

BASICS OF PSYCHOLOGICAL SERVICE

Jalolov Tursunbek Sadriddinovich

Asian International University

Abstract: *Psychological services play a crucial role in addressing mental health issues, promoting well-being, and enhancing overall quality of life. This article aims to provide an overview of the basics of psychological services, including their importance, key components, and how they can benefit individuals seeking support. By understanding the fundamentals of psychological services, individuals can make informed decisions about accessing mental health care and support.*

Keywords: *psychological services, mental health, well-being, therapy, counseling.*

Introduction:

Psychological services encompass a range of interventions and supports designed to help individuals address mental health issues and improve their overall well-being. These services are provided by trained professionals such as psychologists, counselors, therapists, and social workers who have expertise in understanding human behavior and emotions. The primary goal of psychological services is to promote mental health, prevent psychological distress, and support individuals in managing life challenges effectively.

Psychological services play a crucial role in helping individuals navigate through life's challenges and improve their mental well-being. From therapy to counseling, psychological services encompass a wide range of interventions designed to address various emotional, behavioral, and cognitive issues. In this article, we will explore the basics of psychological services, including the different types of services available and how they can benefit individuals seeking support.

One of the most common forms of psychological services is therapy, which involves working with a licensed therapist to address specific mental health concerns. Therapists help individuals explore their thoughts, feelings, and behaviors in a safe and supportive environment. Through various therapeutic techniques such as talk therapy, cognitive-behavioral therapy (CBT), and mindfulness practices, therapists help clients gain insight into their issues and develop coping strategies to manage them effectively.

Another important aspect of psychological services is counseling, which focuses on providing guidance and support to individuals facing personal or interpersonal challenges. Counselors help clients identify their goals, explore their values and beliefs, and make positive changes in their lives. Counseling can be beneficial for individuals dealing with relationship issues, career transitions, grief and loss, or other life stressors.

Psychological assessments are also a key component of psychological services. These assessments involve standardized tests and measures to evaluate an

individual's cognitive abilities, personality traits, emotional functioning, or other aspects of mental health. Assessment results can help clinicians diagnose mental health conditions, develop treatment plans, or provide recommendations for academic or vocational planning. In addition to therapy, counseling, and assessments, psychological services may also include other interventions such as group therapy, support groups, workshops, or psychoeducational programs. These services aim to provide individuals with valuable skills and resources to enhance their mental well-being and improve their overall quality of life.

Overall, psychological services are essential for promoting mental health awareness and providing effective support for those in need. By seeking help from trained professionals in the field of psychology, individuals can gain valuable insights into their thoughts and behaviors while developing practical strategies for managing stressors and achieving personal growth.

If you or someone you know is struggling with mental health issues or simply looking for guidance on personal development goals, consider reaching out to a licensed psychologist or therapist for support. With the right tools and resources at your disposal through psychological services, you can take proactive steps towards improving your mental well-being and living a more fulfilling life. One key component of psychological services is therapy or counseling. Therapy involves a collaborative process between the individual seeking support and the therapist to explore thoughts, feelings, behaviors, and develop coping strategies. Counseling typically focuses on specific issues or concerns such as anxiety, depression, trauma, relationship problems, or stress management.

Another important aspect of psychological services is assessment and diagnosis. Psychologists use various assessment tools and techniques to evaluate an individual's cognitive abilities, emotional functioning, personality traits, and mental health symptoms. This information helps in determining an accurate diagnosis and developing an appropriate treatment plan.

Conclusion:

In conclusion, psychological services are essential for promoting mental health and improving overall quality of life. By accessing these services individuals can receive the support they need to address their mental health concerns effectively. Whether through therapy sessions or assessments provided by trained professionals, psychological services play a crucial role in enhancing well-being and helping individuals lead fulfilling lives.

PARTS OF THE LITERATURE USED:

133. Ravshanovna, X. S. (2023). PEDAGOGIK MULOQOT O'QUV JARAYONI SAMARADORLIGINI OSHIRISHNING MUHIM OMILI. *Journal of Universal Science Research*, 1(8), 131-139.

134. Khalilova, S. (2022). PHILOSOPHICAL ASPECTS OF GLOBALIZATION. *Gospodarka i Innowacje*, 28, 6-11.
135. 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.
136. XALILOVA, S. (2021). JAHON PEDAGOGIKASIDA ZAMONAVIY PEDAGOGIK MULOQOT VA MILLIY PEDAGOGIK MULOQOT USLUBLARIGA TRANSFORMATSIYASI. *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu.uz)*, 1(1).
137. 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.
138. Ravshanovna, X. S. (2023). Globallashuv sharoitida o 'quvchilar aqliy-ruhiy qiyofasini shakllantirishda muloqot uslublarning ahamiyati. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 1(5), 100-106.
139. Ravshvnovna, 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.
140. 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.
141. 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.
142. Khalilova 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.
143. 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.
144. Ravshanovna, X. S. (2024). PEDAGOGLAR TOMONIDAN DARSDA VA DARSDAN TASHQARI MUHITDA QO'LLANADIGAN PEDAGOGIK MULOQOTNING USLUBLARI. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 2(1), 126-134.
145. 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).
146. 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.
147. 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.

