

Икромова Ситора Акбаровна

Преподаватель Азиатского международного университета

Абстрактный: Психологическая консультация — это процесс, в ходе которого люди обращаются за профессиональной помощью для решения своих психологических проблем и улучшения своего благополучия. В этой статье исследуются этапы психологической консультации, включая первоначальный контакт, оценку, вмешательство и прекращение. Понимание этих этапов может помочь как клиентам, так и специалистам в области психического здоровья эффективно ориентироваться в процессе консультации.

Ключевые слова : психологическая консультация, этапы, оценка, вмешательство, прекращение.

Введение :

Психологическая консультация — это совместный процесс между клиентом и специалистом в области психического здоровья, направленный на решение психологических проблем и содействие общему благополучию. Этапы психологической консультации создают основу для этого процесса, направляя как клиента, так и консультанта на каждом этапе к достижению желаемых результатов. В этой статье мы рассмотрим четыре основных этапа психологической консультации: первоначальный контакт, оценка, вмешательство и прекращение.

Первоначальный контакт:

Первый этап психологической консультации включает в себя первоначальный контакт со специалистом в области психического здоровья. Это может произойти посредством телефонного звонка, электронной почты или непосредственного визита в офис консультанта. На этом этапе клиент делится причинами обращения за помощью и обсуждает цели терапии. Консультант собирает соответствующую информацию об истории клиента и текущих проблемах, чтобы определить, подходят ли они для совместной работы.

Психологическая консультация — это процесс, в ходе которого обученный специалист в области психического здоровья предоставляет рекомендации, поддержку и

вмешательство людям, нуждающимся в помощи для улучшения своего эмоционального и психического благополучия. Этапы психологической консультации могут различаться в зависимости от конкретных потребностей клиента и подхода терапевта, но в целом имеют схожую структуру. В этой статье мы рассмотрим общие этапы психологической консультации.

1. Первоначальный контакт и оценка. На первом этапе психологической консультации клиент обращается к терапевту или специалисту в области психического здоровья, чтобы назначить первоначальный прием. Во время этого приема терапевт проводит оценку, чтобы собрать информацию о проблемах клиента, его истории, симптомах и целях терапии. Этот этап имеет решающее значение для установления взаимопонимания между клиентом и терапевтом и определения того, является ли терапия подходящим курсом действий.

2. Постановка целей. После завершения оценки терапевт вместе с клиентом устанавливает конкретные цели терапии. Эти цели могут включать уменьшение симптомов тревоги или депрессии, улучшение коммуникативных навыков, разрешение конфликтов в отношениях или разработку стратегий преодоления стресса. Установление четких целей помогает как клиенту, так и терапевту оставаться сосредоточенными и отслеживать прогресс на протяжении всего процесса консультации.

3. Вмешательство и лечение. После постановки целей терапевт начинает реализацию вмешательств и стратегий лечения, чтобы помочь клиенту работать над достижением своих целей. Это может включать индивидуальные консультации, групповую терапию, когнитивно-поведенческие методы, упражнения на релаксацию или другие научно обоснованные подходы, адаптированные к потребностям клиента. Терапевт проводит клиента через эти вмешательства, обеспечивая поддержку и поощрение на этом пути.

4. Мониторинг прогресса. На протяжении всего процесса консультации как клиенту, так и терапевту важно регулярно отслеживать прогресс в достижении целей лечения. Это может включать отслеживание изменений симптомов или поведения с течением времени, обсуждение проблем или неудач, возникающих во время терапевтических сеансов, а также корректировку стратегий лечения по мере необходимости для обеспечения постоянного прогресса. Мониторинг прогресса помогает

поддерживать ответственность и мотивацию обеих сторон, участвующих в терапевтических отношениях.

5. Прекращение лечения и последующее наблюдение. По мере того, как клиенты добиваются прогресса в достижении своих целей лечения и начинают видеть улучшения в своем психическом здоровье и благополучии, они могут достичь точки, когда они почувствуют, что готовы прекратить консультации со своим терапевтом. Этап завершения включает обсуждение достижений, достигнутых во время терапевтических сеансов, размышления о личностном росте и знаниях, полученных в ходе лечения, решение любых оставшихся проблем или нерешенных проблем, а также разработку плана для поддержания прогресса в дальнейшем. Последующие встречи могут быть запланированы по мере необходимости, чтобы проверить прогресс клиентов после завершения терапии.

В заключение, психологическая консультация — это совместный процесс, включающий несколько этапов, направленный на то, чтобы помочь людям улучшить свое психическое здоровье и благополучие. Следуя этим этапам психологической консультации, включая первоначальный контакт и оценку, постановку целей, вмешательство и лечение, мониторинг прогресса,

и прекращение лечения – клиенты могут работать над достижением своих целей лечения при поддержке квалифицированного специалиста в области психического здоровья на их стороне.

