



VERBAL-KOMMUNIKATIV METODLAR: NAZARIY ASOSLAR VA AMALIY QO‘LLANILISHI

Xolmo‘minova Iroda Karim qizi

*Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti Pedagogika fakulteti
psixologiya yo‘nalishi 112PS-24 guruh 1-kurs talabasi*

E-mail: xolmominovairoda@gmail.com

Shomurotov Ulugbek Melikboboyevich

*Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti
Pedagogika va psixologiya kafedrasi o‘qituvchi*

<https://orcid.org/0009-0008-8004-499X>

u.shomurotov@dtpi.uz +998915107420

Annotatsiya : Verbal-kommunikativ metodlar psixologik masalalarda muvaffaqiyatli ishlatiladigan asosiy usullardan biridir. Ushbu maqolada verbal-kommunikativ metodlarning nazariy asoslari, ularning amaliyotdagi qo‘llanilishi, hamda psixologik maslahat va psixoterapiya jarayonlarida qanday samarali ishlatilishi tahlil qilinadi. Shuningdek, ushbu metodlarning turli psixologik makonlarda ishlash imkoniyatlari ham ko‘rib chiqiladi.

Kalit so‘zlar : verbal metodlar, kommunikatsiya, psixoterapiya, psixologik maslahat, muloqot, til, trening, diagnostika, psixologik ta’sir, og‘zaki nutq, yozma nutq, ta’sir o‘tkazish.

Abstract : Verbal-communicative methods are one of the fundamental tools used in psychological practices. This article explores the theoretical foundations of verbal-communicative methods, their application in psychological counseling and psychotherapy, and how they can be effectively employed in these fields. The article also discusses the potential uses of these methods in different psychological settings.



Keywords : *verbal methods, communication, psychotherapy, psychological counseling, interaction, language, training, diagnostics, psychological influence, spoken language, written language, impact.*

Аннотация : *Вербально-коммуникативные методы являются одними из основных инструментов, используемых в психологической практике. В данной статье рассматриваются теоретические основы вербально-коммуникативных методов, их применение в психотерапевтическом консультировании и психотерапии, а также их эффективное использование в этих областях. Также обсуждаются возможные применения этих методов в различных психологических контекстах.*

Ключевые слова : *вербальные методы, коммуникация, психотерапия, психологическое консультирование, взаимодействие, язык, тренинг, диагностика, психологическое воздействие, устная речь, письменная речь, влияние.*

Kirish

Verbal-kommunikativ metodlar psixologiyada soʻz orqali odamlar bilan muloqot qilish, ularning ruhiy holatini oʻzgartirish, muammolarini hal qilish va oʻz-oʻzini anglashga yordam berish uchun ishlatiladi. Ushbu metodlar psixoterapiya, psixologik maslahat va treninglarda keng qoʻllanilib, insonlarning ichki dunyosiga taʼsir koʻrsatishda samarali vosita sifatida tanilgan. Verbal-kommunikativ metodlar mijozning hissiy holatini yaxshilash, stressni kamaytirish, ijtimoiy muammolarni hal qilish, va ichki muammolarni ochib berish uchun ishlatiladi.

Verbal-Kommunikativ Metodlarning Nazariy Asoslari

Verbal-kommunikativ metodlar, asosan, soʻz orqali taʼsir koʻrsatish vositalariga asoslanadi. Tildagi har bir soʻz va ifoda, ayniqsa psixologik maslahat va terapiya jarayonlarida, psixologik holatga taʼsir koʻrsatadi. Ushbu metodlarning nazariy asoslari, psixologiyaning tilshunoslik, kommunikatsiya va taʼsir qilish



nazariyalariga tayanadi. Til va muloqot orqali amalga oshiriladigan psixoterapiya metodlari odamlarning ruhiy va hissiy holatlarini o'zgartirishga yordam beradi. Bu metodlar yordamida mijoz o'zining hissiy holatini tushunishi, ijtimoiy muammolarni hal qilishi va o'ziga bo'lgan ishonchini tiklashi mumkin.

Verbal-Kommunikativ Metodlarning Turlari

1. Og'zaki Nutq (Spoken Communication)

Og'zaki nutq — psixologik ta'sirni amalga oshirishda eng keng qo'llaniladigan metodlardan biridir. Psixologning og'zaki so'zlari orqali mijoz bilan amalga oshiriladigan interaktiv suhbatlar, individual va guruhli psixoterapiya jarayonlarida muhim rol o'ynaydi. Bu metod mijozga o'zining ichki dunyosini ifodalashga yordam beradi va uning hissiy holatini yaxshilashga imkon yaratadi. Og'zaki nutq psixoterapiya va psixologik maslahat jarayonida mijozni tinglash, tushunish va unga javob berish orqali amalga oshiriladi.

2. Yozma Nutq (Written Communication)

Yozma nutq psixologik maslahatda yozma shaklda berilgan tavsiyalar, tushuntirishlar va yo'riqnomalar orqali amalga oshiriladi. Yozma shaklda taqdim etilgan maslahatlar, mijozlarga o'z hissiyotlarini to'g'ri ifodalash va o'zgarishlarga erishishda yordam beradi. Yozma metodlar psixologik jarayonlarda ishlatilganda, mijozga uning fikrlarini tahlil qilish va o'zgarishga undashda yordam beradi. Bu metodda psixologning yozma tavsiyalari va tahlillari mijozning ichki dunyosiga ta'sir ko'rsatadi.

