

ПСИХОКОРРЕКЦИЯ ВА ПСИХОТЕРАПИЯ

Акбаралиева Асилахон Тажиддиновна

Тошкент амалий фанлар университети “Психология” кафедраси ўқитувчиси

Хикматова Мадина Исмаиловна

Тошкент амалий фанлар университети Педагогика факултети Психология

йўналиши 1-босқич талабаси

Аннотация: Ушбу мақолада психокоррекция ва психотерапия тушунчалари, уларнинг ўзаро боғлиқлиги ва фарқлари, шунингдек, уларнинг инсон рухий саломатлигига таъсири муҳокама қилинади. Психокоррекция шахсининг хулқ-атвори ва эмоционал ҳолатини яхшилашга қаратилган бўлса, психотерапия чуқур психологик муаммоларни ҳал қилишга мўлжалланган. Мақолада ҳар икки йўналишнинг мақсадлари ва қўллаш соҳалари таҳлил қилиниб, уларнинг аҳамияти ҳақида маълумот берилади.

Калит сўзлар: психокоррекция, психотерапия, рухий саломатлик, эмоционал барқарорлик, когнитив-беҳавийорли терапия, шахс ривожланиши, психологик ёрдам, гештальт-терапия, психоанализ, стресс, травма.

В данной статье рассматриваются понятия психокоррекции и психотерапии, их взаимосвязь и различия, а также влияние на психическое здоровье человека. Психокоррекция направлена на улучшение поведения и эмоционального состояния, в то время как психотерапия решает глубокие психологические проблемы. В статье анализируются цели и области применения обоих направлений, подчеркивается их значимость.

Ключевые слова: психокоррекция, психотерапия, психическое здоровье, эмоциональная стабильность, когнитивно-поведенческая терапия, развитие личности, психологическая поддержка, гештальт-терапия, психоанализ, стресс, травма.

This article explores the concepts of psychocorrection and psychotherapy, their interrelation and differences, as well as their impact on mental health. Psychocorrection focuses on improving behavior and emotional states, while psychotherapy addresses deeper psychological issues. The article analyzes the goals and applications of both approaches, emphasizing their importance.

Keywords: psychocorrection, psychotherapy, mental health, emotional stability, cognitive behavioral therapy, personality development, psychological support, gestalt therapy, psychoanalysis, stress, trauma.

Замонавий психология ва тиббиётда инсоннинг рухий ҳолати, эмоционал барқарорлиги ва шахслараро муносабатлардаги муаммоларни ҳал қилишда

психокоррекция ва психотерапия кенг қўлланилади. Бу икки йўналиш бирига яқин бўлса-да, уларнинг мақсадлари, усуллари ва ёндашувларида фарқлар мавжуд. Ушбу мақолада психокоррекция ва психотерапиянинг ўзига хос жиҳатлари, уларнинг аҳамияти ва қўллаш соҳалари ҳақида сўз юритамиз.

Психокоррекциянинг моҳияти ва вазифалари

Психокоррекция – инсоннинг руҳий ҳолати ва хулқ-атворини яхшилашга қаратилган ташкилий ва усулли чора-тадбирлар мажмуасидир. Унинг асосий мақсади шахснинг эмоционал, когнитив ёки хулқ-атворга доир муаммоларини аниқлаб, уларни тузатишга қаратилган.

Психокоррекция қуйидаги ҳолатларда амалга оширилади:

1. Болаларда ва ўсмирларда ривожланишдаги муаммолар (логопедик қийинчиликлар, ўзини тутишдаги бузилишлар).

2. Эмоционал нотенглик ва стресс ҳолатлар.

3. Шахслараро муносабатлардаги муаммолар.

Усуллари орасида арт-терапия, когнитив-беҳавийорли ёндашувлар, ўйинлар орқали терапия ва тренинглар асосий ўрин тутди.

Психотерапиянинг моҳияти ва вазифалари

Психотерапия – инсоннинг руҳий саломатлигини сақлаш ёки тиклашга қаратилган клиник фаолият йўналиши. Психотерапия чуқур шахсий ва психологик муаммоларни ҳал қилиш учун қўлланилади. Унинг асосий мақсади инсоннинг ички зиддиятларини бартараф этиш, травматик воқеаларнинг оқибатларини камайитириш ва шахснинг ҳаёт сифатида ижобий ўзгаришлар қилишдир.

Психотерапия турлари:

Психоанализ – шахснинг онгости жараёнларини ўрганиш ва уларни таҳлил қилиш.

Гештальт-терапия – шахснинг "шу ерда ва ҳозир" принципига асосланган ҳолатига диққат қаратиш.

Когнитив-беҳавийорли терапия – хулқ-атворни ўзгартириш орқали фикрлашни қайта шакллантириш.

Экзистенциал терапия – шахснинг ҳаёт мазмуни, қийматлари ва мақсадларини қайта кўриб чиқиш.

Психокоррекция ва психотерапиянинг ўзаро боғлиқлиги

Психокоррекция кўпроқ профилактика ва шахсни ривожлантиришга йўналтирилган бўлса, психотерапия узоқ муддатли ва чуқур муаммоларни ҳал қилишга мўлжалланган. Иккала йўналиш ҳам инсоннинг руҳий барқарорлигини таъминлашда самарали восита ҳисобланади. Улар бир-бирини тўлдирувчи жараёнлар бўлиб, мутахассислар томонидан шахсий ва гуруҳли шаклларда қўлланилади.

Хулоса

Психокоррекция ва психотерапия замонавий жамиятдаги руҳий ва психологик саломатликни сақлашнинг муҳим элементларидир. Улар инсоннинг руҳий ҳолатини яхшилаш, шахсий салоҳиятни ривожлантириш ва мураккаб муаммоларни ҳал қилишда фойдали ҳисобланади. Ҳар бир шахс учун мос ёндашувни танлаш мутахассислар билан ҳамкорликда амалга оширилиши лозим.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Абдуллаев, Ж. Психология асослари. – Тошкент: Университет нашриёти, 2020.
2. Леонтьев, А. Н. Фаолият, онг ва шахс. – Москва: Наука, 1975.
3. Карвасарский, Б. Д. Психотерапия: назария ва амалий қўлланмалар. – Санкт-Петербург: Питер, 2007.
4. Выготский, Л. С. Олий психик функцияларнинг ривожланиши. – Москва: Просвещение, 1986.
5. Каплан, Г., Сэдок, Б. Психиатрия: клиник йўриқнома. – Москва: Медицина, 2011.
6. Перлз, Ф. Гештальт-терапия амалий қўлланма. – Москва: Институт гештальта, 1995.
7. Бехтерев, В. М. Шахс психологияси ва психотерапия асослари. – Санкт-Петербург: Бехтерев Институти, 1998.
8. Ellis, A., Harper, R. Cognitive-Behavioral Therapy: A Modern Approach. – London: Springer, 2008.
9. Rogers, C. R. Client-Centered Therapy. – Boston: Houghton Mifflin, 1951.
10. Миллс, Дж. Экзистенциал психотерапия асослари. – Москва: Психология маркази, 2009.

Ушбу адабиётлар мавзудаги илмий асослар, назарий маълумотлар ва амалий усулларни ўрганишда тавсия этилади.