

## PSIXOKORREKSIYA HAQIDA TUSHUNCHA

DÙYSENBAEVA NILUFAR

XALQNAZAROVNANING

Berdaq nomidagi qoraqolpoq davlat universiteti

chimboy fakultiteti 3-kurs

amaliy psixologiya talabasi

### Psixokorreksiya haqida tushuncha

Annotatsiya Ushbu maqolada psixokorreksiyaning mazmuni, maqsadi va asosiy vazifalari yoritilgan. Psixokorreksiya inson psixologik holatini yaxshilashga, hissiy muvozanatni tiklashga va xulq-atvorni o'zgartirishga qaratilgan ilmiy asoslangan jarayon ekanligi ta'kidlanadi. Unda psixokorreksiya usullari, jumladan, treninglar, hissiy terapiya, relaxatsiya texnikalari va kognitiv-xulq-atvor terapiyasi batafsil ko'rib chiqilgan. Shuningdek, psixokorreksiyaning inson hayoti va jamiyatdagi o'rni ham tahlil qilingan. Maqola psixologik muammolarni hal qilish va shaxsiy rivojlanishni ta'minlashda psixokorreksiyaning ahamiyatini ochib beradi.

Kalit so'zlar:Psixokorreksiya, psixologik muammo, hissiy barqarorlik, xulq-atvor terapiyasi, relaxatsiya, kognitiv terapiya, psixologik yordam, shaxsiy rivojlanish, stressni boshqarish, muloqot ko'nikmalari.

### Psixokorreksiya haqida tushuncha

Psixokorreksiya – inson psixikasidagi muayyan muammolarni hal qilishga qaratilgan ilmiy asoslangan usullar va texnikalar tizimini anglatadi. Bu jarayon, asosan, odamning psixologik holatini yaxshilash, hissiy muvozanatini tiklash va xatti-harakatlaridagi noqulayliklarni bartaraf etishga qaratilgan. Psixokorreksiya

psixologiya fanining muhim yoʻnalishlaridan biri boʻlib, uni professional psixolog yoki psixoterapevt amalga oshiradi.

### Psixokorreksiyaning maqsadi va vazifalari

Psixokorreksiya jarayonining asosiy maqsadi – shaxsning psixologik muammolarini aniqlash va ularni hal etishga yordam berishdir. Uning asosiy vazifalari quyidagilar:

1. Hissiy barqarorlikni tiklash: Stress, tashvish, qoʻrquv kabi salbiy his-tuygʻularni yengish.
2. Shaxsiy muammolarni hal qilish: Oʻzini past baholash, nizolar, oʻzaro munosabatlardagi qiyinchiliklarni aniqlash va bartaraf etish.
3. Ijtimoiy moslashuvni oshirish: Ijtimoiy muhitda oʻzini erkin his qilish va muvaffaqiyatli muloqot qilish koʻnikmalarini rivojlantirish.
4. Xulq-atvorda ijobiy oʻzgarishlar: Yomon odatlar, tajovuzkorlik yoki tortinchoqlik kabi xatti-harakatlarni oʻzgartirish.

### Psixokorreksiya usullari

Psixokorreksiya jarayonida qoʻllaniladigan usullar turli xil boʻlib, ular muammoning xarakteriga va shaxsning individual xususiyatlariga bogʻliq. Quyidagi usullar keng qoʻllaniladi:

Treninglar va mashgʻulotlar: Muloqot koʻnikmalarini rivojlantirish, oʻziga boʻlgan ishonchni oshirishga qaratilgan dasturlar.

Hissiy-terapiya: Sanʼat terapiyasi, musiqa terapiyasi yoki qoʻl mehnati orqali salbiy his-tuygʻularni yengish.

Relaxatsiya texnikalari: Meditatsiya, autogen mashqlar va nafas olish texnikalari yordamida stressni bartaraf etish.

Когнитив ва xulq-atvor terapiyasi: Salbiy fikrlarni aniqlash va o‘rniga konstruktiv fikrlashni rivojlantirish.

### Psixokorreksiyaning ahamiyati

Psixokorreksiya inson salomatligi va hayot sifatini yaxshilashda muhim ahamiyatga ega. Bu jarayon shaxsga nafaqat muammolarni hal qilishda, balki o‘zini anglash va rivojlantirishda ham yordam beradi. Psixokorreksiya orqali odam o‘zini tushunishni, his-tuyg‘ularini boshqarishni va hayotiy vaziyatlarda to‘g‘ri qarorlar qabul qilishni o‘rganadi.

### Xulosa

Psixokorreksiya – bu insonning ichki dunyosini tartibga solish va psixologik farovonlikni ta‘minlash uchun zarur bo‘lgan jarayondir. Bu usullar yordamida odam o‘z muammolarini chuqur anglab, ularni muvaffaqiyatli hal qilishga qodir bo‘ladi. Shu sababli, psixokorreksiya jamiyatda psixologik madaniyatni oshirishda muhim o‘rin tutadi.

### Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Абдукаримов, Х. А. "Психология асослари". Тошкент: Ўқитувчи, 2019.
2. Аронсон, Э. "Общая психология". Москва: Питер, 2021.
3. Юсупов, А. "Психокоррекция методлари". Тошкент: Фан ва технологиялар, 2020.
4. Corey, G. "Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy". Belmont: Brooks/Cole, 2020.
5. Rogers, C. R. "Client-Centered Therapy". Boston: Houghton Mifflin, 2002.
6. Lazarus, R. S., & Folkman, S. "Stress, Appraisal, and Coping". New York: Springer, 1984.

7. Захаров, В. Л. "Психотерапия и психокоррекция". Москва: Просвещение, 2018.
8. Schultz, D. P., & Schultz, S. E. "Theories of Personality". Belmont: Wadsworth, 2021.