3. Guruhli Muloqot (Group Communication)

Guruhli muloqotda verbal metodlar, guruhning umumiy ruhiy holatini boshqarish, a'zolari o'zaro muloqotga jalb qilish va guruh muammolarini hal qilishda ishlatiladi. Psixolog guruhda muloqotning samarali bo'lishi uchun so'zlarni to'g'ri tanlash va guruh a'zolarining hissiy holatlarini tushunish kerak. Bu metodda guruh ichidagi o'zaro muloqot va o'zgarishlarga olib kelish uchun psixolog to'g'ri yondashuvni tanlashi zarur.



4. Motivatsion Intervyu (Motivational Interviewing)

Motivatsion intervyyu — mijozni o'zgarishga undash va ularni o'z o'zgarishlariga qarshi ishtiyoqini uyg'otishga yordam beruvchi metoddir. Psixolog bu metodda mijozni har qanday o'zgarishga tayyorlash va uni o'z o'zgarishlariga qarshi ishtiyoqini uyg'otishga yordam beradi. Bu metod mijozning o'ziga bo'lgan ishonchini oshirish va uning ichki kuchlarini faollashtirishga xizmat qiladi.

Verbal-Kommunikativ Metodlarning Psixologik Ta'sirga Olishdagi Roli

Verbal-kommunikativ metodlar psixoterapiya va psixologik maslahat jarayonlarida muhim ahamiyatga ega. Ular insonlarning ruhiy holatini yaxshilash, stressni kamaytirish, va o'z-o'zini anglash jarayonida qo'llaniladi. Verbal metodlar orqali mijozlar o'z hissiyotlarini ifodalashga imkoniyat yaratib, ular bilan muloqot qilish orqali ichki muammolarini hal qilishadi. Psixologlar verbal metodlarni qo'llashda to'g'ri savollar berish, tinglash va javob berish orqali mijozni o'zgarishga undaydilar.

Stressni kamaytirish: Verbal metodlar yordamida mijozning ichki kuchlari faollashadi, bu esa stressni kamaytirishga yordam beradi. Muloqot jarayonida mijoz o'z his-tuyg'ularini ifodalashga erishadi.

Hissiy holatni o'zgartirish: Nutq orqali mijozning ruhiy holatini boshqarish mumkin. Bu metodlar mijozning hissiy holatini o'zgartirishga imkon beradi va ularni ijobiy fikrlashga undaydi.

Muammolarni hal qilish: Verbal metodlar mijozga o'z muammolarini aniq va to'g'ri tahlil qilishga yordam beradi, bu esa psixologik o'zgarishlarga olib keladi.

Xulosa

Verbal-kommunikativ metodlar psixologik jarayonlarda samarali vosita hisoblanadi. Ularning yordamida psixologlar mijozlarning hissiy holatini yaxshilash, stressni kamaytirish va ijtimoiy muammolarni hal qilish imkoniyatiga ega. Ushbu metodlarning amaliy qo'llanilishi nafaqat individual, balki guruhli maslahatlashuvlarda ham samarali bo'ladi. Verbal metodlar yordamida psixologik



jarayonlarni chuqurroq tushunish, mijozlar bilan yanada samarali muloqot qilish va ularni o'zgarishga undash mumkin.

Foydalanilgan Adabiyotlar:

1. Frankl, V. (2006). *Man's Search for Meaning*. Beacon Press.
2. Yalom, I. D. (2002). *The Gift of Therapy: An Open Letter to a New Generation of Therapists and Their Patients*. HarperCollins.
3. Rogers, C. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Houghton Mifflin.
4. Miller, W. R., & Rollnick, S. (2012). *Motivational Interviewing: Helping People Change*. Guilford Press.
5. Brown, J. L., & Grant, A. (2019). *The Handbook of Communication and Corporate Social Responsibility*. Wiley-Blackwell.
6. Gergen, K. J., McNamee, S., & Barrett, F. J. (2001). Toward transformative dialogue. *International Journal of*
7. Abdukarimovich, Y. T., Isokovich, U. F., & Melikmurodovich, S. U. B. (2023). Formation of A Relationship of Responsibility to the Family in Young People. *European Journal of Humanities and Educational Advancements*, 4(1), 38-40.
8. Melikboboyevich, S. U. B., Juraboyevna, K. M., & Mavlonovna, Y. L. M. (2025). SHAXS AGRESSIYLIGINI DAVOLASHDA PSIXOLOGIK XIZMATNING O'RNI. *Educational development*, 1(1), 48-53.
9. Qo'shoqov, U., Jurayev, S., Shomurotov, U., & Tuxtayeva, D. (2025). TARBIYA PSIXOLOGIYASI ASOSLARI: O'QUVCHILAR IJTIMOY RIVOJLANISHIDAGI ROL. *Наука и инновация*, 3(5), 127-129.