

## PSIXOLOGIYALIQ KONSULTACIYANIŇ IZBE-IZLIGI HÁM BASQISHLARI

**Turdimuratova Nesibeli Bazarbay qizi**

Berdaq atındagi Qaraqalpaq Mamleketlik universiteti 3-A kurs student.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18316801>

**Annotaciya.** *Usı maqalada psixologiyalıq konsultaciyanıń teoriyalıq hám de ámeliy jaqtan analizlengen izbe-izligi hám tiykarǵı basqışları tolıq kórsetilgen. Másláhátlesiw procesiniń nátiyjeliligi onıń sistemalı dúzilisine baylanıslı ekenligi atap ótıledi.*

**Gilt sózler:** *psixologiyalıq konsultaciya, konsultaciya basqışları, klient, psixolog, rapport, mashqala analizi, konsultaciya maqsetleri, psixologiyalıq járdem, aktiv tuńlaw, kognitivlik jantasıw.*

**Аннотация.** *В данной статье подробно показаны теоретически и практически проанализированная последовательность и основные этапы психологической консультации.*

*Отмечается, что эффективность процесса консультаций зависит от его системной структуры.*

**Ключевые слова:** *психологическая консультация, этапы консультации, клиент, психолог, раппорт, анализ проблемы, цели консультации, психологическая помощь, активное слушание, когнитивный подход.*

**Abstract.** *This article details the theoretical and practical analysis of the sequence and main stages of psychological counseling. It is noted that the effectiveness of the consultation process depends on its systematic structure.*

**Keywords:** *psychological consultation, consultation stages, client, psychologist, rapport, problem analysis, consultation objectives, psychological assistance, active listening, cognitive approach.*

Zamanagóy jámiyette insan turmısınıń túrli tarawlarında shańaraqlıq qatnasıqlar, kásiplik iskerlik, oqıw, sociallıq baylanıslar psixologiyalıq mashqalalar tábiyiy qubılıs sıpatında qabıl etiledi. Biraq, olar menen óz betinshe gúresiw hár dayım nátiyjeli bola bermeydi. Sol sebepli psixologiyalıq konsultaciya - bul mashqalalarǵa diagnoz qoyıw, olardı túsiniw hám sheshim tabıw ushın qánige menen birge islesiw quralı bolıp tabıladı.

Psixologiyalıq konsultaciya - bul adamnıń ómirindegi psixologiyalıq qıyınshılıqlardı túsiniw, olardı sheshiw yamasa olarǵa beyimlesiw procesinde qánigeden járdem alıw. Bul process tek ǵana mashqalalardı sheshiwden tısqarı, jeke ósiw, ózin-ózi ańlaw, ishki potenciallardı ashıw imkaniyatın da beredi.

Psixologiyalıq konsultaciyanıń nátiyjeli ótkeriliwi ushın onıń anıq izbe-izligi hám mazmunlı basqışlarǵa bóliniwi úlken áhmiyetke iye. Usı maqalada psixologiyalıq konsultaciyanıń tiykarǵı basqışları, olardıń mazmunı hám de ámeliy jaqtan qalay ámelge asırılıwı haqqında sóz etiledi. Konsultatsiya - bul tek ǵana "emlew" emes, al adamnıń óz ómirin basqarıw qábiletin arttırıw procesi bolıp esaplanadı.

Másláhátlesiw procesiniń sistemalı izbe-izligi onıń nátiyjeliligine kepillik beredi.

Psixologiyalıq konsultaciya ádette dáslepki múrajat hám baylanis ornatiw; mashqalanı anıqlaw hám túsiniw; maqsetlerdi belgilew; konsultativ strategiyanı islep shıǵıw hám ámelge

asırıw; nátiyjelerdi bahalaw hám konsultaciyanı juwmaqlaw basqışlarga bólinedi. Hár bir basqıştıń ózine tán wazıypası, psixologtıń roli hám de klienttiń aktivligi bar.

Dáslepki múrajat hám baylanıs ornatiw - hár qanday konsultaciyanıń birinshi basqışı - psixolog menen klient arasında isenimli, qawipsiz hám qollap-quwatlawshı ortalıq jaratiw. Bul basqışta klient ádette ózin ashıq sezbe de, psixolog onıń qorqıwların, gúmanların, kútilgenlerin túsiniwge háreket etedi. Psixolog tek diagnoz qoyıp qoymaydı, al klientke "siz túsiniлип atırsız" degen sezim beriwge háreket etedi.

Bul basqışta psixolog klient penen "rapport" - yaǵnıy psixologiyalıq baylanıstı ornatadı.

Raport dúziw - másláhátlesiwdiń tabıslı ótiwiniń tiykari bolıp tabıladı. Bolmasa, klient óz mashqalaların ashıqtan-ashıq aytiwdan sharshaydı yamasa konsultaciyadan shıǵıp ketedi. Sol sebepli psixolog bul basqışta aktiv tińlaw, empatiya, qabil etiw sıyaqlı kommunikativ kónlikpelerden paydalanadı. Dáslepki ushırıswda psixolog konsultaciyanıń mazmunın, dawamlılıǵın, jasırınlıq qaǵıydaların, klienttiń huqıqları hám juwapkershiliklerin túsindiredi. Bul hám legal, hám etikalıq jaqtan áhmiyetli.