148. Собирова, Д. А. (2019). Тиббиёт ходимлари социал интеллекти кўрсаткичлари намоён этилишининг гендер хусусиятлари. *Современное образование (Узбекистан)*, (4 (77)), 30-34.
149. Собирова, Д. А. (2019). Социал интеллект концепциясининг яратилиши ва назарий асослари. *Современное образование (Узбекистан)*, (2 (75)), 9-17.
150. Sobirova, D. A. (2014). Social intelligence: general defining moment. *Austrian Journal of Humanities and Social Sciences*, (3-4), 154-155.
151. Собирова, Д. А. (2013). Социал интеллект: назария ва амалиёт. *Тошкент: "Фан", 160.*
152. Сабирова, Д., & Халилова, Р. (2014). Возникновение речи и языка. *РЕМ: Psychology. Educology. Medicine*, (2), 125-129.
153. СОБИРОВА, Д. А. Тиббиёт ходимлари фаолиятида социал-психологик компетентлик омилларининг намоён этилиши ва ривожланиши. *PSIXOLOGIYA Учредители: Бухарский государственный университет*, (1), 14-16.
154. Sabirova, D. A. (2019). Psychological and practical aspects of the social research on the intelligence of the medical staff. *Psixologiya*, (2), 28-30.
155. Собирова, Д. А. (2022). Замонавий психологияда коммуникатив компетентлик муаммосининг тадқиқ этилиши. *Science and Education*, 3(4), 781-786.
156. Сабирова, 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 Абдурозиқовна, 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.
157. Сабиров, Д. А. (2022). *Характеристика уголовно-правовых средств противодействия незаконному обороту наркотических средств и психотропных веществ* (Master's thesis).
158. Сабирова, Д. А. (2022). Педагогические и психологические основы у медицинских работников. *Science and Education*, 3(2), 1367-1373.
159. Собирова, Д. А. (2019). The results of the expert assessment of social intellect of medical workers. *Psixologiya*, (1), 20-24.
160. Sobirova, D. A. (2019). APPLICATION OF EDUCATIONAL INTERNET RESOURCES IN THE PROCESS OF LEARNING ENGLISH. *Мировая наука*, (3 (24)), 54-57.
161. Сабирова, Д. А. (2017). МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ СОЦИАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА УЧИТЕЛЯ. In *Психология XXI столетия* (pp. 345-349).

162. Сабирова, Д. А. (2016). СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА. ЧФ: *СОЦИАЛЬНЫЙ ПСИХОЛОГ*, 182.
163. Сабирова, Д. А. (2016). ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА. *ПСИХОЛОГИЯ XXI СТОЛЕТИЯ*, 394.
164. Сабирова, Д. А. (2014). СОЦИАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ: ОБЩИЕ МОМЕНТЫ ОПРЕДЕЛЕНИЙ. *Человеческий фактор: Социальный психолог*, (1), 42-45.
165. СОБИРОВА, Д. А. ТИББИЁТ ХОДИМЛАРИДА СОЦИАЛ-ПСИХОЛОГИК КОМПЕТЕНТЛИК ПСИХОДИАГНОСТИКАСИ ВА ПСИХОКОРРЕКЦИЯСИ. *PSIXOLOGIYA Учредители: Бухарский государственный университет*, (1), 117-121.
166. СОБИРОВА, Д. А. ТИББИЁТ ХОДИМЛАРИДА ИЖТИМОЙ КОМПЕТЕНЦИЯ ОМИЛЛАРИ ШАКЛЛАНИШИНИНГ ПСИХОЛОГИК АСОСЛАРИ. *PSIXOLOGIYA Учредители: Бухарский государственный университет*, (4), 22-27.
167. Сабирова, Д. А. FAN, TA'LIM VA AMALIYOT INTEGRATSIYASI.
168. Сабирова, Д. А. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ФАКТОРОВ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ. *ВЕСТНИК ИНТЕГРАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ*, 290.
169. Сабирова, Д. А. ИЗУЧЕНИЕ ФАКТОРОВ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ.
170. Баротов, Ш. Р. (1995). Ўқувчи шахсини ўрганиш усуллари. *Т.: Ўқитувчи*, 57.
171. Баратов, Ш. Р. (2021). Из опыта внедрения концепции психологической службы в Узбекистане. "XXI АСР ПСИХОЛОГИЯСИ" МАВЗУСИДАГИ ХАЛҚАРО ИЛМИЙ-АМАЛИЙ АНЖУМАНИ МАҚОЛАЛАР ТЎПЛАМИ, 5.
172. Баротов, Ш. Р. (2017). Психологическая служба образования: от теории к практике. (Учебно-методическое пособие). *Бухара: Дурдона*.
173. Баротов, Ш. Р. (1999). Таълимда психологик хизмат асослари (Монография). *Т.: Маънавият*.
174. Baratov, S. R. (1991). Kul'tura skotovodov Severnoj Fergany v drevnosti I ranned srednevekov'je. *Avtoreferat Kandidatskoj Dissertacii. Institut arheologii, Samarkand*.
175. Баротов, Ш. Р., & Баротова, М. (2017). Психологическая служба образования: от теории к практике. *Учебно-методическое пособие-Бухара*, 90-98.
176. 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.