Оценка:

установления первоначального контакта следующим этапом психологической консультации является оценка. Это предполагает сбор более подробной информации о биографии клиента, текущих симптомах или трудностях, а также любых соответствующих психосоциальных факторах, которые могут способствовать его страданию. Консультант может использовать стандартизированные оценки или интервью для сбора этой информации и развития понимания уникальных потребностей клиента.

Вмешательство:

После завершения этапа оценки консультант разрабатывает план вмешательства с учетом конкретных потребностей и целей клиента. Это может включать в себя различные терапевтические методы, такие как когнитивно-поведенческая терапия, психодинамическая терапия или вмешательства, основанные на осознанности.

Консультант работает совместно с клиентом над реализацией этих стратегий и отслеживанием прогресса на пути к достижению терапевтических целей.

Прекращение:

Завершающий этап психологической консультации – завершение. Это включает в себя анализ прогресса, достигнутого во время терапевтических сеансов, обсуждение любых оставшихся проблем или целей, которые необходимо решить перед прекращением лечения. Консультант помогает клиентам разработать стратегии сохранения результатов, достигнутых в терапии, за пределами их официальных сессий.

Заключение:

Понимание этапов психологической консультации может помочь как клиентам, так и специалистам в области психического здоровья эффективно ориентироваться в терапевтическом процессе. Признавая важность каждого этапа в решении психологических проблем и обеспечении общего благополучия, люди могут принимать обоснованные решения об обращении за помощью и работе над позитивными изменениями в своей жизни.

Использованная литература :

1. Hikmatovna, M. N. (2024). CONTENT OF THE INTERNATIONAL ASSESSMENT PROGRAM. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 2(2), 88-94.
2. Hikmatovna, M. N. (2024). Teaching of specialized subjects in primary education. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(2), 453-460.
3. Hikmatovna, M. N. (2024). Boshlang'ich ta'limda mutaxassislik fanlarini o'qitish. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(2), 445-452.
4. Махмудова Нигора Хикматовна. (2024). Преподавание профильных предметов в начальной школе . *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(2), 436–444.
5. Sobirovna, S. Y. (2023). Creativity in the work of an educator. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies* (2993-2157), 1(10), 361-367.
6. Sidiqova Yulduz. (2024). SYUJETLI-ROLI O`YINLARNING BOLA FAOLIYATIDAGI AHAMIYATI. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 2(1), 44–51.

THE MULTIDISCIPLINARY JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY

VOLUME-4, ISSUE-3

7. Sidiqova Yulduz Sobirovna. (2024). МАКТАБГАЧА ТА'ЛИМДА НУТҚ, МУЛОҚОТ О'ҚИШ ВА YOZISH MALAKALARINING SOHALARI. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 2(1), 52–62.
8. Sobirovna, S. Y. (2024). AESTHETIC EDUCATION AS A TOOL TO LEAD CHILDREN TO PERFECTION. *МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА*, 2(2), 354-367.
9. Yulduz, S. (2024). Estetik tarbiya bolalarni komillikka yetaklovchi vosita sifatida. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 2(2), 95-106.
10. Isomova, FATQ (2022). THE IMPORTANCE OF SPEECH DEVELOPMENT ACTIVITIES IN PREPARING CHILDREN FOR SCHOOL EDUCATION IN PRESCHOOL EDUCATIONAL ORGANIZATIONS. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2(1), 947-949.
11. G'aniyevna, P. R. F. (2022, June). МАКТАБГА TAYYORLOV GURUHLARI UCHUN SAVODXONLIKKA O'RGATISH MASHG'ULOTLARIDA, A'HARF-TOVUSHINI O'RGATISH METODIKASI. In *E Conference Zone* (pp. 38-41).
12. Tojiddinovna, I. F. A. (2024). Tarbiya turlari va ularning shaxs kamolotiga ta'siri. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(2), 429-435.
13. Tajiddinovna, I. F. (2024). Types of education and their impact on personality development. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(2), 469-475.
14. Исомова, Ф. Т. (2024). Виды образования и их влияние на развитие личности. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(2), 461-468.
15. Tojiddinovna, I. F. A. (2024). МАКТАБГАЧА ТА'ЛИМДА "ILK QADAM" DASTURI. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(3), 603-608.
16. Tajiddinovna, I. F. A. (2024). FIRST STEP PROGRAM IN PRESCHOOL EDUCATION. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(3), 609-614.
17. Tajiddinovna, I. F. A. (2024). THE ISSUE OF EDUCATION IN PRIMARY EDUCATION. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(3), 615-620.
18. Tojiddinovna, I. F. A. (2024). МАКТАБГАЧА ТА'ЛИМ JARAYONIDA BOLALARNING IJTIMOY MOSLASHUVI. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(3), 590-595.
19. O'ktam qizi Buxoro, S. M. (2022). BOLANING NUTQINI RIVOJLANTIRUVCHI O'YINLAR. *PEDAGOGS jurnali*, 1(1), 484-486.
20. Oktam's, S. M. (2023). Methods and Tools of Speech Development of Small Group Children in Preschool Education Organization. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies* (2993-2157), 1(9), 104-108.
21. O'ktam qizi Shukurova, M. (2023). Speech grow up in training using interactive methods. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies* (2993-2157), 1(10), 357-360.
22. O'ktam qizi Shukurova, M. (2023). The importance of genres of folklore in the education of preschool children. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 1(5), 96-99.

