

**MUTAXASSIS PSIXOLOGLARDA ZAMONAVIY
KOMMUNIKATIV KO‘NIKMALARNI SHAKLLANTIRISH**

N.N. Bahriyeva

O‘zbekiston-Finlandiya pedagogika instituti

Psixologiya kafedrasi o‘qituvchisi

E-mail: nafisabahriyeva@gmail.com

A.Sh. Baxrillayeva

O‘zbekiston-Finlandiya pedagogika instituti

Psixologiya yo‘nalishi 1-bosqich talabasi

E-mail: asalbaxrillayeva@gmail.com

**DEVELOPING MODERN COMMUNICATIVE SKILLS
IN SPECIALIST PSYCHOLOGISTS**

N.N. Bahriyeva

Teacher at the Department of Psychology,
Uzbekistan-Finland Pedagogical Institute

Email: nafisabahriyeva@gmail.com

A.Sh. Baxrillayeva

First-year student of the Psychology program,
Uzbekistan-Finland Pedagogical Institute

Email: asalbaxrillayeva@gmail.com

**РАЗВИТИЕ СОВРЕМЕННЫХ КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ У
СПЕЦИАЛИСТОВ-ПСИХОЛОГОВ**

Н.Н. Бахриева

преподаватель кафедры психологии,
Узбекистано-Финляндский педагогический институт

Email: nafisabahriyeva@gmail.com

А.Ш. Бахриллаева

студентка первого курса направления психологии,
Узбекистано-Финляндский педагогический институт

Email: asalbaxrillayeva@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada mutaxassis psixologlarning zamonaviy kommunikativ ko‘nikmalarini shakllantirishga qaratilgan yondashuvlar va usullar tahlil qilinadi. Psixologik yordam ko‘rsatish jarayonida samarali muloqot, aktiv tinglash, empatiya kabi ko‘nikmalarning o‘rni va ahamiyati muhokama qilinadi. Shuningdek, maqola psixologlarning o‘z ish faoliyatida zamonaviy texnologiyalarni qanday qo‘llashlari mumkinligi to‘g‘risida fikr yuritadi hamda psixologlarning professional rivojlanishida kommunikativ ko‘nikmalarni yaxshilashga oid ta‘lim dasturi haqida ham so‘z yuritiladi.

Kalit soʻzlar: zamonaviy kommunikativ koʻnikmalar, psixologlar, samarali muloqot, aktiv tinglash, empatiya, psixologik yordam, noverbal kommunikatsiya, onlayn maslahat, psixoterapiya, texnologik vositalar, reflektiv tahlil, treninglar, masofaviy psixologiya, virtual realnost, sunʼiy intellect, psixologik xizmatlar, jamoaviy ish, kommunikativ yondashuvlar, psixologik oʻsish.

Abstract: This article analyzes the approaches and methods aimed at developing modern communicative skills of specialists in psychology. It discusses the role and importance of skills such as effective communication, active listening, and empathy in the process of providing psychological assistance. Additionally, the article reflects on how psychologists can apply modern technologies in their professional practice and also discusses an educational program focused on improving communicative skills in the professional development of psychologists.

Keywords: modern communicative skills, psychologists, effective communication, active listening, empathy, psychological support, nonverbal communication, online counseling, psychotherapy, technological tools, reflective analysis, training, remote psychology, virtual reality, artificial intelligence, psychological services, teamwork, communicative approaches, psychological growth.

Аннотация: В данной статье анализируются подходы и методы, направленные на формирование современных коммуникативных навыков специалистов-психологов. Рассматриваются роль и значимость таких навыков, как эффективное общение, активное слушание, эмпатия, в процессе оказания психологической помощи. Также статья обсуждает, как психологи могут применять современные технологии в своей профессиональной деятельности, а также рассматривается образовательная программа, направленная на улучшение коммуникативных навыков в профессиональном развитии психологов.

Ключевые слова: современные коммуникативные навыки, психологи, эффективное общение, активное слушание, эмпатия, психологическая поддержка, невербальная коммуникация, онлайн-консультирование, психотерапия, технологические инструменты, рефлексивный анализ, тренинги, дистанционная психология, виртуальная реальность, искусственный интеллект, психологические услуги, командная работа, коммуникативные подходы, психологический рост.