177. Baratov, S. (2021). АКТУАЛЬНЫЕ И ПЕРСПЕКТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ. *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu.uz)*, 22(22).
178. Baratov, S. (2020). ЎСМИРЛАР ОРАСИДА СУИЦИД ҲОЛАТЛАРИНИНГ СОДИР ЭТИЛИШИНИНГ САБАБЛАРИ. *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu.uz)*, 1(1).
179. 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.
180. 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.
181. Баратов, Ш. Р. ВЫЯВЛЕНИЕ АКЦЕНТУАЦИИ ХАРАКТЕРА ПРИ АДАПТАЦИИ УЧАЩИХСЯ К УСЛОВИЯМ КОЛЛЕДЖА. *ВЕСТНИК ИНТЕГРАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ*, 26.
182. Баратов, Ш. Р. (2023). ЎЗБЕКИСТОНДА ПСИХОЛОГИК ХИЗМАТ РИВОЖЛАНИШ ИСТИҚБОЛЛАРИ. *Innovative Society: Problems, Analysis and Development Prospects (Spain)*, 3, 7-14.
183. Баратов, Ш. Р. (2023). ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СЛУЖБА В ОБРАЗОВАНИИ УЗБЕКИСТАНА И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ УЧАЩИХСЯ. *ПСИХОЛОГИЯ XXI СТОЛЕТИЯ*.
184. Баратов, Ш. Р., & Абдуллаев, Ш. З. (2022). Психологические механизмы формирования карьерной мотивации у подростков. *Science and Education*, 3(5), 1583-1589.
185. Баратов, Ш. Р., Баротова, Д. Ш., & Исматова, Д. Т. (2021). ОИЛА ПСИХОЛОГИЯСИ ФАНИДАН МУЛЬТИМЕДИА МАҲСУЛОТИНИНГ ЯРАТИЛИШИ: МУАММО ВА ЕЧИМЛАР. *Psixologiya*, (1), 3-8.
186. Barotov, S., & Barotova, D. (2020). Scientific-Practical Basics of Creation of Psychological Service in Uzbekistan. *development*, 6(7), 8.
187. Baratov, S. (2020). ИЗ ОПЫТА ВНЕДРЕНИЯ КОНЦЕПЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ В УЗБЕКИСТАНЕ. *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu.uz)*, 2(2).
188. Baratov, S. (2020). МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ МУАССАСАСИ ТАРБИЯЧИЛАРИ КАСБИЙ КОМПЕТЕНТЛИГИНИ АМАЛИЙ ЖИҲАТДАН ЎРГАНИЛИШИ. *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu.uz)*, 1(1).
189. Баратов, Ш. Р. (2017). НОВЫЕ ЗАДАЧИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ. *Психология XXI столетия*, 40.
190. БАРОТОВ, Ш. (2016). СОЦИАЛЬНЫЕ ПЕРСПЕКТИВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ. *Человеческий фактор: Социальный психолог*, (1), 17-23.

191. Баратов, Ш. Р., & Баратова, Д. Ш. (2014). МОДЕЛИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ В УЗБЕКИСТАНЕ. *Человеческий фактор: Социальный психолог*, (1), 46-51.
192. 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.
193. Баратов, Ш. Р., & Баратова, М. (2017). Психологическая служба образования: от теории к практике. *Учебно-методическое пособие-Бухара*, 90-98.
194. Баратов, Ш. Р. (1990). *Психологические особенности воспитания активно положительного отношения младших школьников к труду* (Doctoral dissertation, НИИ общей и пед. психологии).
195. Баратов, Ш. Р. ПСИХОДИАГНОСТИЧЕСКАЯ РАБОТА ПСИХОЛОГА. *ВЕСТНИК ИНТЕГРАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ*, 51.
196. Баратов, Ш. Р. АКТУАЛЬНЫЕ И ПЕРСПЕКТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ. *ВЕСТНИК ИНТЕГРАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ*, 20.
197. Баратов, Ш. Р. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ УЗБЕКИСТАНА. *ВЕСТНИК ИНТЕГРАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ*, 43.
198. Баратов, Ш. Р. ПСИХОЛОГИК ХИЗМАТ ИЖТИМОЙ-ПСИХОЛОГИК МУАММО СИФАТИДА. *PSIXOLOGIYA Учредители: Бухарский государственный университет*, (4), 3-8.