THE MULTIDISCIPLINARY JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY

VOLUME-4, ISSUE-3

23. Shukurova, M. (2023). METHODS AND METHODS OF INCREASING CHILDREN'S SPEECH IN A PRESCHOOL ORGANIZATION. *Modern Science and Research*, 2(10), 477–480.
24. Madina O'ktamovna Shukurova. (2024). " Growing children's speech in the process of introducing them to the environment and nature ". *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(3), 130–135.
25. Shukurova, M. (2024). OILADA FARZAND TARBIYASIDA OTANING ROLI. ZAMONAVIY TARAQQIYOTDA ILM-FAN VA MADANIYATNING O 'RNI, 3(2), 162-167.
26. O'ktamovna, S. M. (2024). MAKTABGACHA TA'LIMDA TABIAT BURCHAGINI TAYYORLASH. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(3), 661-667.
27. O'ktamovna, S. M. (2024). EXTRACURRICULAR ACTIVITIES IN PRIMARY GRADES. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(3), 654-660.
28. O'ktamovna, S. M. (2024). PREPARATION OF THE NATURE CORNER IN PRESCHOOL EDUCATION. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(3), 675-681.
29. Ситора Икромова Акбаровна. (2024). РАЗВИТИЕ СОЗНАНИЯ И ОБУЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ ПОНЯТИЯМ БЕССОЗНАТЕЛЬНОГО. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(3), 157–163.
30. Ro'ziyeva, M. Y., & Azamova, N. U. B. (2024). BADIY ADABIYOTDA MAKON VA ZAMON TUSHUNCHASI VAULARNING KELIB CHIQISHI. *Analysis of world scientific views International Scientific Journal*, 2(2), 22-26.
31. Bahriyeva, P. N., & Ro'ziyeva, M. Y. (2023). Reforms and Innovations in the Educational System in Uzbekistan. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157)*, 1(6), 47-51.
32. Bahodirovna, H. N. (2023). BOSHLANG'ICH SINFLARDA ONA TILI O'QITISH METODIKASI FANINING METODOLOGIK VA ILMIY ASOSLARI.
33. Hojiyeva, N. (2023). METHODS OF TEACHING MOTHER TONGUE IN PRIMARY CLASSES SCIENTIFIC AND METHODOLOGICAL BASIS. *Modern Science and Research*, 2(9), 424-428.
34. Bahodirovna, H. N. (2023). TA'LIM JARAYONIDA BOSHLANG 'ICH SINFLARDA TEXNOLOGIYA FANINI O 'QITISH MUAMMOSINING YORITILISH MAZMUNI. *PEDAGOGS jurnali*, 1(1), 209-209.
35. Hojiyeva, N. B. (2023). MODERN METHOD IN TEACHING MOTHER LANGUAGE LESSONS-USING THE CACOGRAPHY METHOD. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157)*, 1(10), 434-439.
36. Hojiyeva, N. B. (2023). INCREASING THE INTEREST OF STUDENTS IN THE PROCESS OF TEACHING TECHNOLOGY IN PRIMARY GRADES. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157)*, 1(10), 430-433.
37. Bahodirovna, H. N. (2023). Methodological Principles of Teaching The Science of" Education" In Primary Classes. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157)*, 1(9), 366-368.
38. Bahodirovna, H. N. (2023). Methodological Foundations of Teaching the Science of" Education" in Primary Grades. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157)*, 1(9), 369-372.