Hozirgi kunda psixologlar faoliyati nafaqat insonning ichki dunyosini tushunish va tahlil qilish, balki u bilan samarali muloqot oʻrnatish, hissiy qoʻllab-quvvatlash va motivatsiya berish bilan ham bevosita bogʻliqdir. Psixologik maslahat jarayonida muloqot vositalarining oʻrni katta boʻlib, mutaxassislar oʻz bilim va tajribalarini zamonaviy kommunikativ koʻnikmalar bilan boyitishlari lozim. Ushbu maqolada mutaxassis psixologlarda zamonaviy kommunikativ koʻnikmalarni shakllantirish

usullari va ularning ahamiyati haqida fikr yuritiladi. Psixologik maslahat jarayonida muloqot vositalarining o‘rni katta bo‘lib, mutaxassislar o‘z bilim va tajribalarini doimiy ravishda zamonaviy kommunikativ yondashuvlar bilan boyitishlari lozim. Samarali muloqot mijozning muammolarini chuqurroq tushunishga va unga mos yechimlarni ishlab chiqishga yordam beradi.¹ Ayniqsa, aktiv tinglash, empatiya, aniq va ravon ifoda qilish, noverbal kommunikatsiyani to‘g‘ri qo‘llash kabi jihatlar psixologik amaliyotda muhim ahamiyatga ega. Shuningdek, zamonaviy texnologiyalar rivojlanishi natijasida psixologik xizmat ko‘rsatish usullari ham o‘zgarib bormoqda. Onlayn maslahat berish, masofaviy psixoterapiya va virtual muloqot formatlarining ommalashishi yangi kommunikativ ko‘nikmalarni talab qiladi. Ushbu maqolada mutaxassis psixologlarda zamonaviy kommunikativ ko‘nikmalarni shakllantirish usullari, ularning ahamiyati va amaliy qo‘llanilishi haqida fikr yuritiladi.

Psixologlar uchun samarali muloqotning ahamiyati beqiyosdir. Professional psixologiya amaliyotida aktiv tinglash, empatiya, verbal va noverbal kommunikatsiya, to‘g‘ri savollar berish hamda qaror qabul qilish va maslahat berish kabi ko‘nikmalar muhim o‘rin tutadi. Ushbu ko‘nikmalar psixologning mijoz bilan chuqurroq bog‘lanishiga, uning ichki kechinmalarini tushunishiga va samarali psixologik yordam ko‘rsatishiga xizmat qiladi. Samarali kommunikativ ko‘nikmalar psixologga mijozni yaxshiroq anglash, uning his-tuyg‘ularini tahlil qilish va unga mos yondashuvni topish imkonini beradi. Shuningdek, to‘g‘ri muloqot orqali mijozning ishonchi oshadi va u o‘z hissiyotlarini ochiq ifoda qilishga moyil bo‘ladi. Bu esa terapiya jarayonining samaradorligini sezilarli darajada oshiradi. Empatiya psixologik muloqotning asosiy tamoyillaridan biridir. U mijozga psixolog tomonidan samimiy qiziqish bildirilishini anglatadi va uni qulay muhitda o‘z his-tuyg‘ularini ochiq aytishga undaydi. Aktiv tinglash esa mijozning aytganlarini nafaqat eshitish, balki ularga chuqur e‘tibor qaratish va ularga javob qaytarish orqali uning tushunchasini to‘g‘ri anglashni ta‘minlaydi. Bu jihatlar terapevtik jarayonda hal qiluvchi ahamiyatga ega bo‘lib, psixologning samaradorligini oshiradi. Noverbal kommunikatsiya ham psixologiya sohasida muhim o‘rin tutadi. Yuz ifodalari, tana tili va ovoz ohangi mijoz bilan muloqotda psixologning munosabatini ifodalaydi. To‘g‘ri tanlangan noverbal signallar mijozning o‘zini xavfsiz his qilishiga va ochiq muloqotga tayyor bo‘lishiga yordam beradi. Shu sababli, psixologlar o‘z noverbal kommunikatsiya qobiliyatlarini ham