Mashqalanı anıqlaw hám túsiniw (Diagnostikalıq basqış) - ekinshi basqış - klienttiń konsultatsiya sebebin tereń analiz yetiw. Bul jerde psixolog klienttiń sózlerinen tısqari, onıń sezimleri, is-háreketleri, ótmishtegi tájiriybeleri, shańaraq tariyxı, sociallıq ortalıq hám de shaxs ózgesheliklerin de itibarga aladı. Geyde psixolog standart psixodiagnostikalıq testler, sorawnamalar yamasa psixologiyalıq intervyular arqalı maǵlıwmatlardı toplawı múmkin. Bul basqışta psixolog klienttiń mashqalasın "tashqlaw" yemes, al "túsiniwge" háreket yetedi. Sebebi konsultaciya - klinikalıq psixoterapiya emes, hám diagnoz qoyiw shárt emes.

Konsultanttıń wazıypası - klienttiń mashqalasın onıń óz kózi menen túsiniwge járdem beriw hám mashqalanıń tiykarın anıqlaw. Máselen, klient "men depressiyada júremen" dese, psixolog onı depressiya belgileri menen yemes, al onıń ómirdegi waqıyaları, pikirlew usılı, qatnasıqlar tariyxı arqalı analizleydi.

Maqsedlerdi anıqlaw - mashqala anıqlangannan soń, psixolog ta, klient te birgelikte konsultaciya procesiniń maqsetlerin belgileydi. Bul basqışta soraw - "Endi ne ózgeriwi kerek?" - orayǵa shıǵadı. Maqsetler anıq, ólshewli, real hám klient ushin áhmiyetli bolıwı kerek.

Maqsetlerdi belgilew - másláhátlesiw procesin baǵdarlaw, onıń nátiyjeliligini arttırıw hám de klienttiń óz aktivligini xoshametlew quralı. Eger maqsetler anıq emes yamasa psixologtıń qálewine qarap belgilense, nátiyje kem nátiyjeli boladı.

Konsultativ strategiyanı islep shıǵıw hám ámelge asırıw - másláhátlesiwdiń ámeliy bólegi.

Psixolog klienttiń mashqalası, shaxs sıpatları, qábileti hám de maqsetlerine tiykarlanıp, taktika yamasa jantasıwdı tańlaydı. Bunıń ushın kognitiv-mexanikalıq, gumanistikalıq, psixodinamikalıq, sheshimge baǵdarlangan yamasa basqa psixologiyalıq jaqınlasıwlardan paydalanıw múmkin. Bul basqışta psixolog tek ǵana keńes bermeydi, al klientti óz mashqalasın ózi sheshiwge iytermeleydi. Másláhátlesiw procesinde klient barmalla belsendi qatnasıwshı bolıwı kerek. Psixolog onıń rawajlanıwın baqlap baradı, kerek bolsa strategiyanı dúzestiredi yaki jana usıllardı sınap kóredi.

Nátiyjelerdi bahalaw hám konsultaciyanı juwmaqlaw - másláhátlesiwdiń aqırǵı basqışında psixolog ta, klient te másláhátlesiw nátiyjelerin bahalaydı. Eger konsultatsiya nátiyjesi unamlı bolsa, psixolog klientke qalay ózine-ózi járdem kórsetiwdi, mashqalalar menen óz betinshe

gúresiwdi usınadı. Geyde konsultaciya bir neshe mártebe tákirarlanıwı da múmkin, ásirese, jańa mashqalalar payda bolǵanda.

Juwmaqlaw basqışında psixolog klientke onıń kúshli táreplerin esletedi, ómirde dawam yetip atırǵan proceslerdi túsiniwge járdem beredi hám kerek bolsa, keleshekte múrájat etiw imkaniyatın da kórsetip ótedi.

Psixologiyalıq konsultaciya - bul sistemalı, maqsetke baǵdarlangan hám birge islesiwge tiykarlangan process. Onıń hár bir basqışını klienttiń ózin ańlawı, mashqalalarǵa jańa kózqarasqa iye bolıwı hám turmıs sapasın jaqsılawı ushın zárúr.

Psixologtiń roli - jol kórsetiwshi, qollap-quwatlawshi hám túsiniwshi sherik bolıw.

Másláhátlesiw procesinde klienttiń belsendiligi bolsa onıń jeke ósiwiniń gilti esaplanadı.

Zamanagóy psixologiya sheńberinde konsultatsiya - bul tek ǵana "muammoli odamlar" ushın emes, bálkim ózin rawajlandırıw, ómirde teńsalmaqlılıqtı saqlaw hám insaniylyq qádiriyatlar átirapında jasawdı qálegen hár bir insan ushın paydalı qural esaplanadı. Usı mániste psixologiyalıq konsultaciya - bul tek ǵana járdem emes, al ómirge jańa kózqaras aynası bolıp esaplanadı.

#### **Paydalanılǵan ádebiyatlar.**

1. Abduvaliyev, A. (2018). Psixologicheskaya konsultatsiya teoriya i praktika. Tashkent: Ózbekiston Milliy universiteti nashriyoti.
2. Karimova D. (2020). Ámeliy psixolog ushin qollanba. Tashkent: "Fan va texnologiya" baspası.
3. Teshaboyev, E. (2019). Shaxs psixologiyasi. Tashkent: "Óqituvchi" baspası.
4. Rahmonov, B. (2021). Shańaraqlıq psixologiyalıq másláhátler. Andijon: "Istiqbol" nashriyoti.
5. Nazarova, M. (2017). Psixologicheskaya diagnostika i konsultirovanie. Samarqand: Samarqand mámleketlik universiteti baspası.
6. Yuldashev, S. (2022). Zamonaviy psixologik yordam tizimi. Tashkent: "Universitet" baspası.