

PSIXOLOGIYALIQ MÁSLAHAT BERIWDIŃ TEORIYALIQ TIYKARLARI**Aldjanova Guljahan Amangeldievna**

docent Pedagogika ilimleri boymsha filosofiya doktori, PhD.

Berdaq atındaǵı Qaraqalpaq mámleketlik universiteti.

Nızamova Matlyuba

A`meliy psixologiya qániygeliginin` 4-kurs talabası.

Berdaq atındaǵı Qaraqalpaq mámleketlik universiteti.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15493973>

Annotaciya. Usı ilimiy maqala psixologiyalıq keńes beriwdiń teoriyalıq tiykarları, metodları hám ámeliy táreplerin úyreniwge baǵıshlangan. Maqalada psixologiyalıq keńes beriw procesiniń maqsetleri, tiykarǵı principleri, qatnasları hám usılları kórip shıǵılǵan. Sonday-aq, psixologiyalıq másláhátlerdiń adamlardıń ishki mashqalaların sheshiwdegi ornı hám bul processtegi mashqalalar tallanǵan. Psixologiyalıq másláhátler, stressti azaytıw, ózin-ózi ańlaw hám sociallıq qatnasıqlardı jaqsılaw sıyaqlı áhmiyetli táreplerdi óz ishine aladı. Bul maqala, psixologiyalıq járdem tarawındaǵı qánigeler, studentler hám keń jámiechilik ushın paydalı bolıwı múmkin.

Gilt sózler: psixologiyalıq másláhát, kognitiv-bixevioral qatnas, psixoanalitikalıq qatnas, gumanistik qatnas, stress, ózin-ózi ańlaw, másláhát usılları, psixoterapiya, individuallik, sociallıq juwapkershilik.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

Аннотация. Данная научная статья посвящена теоретическим основам, методам и практическим аспектам психотерапевтического консультирования. В статье рассматриваются цели психотерапевтической консультации, основные принципы, подходы и методы. Также анализируется роль психотерапевтических консультаций в решении внутренних проблем человека, а также возникающие трудности в процессе консультации. Психологические консультации охватывают такие важные аспекты, как снижение стресса, самопознание и улучшение социальных отношений. Эта статья может быть полезной для специалистов в области психологии, студентов и широкой аудитории.

Ключевые слова: психологическое консультирование, когнитивно-бихевиоральный подход, психоаналитический подход, гуманистический подход, стресс, самопознание, методы консультирования, психотерапия, индивидуальность, социальная ответственность.

THEORETICAL FOUNDATIONS OF PSYCHOLOGICAL COUNSELING

Abstract. This scientific article is dedicated to the theoretical foundations, methods, and practical aspects of psychological counseling. The article explores the goals, key principles, approaches, and methods of psychological counseling. It also examines the role of psychological counseling in resolving internal issues of individuals, as well as the challenges faced during the counseling process. Psychological counseling addresses important aspects such as stress reduction, self-awareness, and the improvement of social relationships. This article may be useful for psychology professionals, students, and the general public.

Keywords: psychological counseling, cognitive-behavioral approach, psychoanalytic approach, humanistic approach, stress, self-awareness, counseling methods, psychotherapy, individuality, social responsibility.

Psixologiyalıq másláhátler beriw - bul adamlardıń psixologiyalıq jaǵdaym jaqsılaw, olardıń ishki mashqalaların sheshiw, ózin jaqsı seziwine járdem beriw procesi. Bul proceste psixolog, konsultant yaki terapevt óz bilim hám tájiriyesine tiykarlanıp, klientke járdem beredi.

Psixologiyalıq másláhátler beriw ámeliyatı tek ǵana mashqalalardı sheshiwge járdem berip qoymastan, al adamlardıń ózlerine bolǵan isenimin arttıradı hám olardıń ulıwma abadanlıǵın jaqsılaydı. Psixologiyalıq másláhát beriw tarawınıń ilimiy izleniwleri adamlar arasındaǵı qatnasıqlar, ishki kelispewshilikler, stress hám basqa da psixologiyalıq jaǵdaylar menen baylanıslı mashqalalardı sheshiwge qaratılǵan.