¹ Carl Rogers. *Active Listening: A Person-Centered Approach*. – Boston: Houghton Mifflin, 1980. – B. 45–52.

muntazam ravishda rivojlantirishlari lozim.² Kommunikativ ko‘nikmalarni rivojlantirish orqali psixolog nafaqat mijoz bilan ishlash sifatini yaxshilaydi, balki o‘z kasbiy ishonchini ham oshiradi. Bu esa uning xizmatlaridan foydalanayotgan shaxslarning qoniqishini ta‘minlaydi va psixologning obro‘cini oshiradi.

Zamonaviy kommunikativ ko‘nikmalarni shakllantirish uchun bir qancha ilg‘or yondashuvlar mavjud bo‘lib, ularning har biri psixologlar uchun samarali muloqot imkoniyatlarini kengaytirishga qaratilgan. Bular orasida interaktiv o‘quv metodlari, treninglar, reflektiv tahlil, texnologik vositalardan foydalanish va mentorlik kabi usullar alohida ajralib turadi.³

Interaktiv o‘quv metodlari zamonaviy kommunikativ ko‘nikmalarni shakllantirishda samarali usul hisoblanadi. Bu usullar orasida rolli o‘yinlar, amaliy mashg‘ulotlar va simulyatsiyalar mavjud bo‘lib, ular psixologlarga haqiqiy hayotdagi muammolarni hal qilish uchun zarur bo‘lgan kommunikativ qobiliyatlarni mashq qilish imkoniyatini beradi. Shu orqali mutaxassislar real sharoitlarda qanday muomala qilishni va mijozlar bilan qanday bog‘lanishni o‘rganadilar.

Treninglar va seminarlar orqali psixologlar o‘zlarining kommunikativ qobiliyatlarini rivojlantirishlari mumkin. Ayniqsa, faol tinglash, empatiya va ta‘sirchan muloqot texnikalariga qaratilgan maxsus treninglar ularning ish faoliyatida samaradorlikni oshirishga yordam beradi. Treninglar davomida ishtirokchilar amaliy mashg‘ulotlarda qatnashish, real vaziyatlarni tahlil qilish va tajriba almashish imkoniyatiga ega bo‘ladilar.

Reflektiv tahlil psixologning o‘z faoliyatini baholash va muloqot jarayonidagi xatolarni tahlil qilish imkonini beradi. Ushbu yondashuv orqali psixologlar o‘zlarining zaif tomonlarini aniqlash va ularni rivojlantirishga e‘tibor qaratishlari mumkin. Reflektiv yondashuv shaxsiy o‘shish va kasbiy takomillashuvga xizmat qiladi.

Zamonaviy texnologiyalar psixologik xizmatlar sifatini oshirishga katta ta‘sir ko‘rsatmoqda. Axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining rivojlanishi natijasida

² Albert Mehrabian. *Silent Messages: Implicit Communication of Emotions and Attitudes*. – Belmont: Wadsworth, 1972. – B. 23–30.

³ Xodjayev U. *Zamonaviy texnologiyalar va psixologik muloqot*. – Toshkent: Iqtisod-moliya, 2022. – B. 112–118.

psixologlar mijozlar bilan masofaviy muloqot o‘rnatish, psixologik yordam ko‘rsatish va terapevtik jarayonni samarali olib borish imkoniyatiga ega bo‘ldilar.⁴

Onlayn maslahat berish va psixoterapiya bugungi kunda juda ommalashgan bo‘lib, u psixologik xizmatlarni geografik jihatdan kengroq auditoriyaga yetkazish imkonini yaratmoqda. Masalan, videoqo‘ng‘iroqlar orqali olib boriladigan psixologik maslahatlar an’anaviy yuzma-yuz uchrashuvlar bilan teng darajada samarali bo‘lishi mumkin. Shuningdek, anonim psixologik yordam xizmati orqali odamlar o‘z muammolarini ochiq ifoda qilishlari va kerakli maslahat olishlari osonlashdi.