THE MULTIDISCIPLINARY JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY

VOLUME-4, ISSUE-3

39. Bahodirovna, H. N. (2023). BOSHLANG'ICH SINFLARDA ONA TILI O'QITISH METODIKASI FANINING PREDMETI VA VAZIFALARI.
40. Hojiyeva, N. (2023). THE SUBJECT AND TASKS OF THE METHOD OF TEACHING THE MOTHER TONGUE IN PRIMARY GRADES. *Modern Science and Research*, 2(10), 855-857.
41. Muhammedovna, T. M., & Bahodirovna, H. N. (2022). Methods and Means of Forming Technological Skills of Primary School Students. *AMERICAN JOURNAL OF SCIENCE AND LEARNING FOR DEVELOPMENT*, 1(2), 139-144.
42. Bahodirovna, H. N. (2024). THE SIGNIFICANCE OF EDUCATIONAL TRAINING IN PRIMARY CLASSES. *МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА*, 2(2), 439-447.
43. Bahodirovna, H. N. (2024). AND ESSENCE OF THE EDUCATIONAL PROCESS. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(3), 328-333.
44. Akbarovna, I. S. (2024, April). BOSHLANG'ICH SINFLARDA SINFDAN TASHQARI MASHG'ULOTLAR. In *International conference on multidisciplinary science* (Vol. 2, No. 4, pp. 27-32).
45. Akbarovna, I. S. (2024, April). BOSHLANG'ICH TA'LIMDA TA'LIM MASALASI. In *International conference on multidisciplinary science* (Vol. 2, No. 4, pp. 21-26).
46. Xayrullayevich, S. H. (2023). SPORTS ARE GYMNASTICS IN ACTION SERIES-BE THE MANIFESTATION OF COME. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 1 (5), 465-477.
47. Xayrullayevich, S. H. (2023). Use of Acrobatic Exercises and Their Terms In The Process of Teaching Gymnastics. *Intersections of Faith and Culture: American Journal of Religious and Cultural Studies* (2993-2599), 1 (9), 80-86.
48. Ayubovna, S. M. (2023). Jismoniy qobiliyatlarning rivojlanishi va jismoniy sifatlarining ko'chishi. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 1 (5), 379-393.
49. Saidova Mahbuba Ayubovna. (2024). Jismoniy tarbiya va sport gimnastikaning ahamiyati. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 2(2), 70-76.
50. Ayubovna, S. M. (2024). Gimnastika darsining maqsadlari, vositalari va uslubiy xususiyatlari. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 2 (1), 90-97.
51. Ayubovna, S. M., & Xayrullayevich, S. H. (2023). YOSH BOLLALARDA SPORT SPORT.
52. Ostonov, O. A., Khayitov, Z. U., & Junaev, Z. B. (2020). SOME FEATURES OF HISTORICAL AND CULTURAL TOURISM IN UZBEKISTAN. *Journal of Critical Reviews*, 7(6), 1256-1262.
53. Boltaevich, J. Z. (2022). National Theatrical Art in the Bukhara People's Soviet Republic. *International Journal on Integrated Education*, 5(2), 180-185.
54. Boltaevich, J. Z. (2022, February). WOMEN'S ISSUES IN THE SOCIAL POLICY OF THE BUKHARA PEOPLE'S SOVIET REPUBLIC. In *Conference Zone* (pp. 69-72).
55. Xayrullayevich, S. H. (2023). Use of Acrobatic Exercises and Their Terms In The Process of Teaching Gymnastics. *Intersections of Faith and Culture: American Journal of Religious and Cultural Studies* (2993-2599), 1(9), 80-86.

56. NE'MATOVNA, T. Z. (2024). BOSHLANG 'ICH SINFLARDA ONA TILI VA O'QISH SAVODXONLIGI DARSLARIDA KOMPETENSIYAVIY YONDASHUV. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 2(1), 207-212.
57. Ne'matovna, T. Z. (2024). DEVELOPMENT OF STUDENTS'LINGUISTIC COMPETENCIES IN" MOTHER LANGUAGE AND READING LITERACY" LESSONS OF THE 3rd GRADE. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 114-118.
58. Ne'matovna, T. Z. (2024). FORMATION OF MOTHER LANGUAGE COMPETENCES IN PRIMARY CLASS STUDENTS. МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА, 2(2), 453-461.
59. Собирова, Д. А. (2019). Социал интеллект концепциясининг яратилиши ва назарий асослари. *Современное образование (Узбекистан)*, (2 (75)), 9-17.
60. Sobirova, D. A. (2014). Social intelligence: general defining moment. *Austrian Journal of Humanities and Social Sciences*, (3-4), 154-155.
61. Собирова, Д. А. (2013). Социал интеллект: назария ва амалиёт. *Тошкент.: "Фан", 160.*
62. Сабирова, Д., & Халилова, Р. (2014). Возникновение речи и языка. *РЕМ: Psychology. Educology. Medicine*, (2), 125-129.
63. СОБИРОВА, Д. А. Тиббиёт ходимлари фаолиятида социал-психологик компетентлик омилларининг намоён этилиши ва ривожланиши. *PSIXOLOGIYA Учредители: Бухарский государственный университет*, (1), 14-16.