1. Psixologiyalıq keńes beriwdiń teoriyalıq tiykarları. Psixologiyalıq keńes beriwdiń teoriyalıq tiykarları túrli psixoterapiyalıq jaqınlasıwlar hám metodlarǵa tiykarlanadı. Hár bir qatnastıń ózine tán ózgeshelikleri hám anıq jaǵdaylarda qollanıwı zárúr. Tiykargı jantasıwlar tómendegiler:

Kognitivno-bixeviorallıq jaqınlasıw: Bul jaqınlasıwǵa bola, adamlar óz pikirleri hám is-háreketlerine tiykarlanıp, óz psixologiyalıq jaǵdaylarına tásir kórsetedi. Keńesgóy klientke unamsız pikirler hám is-háreketlerdi anıqlap, olardı unamlı tárizde ózgeriwge járdem beredi.

Psixanalitikalıq jantasıw: Zigmund Freyd tárepinen islep shigilgan bul jantasıwda adamlardıń sanasız sezimleri hám ishki kelispewshilikleri analizlenedi. Psixoterapevt klientke olardıń sana astı proceslerin anlaw hám mashqalalardı sheshiwge járdem beredi.

Gumanistlik kózqaras: Bul kózqaras insannıń ózligin biliw hám ózin-ózi jaqsılawǵa baǵdarlanǵan. Psixologiyalıq keńes beriwde insannıń ishki potencialın ashıwǵa, onıń jeke ósiwin xoshametlewge itibar qaratıladı.

2. Psixologiyalıq keńes beriwdiń tiykargı principi.

Psixologiyalıq keńes beriw procesinde bir qansha tiykargı principlerge ámel etiw zárúr.

Olar tómendegiler:

Jekelik: Psixologiyalıq másláhátler beriwde klienttiń jeke maǵlıwmatları jeke bolıwı kerek. Bul klientke isenim payda etedi hám nátiyjeli jumıs alıp barıw ushın áhmiyetli. Húrmet hám shiyrinlik: Psixolog másláhát beriwde klientke húrmet hám shiyrinlik penen qatnasta bolıwı, onıń pikirleri hám sezimlerin itibarǵa alıw zárúr.

Neytrallıq: Psixolog másláhát beriwde táreplemelikten saqlanıwı kerek. Keńesgóy klienttiń óz sezimlerin hám mashqalaların tolıq túsiniwge háreket etedi.

Sociallıq juwapkershilik: Psixolog, klienttiń jaǵdaym jaqsılaw maqsetinde, onıń sociallıq turmısına da itibar qaratıwı lazım. Bul, klienttiń óz mashqalaların sheshiwde sociallıq konteksti de esapqa alıwdı anlatadı.

3. Psixologiyalıq keńes beriw usılları: Psixologiyalıq keńes beriwdiń túrli usılları bar. Hár bir metod klienttiń psixologiyalıq jaǵdayına, talaplarına hám maqsetlerine qarap tańlanadı:

Individual másláhát: Bul usılda psixolog tek bir klient penen isleydi. Bul usıl, ádette, tereń individual mashqalalardı sheshiw ushın qollanıladı. **Toparlıq másláhát:** Bul usılda psixolog bimeshe klientler menen birgelikte isleydi. Toparlıq másláhátlesiwler óz-ara tájiriye almasıw hám bir-biriniń sezimlerin túsiniwge járdem beredi.

Telefon hám onlayn másláhát: Zamanagóy texnologiyalar járdeminde aralıqtan másláhátler beriw múmkin. Bul usıl psixologiyalıq járdemge mıtáj bolǵan adamlar ushın qolaylıq jaratadı, sebebi olar geografiyalıq jaylasıwına qarap psixolog penen baylanıswı múmkin.

4. Psixologiyalıq másláhátlerdiń abzallıqları. Psixologiyalıq másláhátlerdiń bir qansha abzallıqları bar.

Olar tóمندegilerdi óz ishine aladı: Stressti kemeytiw: Psixologiyalıq másláhátler adamlardıń stress dárejesin kemeytiwge járdem beredi. Keńesgóy, klientke stressti qalay basqarıw hám oǵan qarsı qalay gúresiw haqqında másláhátler beredi. Ózin-ózi ańlaw:

Psixologiyalıq másláhátler adamnıń ózin túsiniwi hám qádirin ańlawına járdem beredi.

Bul, óz gezeginde, onıń ózin-ózi jaqsılawına járdem beredi. Mashqalalardı sheshiw:

Psixologiyalıq másláhátler járdeminde adamlar ózleriniń ishki mashqalaların anıqlap, olardı sheshiw jolların taba aladı. Ózgerislerge tayarlıq: Psixologiyalıq másláhátler adamlardı ózgeriske tayarlaydı hám jańa pikirlew usılın qalıplestiredi.

