fergany v drevnosti I ranned srednevekov'je. *Avtoreferat Kandidatskoj Dissertacii. Institut arheologii, Samarkand.*
43. Баротов, Ш. Р., & Баротова, М. (2017). Психологическая служба образования: от теории к практике. *Учебно-методическое пособие-Бухара*, 90-98.
44. Баратов, Ш. Р. (2021). Методологические основы и стратегии развития психологической службы в Узбекистане. *Дифференциальная психология и психофизиология сегодня: способности, образование, профессионализм*, 1(1), 94-100.
45. Baratov, S. (2021). АКТУАЛЬНЫЕ И ПЕРСПЕКТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ. *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu.uz)*, 22(22).
46. Baratov, S. (2020). ЎСМИРЛАР ОРАСИДА СУИЦИД ҲОЛАТЛАРИНИНГ СОДИР ЭТИЛИШИНИНГ САБАБЛАРИ. *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu.uz)*, 1(1).
47. Баратов, Ш., Бафаев, М., Вержибок, Г., Головаха, Е., Костригин, А., Кроник, А., ... & Янакиева, Е. (2015). Подведение итогов или заключение. *РЕМ: Psychology. Educology. Medicine*, (3-4), 452-455.
48. Баратов, Ш. Р., Мухтаров, М. Х., & Мухтаров, Э. М. (2008). Формирование психологической готовности школьников к труду на этапе учебно-трудовой деятельности. *Образование через всю жизнь: непрерывное образование в интересах устойчивого развития*, 6, 345-349.
49. Баратов, Ш. Р. ВЫЯВЛЕНИЕ АКЦЕНТУАЦИИ ХАРАКТЕРА ПРИ АДАПТАЦИИ УЧАЩИХСЯ К УСЛОВИЯМ КОЛЛЕДЖА. *ВЕСТНИК ИНТЕГРАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ*, 26.
50. Баратов, Ш. Р. (2023). ЎЗБЕКИСТОНДА ПСИХОЛОГИК ХИЗМАТ РИВОЖЛАНИШ ИСТИҚБОЛЛАРИ. *Innovative Society: Problems, Analysis and Development Prospects (Spain)*, 3, 7-14.
51. Баратов, Ш. Р. (2023). ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СЛУЖБА В ОБРАЗОВАНИИ УЗБЕКИСТАНА И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ УЧАЩИХСЯ. *ПСИХОЛОГИЯ XXI СТОЛЕТИЯ*.
52. Баратов, Ш. Р., & Абдуллаев, Ш. З. (2022). Психологические механизмы формирования карьерной мотивации у подростков. *Science and Education*, 3(5), 1583-1589.
53. Баротов, Ш. Р., Баротова, Д. Ш., & Исматова, Д. Т. (2021). ОИЛА ПСИХОЛОГИЯСИ ФАНИДАН МУЛЬТИМЕДИА МАҲСУЛОТИНИНГ ЯРАТИЛИШИ: МУАММО ВА ЕЧИМЛАР. *Psixologiya*, (1), 3-8.

54. Barotov, S., & Barotova, D. (2020). Scientific-Practical Basics of Creation of Psychological Service in Uzbekistan. *development*, 6(7), 8.

55. Baratov, S. (2020). ИЗ ОПЫТА ВНЕДРЕНИЯ КОНЦЕПЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ В УЗБЕКИСТАНЕ. *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu.uz)*, 2(2).

56. Baratov, S. (2020). МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ МУАССАСАСИ ТАРБИЯЧИЛАРИ КАСБИЙ КОМПЕТЕНТЛИГИНИ АМАЛИЙ ЖИХАТДАН ЎРГАНИЛИШИ. *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu.uz)*, 1(1).

57. Баратов, Ш. Р. (2017). НОВЫЕ ЗАДАЧИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ. *Психология XXI столетия*, 40.

58. БАРОТОВ, Ш. (2016). СОЦИАЛЬНЫЕ ПЕРСПЕКТИВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ. *Человеческий фактор: Социальный психолог*, (1), 17-23.

59. Баратов, Ш. Р., & Баратова, Д. Ш. (2014). МОДЕЛИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ В УЗБЕКИСТАНЕ. *Человеческий фактор: Социальный психолог*, (1), 46-51.

60. Баратов, Ш. Р., & Мухтаров, Э. М. (2007). Некоторые результаты эмпирического исследования, проведенного психологической службой в учебных заведениях. *Образование через всю жизнь: непрерывное образование в интересах устойчивого развития*, 5, 33-35.

61. Баратов, Ш. Р., & Баротова, М. (2017). Психологическая служба образования: от теории к практике. *Учебно-методическое пособие-Бухара*, 90-98.

62. Баратов, Ш. Р. (1990). *Психологические особенности воспитания активно положительного отношения младших школьников к труду* (Doctoral dissertation, НИИ общей и пед. психологии).

63. Баратов, Ш. Р. ПСИХОДИАГНОСТИЧЕСКАЯ РАБОТА ПСИХОЛОГА. *ВЕСТНИК ИНТЕГРАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ*, 51.

64. Баратов, Ш. Р. АКТУАЛЬНЫЕ И ПЕРСПЕКТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ. *ВЕСТНИК ИНТЕГРАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ*, 20.

65. Баратов, Ш. Р. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ УЗБЕКИСТАНА. *ВЕСТНИК ИНТЕГРАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ*, 43.

66. Баратов, Ш. Р. ПСИХОЛОГИК ХИЗМАТ ИЖТИМОЙ-ПСИХОЛОГИК МУАММО СИФАТИДА. *PSIXOLOGIYA Учредители: Бухарский государственный университет*, (4), 3-8.