Sun‘iy intellekt va virtual realnost texnologiyalarining psixologiyaga integratsiyalashuvi ham zamonaviy xizmatlarning bir qismiga aylanib bormoqda. Maxsus ishlab chiqilgan virtual simulyatorlar va psixologik o‘yinlar orqali odamlarning stress va tashvish darajasi kamaytirilishi, kognitiv jarayonlar yaxshilanishi mumkin. Shuningdek, sun‘iy intellekt asosida ishlaydigan dasturlar mijozlarning hissiy holatini tahlil qilib, individual tavsiyalar berish imkoniyatiga ega.

Mobil ilovalar va onlayn platformalar orqali psixologik yordam olish imkoniyati kengayib bormoqda. Masalan, stressni kamaytirish va meditatsiya qilish bo‘yicha maxsus ilovalar, o‘z-o‘zini tahlil qilishga mo‘ljallangan testlar, interaktiv treninglar va audio terapiya dasturlari psixologik xizmatlarning zamonaviy shakllarini tashkil etmoqda.

Zamonaviy texnologiyalar, ayniqsa, pandemiya sharoitida katta ahamiyat kasb etdi. Masofaviy maslahatlar orqali psixologlar jismoniy uchrashuvlar cheklangan sharoitda ham mijozlarga uzluksiz yordam bera olishdi. Shu boisdan, psixologlar zamonaviy texnologiyalardan foydalanish ko‘nikmalarini rivojlantirishlari, onlayn formatda samarali ishlashni o‘rganishlari muhim hisoblanadi.

Kommunikativ ko‘nikmalarni rivojlantirish bo‘yicha ta’lim dasturlari zamonaviy ta’lim tizimining ajralmas qismi sifatida talabalarga nafaqat til va nutq madaniyatini, balki ijtimoiy va shaxsiy ko‘nikmalarni ham o‘rgatishga qaratilgan. Ushbu dasturlar talabalarning ish faoliyatida, kundalik hayotda va o‘zaro aloqalarida muvaffaqiyatli bo‘lishini ta’minlash maqsadida ishlab chiqiladi.⁵ Kommunikativ ko‘nikmalarni rivojlantirishda nafaqat so‘zlashuv, balki tinglash, tushunish va samarali munosabatlar o‘rnatish ham muhim ahamiyat kasb etadi. Kommunikativ ko‘nikmalarni o‘rganish va

⁴ G‘afforova N. *Masofaviy psixologik maslahat va uning metodik asoslari* // Pedagogik innovatsiyalar jurnali. – 2023. – №4. – B. 56–63.

⁵ Rasulov G., Qosimov H. *Psixologik xizmat va uning kommunikativ asoslari*. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2019. – B. 97–105.

rivojlantirish har qanday soha vakillari uchun zarurdir. Dasturlar orqali o‘quvchilar o‘z fikrini aniq, tushunarli va muvofiq ravishda ifodalashni o‘rganadilar. Ular, shuningdek, boshqa shaxslarning fikrlarini tinglash, ularni to‘g‘ri tushunish va samarali javob berish qobiliyatiga ega bo‘lishadi. Bu ko‘nikmalar ish joylarida, ta‘lim muassasalarida hamda ijtimoiy faoliyatda muvaffaqiyatli aloqalarni o‘rnatish uchun zarurdir. Kommunikativ ko‘nikmalarni rivojlantirishga yo‘naltirilgan ta‘lim dasturlari turli yo‘nalishlarni o‘z ichiga oladi. So‘zlashuv ko‘nikmalarini rivojlantirishda talabalarga nutqni aniq va ravon ifodalash, jamoaviy muhokamalarda qatnashish, muayyan auditoriyaga mo‘ljallangan nutq yaratish kabi ko‘nikmalar o‘rgatiladi. Tinglash va tushunish bo‘yicha esa talabalar samarali tinglash va tushunish ko‘nikmalarini o‘rganadilar. Ular boshqa odamlarning fikrlarini to‘g‘ri tahlil qilib, ularga mos javob berishni o‘rganadilar. Yozma kommunikatsiya bo‘yicha esa, talabalar yozish, email va rasmiy hujjatlarni yaratish, qisqacha va aniq yozish ko‘nikmalarini rivojlantiradilar. Ijtimoiy va madaniy kompetensiyalar bo‘yicha esa, talabalarga turli madaniyatlarni tushunish, ijtimoiy munosabatlarda etika va me‘yorlarni saqlash, shuningdek, konfliktlarni hal qilish usullari o‘rgatiladi. Tashabbuskorlik va jamoaviy ishda talabalar jamoada ishlash, rahbarlik qilish va boshqa insonlar bilan birgalikda samarali ish olib borish ko‘nikmalarini o‘rganadilar.