5. Psixologiyalıq keńes beriw procesinde ushırasatuǵın mashqalalar.

Psixologiyalıq keńes beriwde geyde túrli mashqalalar júzege keliwi múmkin: Isenimsizlik:

Klientler geyde óz mashqalaların ashiw yaki sheshiwge isenimsiz bolıwi múmkin.

Kommunikaciya mashqalaları: Psixolog hám klient arasında durıs baylanıstıń joq yekenligi keńes beriwdiń nátiyjeliligin kemeytiriwi múmkin. Qáweterleniw yamasa qorqıw:

Geyde klientler psixolog másláhátine keliwge qorqadı yamasa olarǵa járdem beriwdi qálemeydi.

Juwmaqlap aytqanda psixologiyalıq keńes beriw zamanagóy jámiyette adamlardıń psixologiyalıq abadanlıǵın jaqsılawda áhmiyetli qural esaplanadı. Bul process tek ǵana jeke mashqalalardı sheshiw emes, al insannıń ulıwma turmıs sapasın jaqsılawǵa da járdem beredi.

Psixologiyalıq másláhátler beriwde hár bir qarıydardıń jaǵdayın tereń.

REFERENCES

1. Z.Nishanova, Sh.Asomuddinova "Psixologiyalıq másláhát"
2. Ózbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti Toshkent - 2010.
3. E.Óziyev Uliwma psixologiya qanıgeligi ushin oqıw.
4. qollanba. -kitap. -tashkent: "Universitet," 2002.
5. Abramova G.S. Amaliy psixologiya. – Toshkent: O'qıtuvchi, 2005.
6. Bekmurodova N. Psixologik maslahat berish nazariyasi va amaliyoti. – Toshkent: O'zbekiston, 2018.
7. Xolmatova D. Amaliy psixologiya asoslari. – Toshkent: TDPU, 2020.
8. Aldjanova G., Bekmuratova G. ÓSPIRIMLER XARAKTERINDE TOLERANTLIQTIŇ ORNI //Modern Science and Research. – 2025. – T. 4. – №. 5. – C. 39-42.
9. Aldjanova G., Yernazarova G. " MEN HÁM MENIŇ DENEM": DENESINE BOLǵAN QATNAS ÓSPIRIMNIŇ ÓZIN-ÓZI BAHALAW ÁHMIYETLI FAKTOR SIPATINDA //Modern Science and Research. – 2025. – T. 4. – №. 5. – C. 43-46.
10. Aldjanova G., Qosbawlieva Q. SOCIAL-PSYCHOLOGICAL TRAINING AS A WAY TO CHANGE PERSONAL AND BEHAVIORAL FEATURES //Modern Science and Research. – 2025. – T. 4. – №. 4.
11. Aldjanova G., Qosbawlieva Q. SOCIAL-PSYCHOLOGICAL TRAINING AS A WAY TO CHANGE PERSONAL AND BEHAVIORAL FEATURES //Modern Science and Research. – 2025. – T. 4. – №. 4.
12. Aldjanova G. A. TYPES OF LEARNING ACTIVITIES IN THE CREDIT-MODULAR TRAINING SYSTEM //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 9. – C. 15-21.
13. Didenko I. A., Frantseva E. N. Features of interaction between preschool teachers and "special" children and their parents //Procedia-Social and Behavioral Sciences. – 2016. – T. 233. – C. 459-462.

14. Aljanova G. A. Development of creative thinking in the process of learning in higher school. – 2021.
15. Aljanova G. A. Formation of Young Teacher Professionalism Through Mentoring //European Scholar Journal. – 2021. – Т. 2. – №. 11. – С. 128-130.
16. Альджанова Г. А. ЭФФЕКТИВНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ПСИХОДИАГНОСТИКИ В ПОДГОТОВКЕ БУДУЩЕГО УЧИТЕЛЯ //Путь науки. – 2017. – №. 4. – С. 66-67.
17. Альджанова Г. ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ МӘДЕНИЯТ КОНЦЕПЦИЯСЫ НЕГИЗЛЕРИ //ВЕСТНИК КАРАКАЛПАКСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ БЕРДАХА. – 2018. – Т. 38. – №. 1. – С. 53-56.
18. Альджанова Г. А. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗНАКОВО-КОНТЕКСТНОЙ ТЕХНОЛОГИИ В ПОДГОТОВКЕ БУДУЩЕГО УЧИТЕЛЯ В ВЫСШИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ //Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2018. – №. 11. – С. 89-92.
19. Альджанова Г. А. МОДЕЛЬ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ В УСЛОВИЯХ ПРОЕКТНО-КОНТЕКСТНОГО ОБУЧЕНИЯ