Kommunikativ ko‘nikmalarni rivojlantirish uchun amaliy va interaktiv metodlar qo‘llaniladi. Guruhli muhokamalar, rolli o‘yinlar, simulyatsiyalar, real hayotga yaqin vaziyatlar va maslahatchilik kabi usullar yordamida talabalarning o‘zaro fikr almashish va muammolarni hal qilish qobiliyatlari rivojlanadi.⁶

Xulosa:

Ushbu maqolada mutaxassis psixologlar uchun zamonaviy kommunikativ ko‘nikmalarni shakllantirishning ahamiyati va usullari tahlil qilindi. Psixologik yordam ko‘rsatish jarayonida samarali muloqot, aktiv tinglash, empatiya va noverbal kommunikatsiya kabi ko‘nikmalarning muhim roli ta‘kidlandi. Shuningdek, zamonaviy texnologiyalar va innovatsion yondashuvlar psixologik xizmatlarning samaradorligini oshirishda muhim ahamiyatga ega. Onlayn maslahatlar, masofaviy psixoterapiya va sun‘iy intellekt texnologiyalari psixologlar uchun yangi imkoniyatlar yaratmoqda va ularning professional rivojlanishiga xizmat qilmoqda. Psixologlar uchun kommunikativ ko‘nikmalarni rivojlantirish ularning mijozlar bilan chuqurroq bog‘lanishiga, hissiy qo‘llab-quvvatlashni samarali ta‘minlashga yordam beradi. Bu jarayon nafaqat psixologik yordam ko‘rsatish sifatini oshiradi, balki psixologning

⁶ Abduqodirova D. *Pedagogik psixologiya va kommunikativ yondashuvlar*. – Toshkent: Yangi asr avlodi, 2021. – B. 67–74.

professional obro‘sini yuksaltiradi. Shu bois, psixologlar o‘z kommunikativ qobiliyatlarini doimiy ravishda rivojlantirib borishlari lozim. Bunday rivojlanish natijasida, psixologik yordamga ehtiyoji bo‘lgan shaxslar uchun yanada samarali va sifatli xizmatlar taqdim etiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Carl Rogers. *Active Listening: A Person-Centered Approach*. – Boston: Houghton Mifflin, 1980. – B. 45–52.
2. Albert Mehrabian. *Silent Messages: Implicit Communication of Emotions and Attitudes*. – Belmont: Wadsworth, 1972. – B. 23–30.
3. Xodjayev U. *Zamonaviy texnologiyalar va psixologik muloqot*. – Toshkent: Iqtisod-moliya, 2022. – B. 112–118.
4. G‘afforova N. Masofaviy psixologik maslahat va uning metodik asoslari // *Pedagogik innovatsiyalar jurnali*. – 2023. – №4. – B. 56–63.
5. Rasulov G., Qosimov H. *Psixologik xizmat va uning kommunikativ asoslari*. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2019. – B. 97–105.
6. Abduqodirova D. *Pedagogik psixologiya va kommunikativ yondashuvlar*. – Toshkent: Yangi asr avlodi, 2021. – B. 67–74.
7. Ergashev O. *Empatiya va aktiv tinglashning psixoterapiyadagi o‘rni* // *O‘zbekiston psixologiyasi ilmiy jurnali*. – 2022. – №2. – B. 78–85.
8. Daniel Goleman. *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. – New York: Bantam Books, 1995.