



**KOMMUNIKATIV KOMPETENSIYA VA SHAXSNING
PSIXOLOGIK BARQARORLIGI**

Psixologiya kafedrası o'qituvchisi Saidova Nargiza Ismatulla qizi

Nizomiy nomidagi O'zMPU

2-kurs talabasi

Ergashova Zuxra

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada kommunikativ kompetensiya tushunchasining mohiyati, uni shakllantirish jarayonlari va shaxsning psixologik barqarorligi bilan o'zaro bog'liqligi tahlil etiladi. Muloqot madaniyati, emotsional intellekt, ijtimoiy moslashuv jarayonlari hamda stressni boshqarish mexanizmlarining shaxs rivojlanishiga ta'siri yoritiladi. Shuningdek, samarali kommunikatsiya shaxsning ijtimoiy faoliyatida barqaror psixologik holatni shakllantirishdagi o'rni ilmiy dalillar asosida ko'rib chiqiladi. Tadqiqot natijalari kommunikativ kompetensiyani rivojlantirish orqali shaxsning psixologik barqarorligini oshirish mumkinligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: kommunikativ kompetensiya, psixologik barqarorlik, emotsional intellekt, muloqot madaniyati, stressni boshqarish, ijtimoiy moslashuv, shaxs rivojlanishi, kommunikativ ko'nikmalar, psixologik holat, motivatsiya

АННОТАЦИЯ

В данной статье рассматривается сущность коммуникативной компетенции, особенности её формирования и взаимосвязь с психологической устойчивостью личности. Анализируются культура общения, эмоциональный интеллект, процессы социальной адаптации и механизмы управления стрессом, влияющие на развитие личности. Также раскрывается роль эффективной коммуникации в обеспечении



стабильного психологического состояния человека в социальной деятельности. Результаты исследования показывают, что развитие коммуникативной компетентности способствует укреплению психологической устойчивости личности.

Ключевые слова: коммуникативная компетентность, психологическая устойчивость, эмоциональный интеллект, культура общения, стресс-менеджмент, социальная адаптация, развитие личности, коммуникативные навыки, психологическое состояние, мотивация

ABSTRACT

This article examines the concept of communicative competence, the processes involved in its development, and its interrelation with an individual's psychological stability. It analyzes communication culture, emotional intelligence, social adaptation processes, and stress management mechanisms that influence personal development. The study also highlights the role of effective communication in maintaining psychological stability in social interaction. The findings demonstrate that improving communicative competence significantly contributes to enhancing an individual's psychological resilience.

Keywords: communicative competence, psychological stability, emotional intelligence, communication culture, stress management, social adaptation, personal development, communication skills, psychological state, motivation

KIRISH. Zamonaviy jamiyatda insonning muvaffaqiyatga erishishi ko'plab omillarga bog'liq bo'lib, ulardan eng muhimlari kommunikativ kompetensiya va psixologik barqarorlik hisoblanadi. Globallashuv, texnologik taraqqiyot, ijtimoiy o'zgarishlar va keskin raqobat sharoitida shaxsning atrofdagilar bilan samarali muloqot qila olishi, o'z fikrini aniq ifodalashi, boshqalarni tinglash va tushunish qobiliyatiga ega bo'lishi

zarurdir. Bunda kommunikativ kompetensiya nafaqat kasbiy muvaffaqiyatning, balki shaxslararo munosabatlardagi uyg'unlik va ijtimoiy moslashuvning ham asosiy omili sifatida namoyon bo'ladi.

Kommunikativ kompetensiyaning rivojlanishi shaxsning psixologik barqarorligi bilan bevosita bog'liqdir. Psixologik barqarorlik □ bu insonning turli stress omillariga, hayotiy muammolarga, keskin vaziyatlarga munosib javob bera olishi, hissiy holatini boshqara bilishi va ichki muvozanatni saqlab qolish qobiliyatidir. Muloqot jarayonidagi muvaffaqiyatsizliklar, tushunmovchiliklar yoki emotsional taranglik ko'pincha shaxsning ruhiy holatiga salbiy ta□sir ko'rsatadi. Aksincha, rivojlangan kommunikativ ko'nikmalar insonning o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlab, turli ijtimoiy vaziyatlarda barqaror bo'lishiga xizmat qiladi.

So'nggi yillarda kommunikatsiya texnologiyalarining jadal rivojlanishi, insonlar o'rtasidagi bevosita muloqotning qisqarishi, stress darajasining ortishi psixologik barqarorlik va kommunikativ kompetensiya masalalarini yanada dolzarb qilmoqda. Shu sababli ushbu mavzuni ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilish, shaxs rivojlanishidagi o'rni va ahamiyatini yoritish muhim hisoblanadi. Tadqiqotning dolzarbligi shundaki, kommunikativ kompetensiyaning shakllantirish orqali shaxsning psixologik barqarorligini mustahkamlashga erishish mumkin bo'lib, bu nafaqat ta□lim jarayonida, balki kundalik hayotda ham muhim amaliy ahamiyat kasb etadi.

Mazkur maqolada kommunikativ kompetensiya va psixologik barqarorlik tushunchalarining mazmuni, ular o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik, shuningdek, shaxs rivojlanishiga ta□sir etuvchi omillar ilmiy manbalar asosida tahlil qilinadi. Shuningdek, ushbu kompetensiyaning rivojlantirish orqali psixologik barqarorlikni oshirishning samarali yo'llari va mexanizmlari ko'rib chiqiladi. Maqola natijalari ushbu yo'nalishda olib borilayotgan ilmiy izlanishlarni boyitishga, ta□lim jarayoniga amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga xizmat qiladi.



Kommunikativ kompetensiya va shaxsning psixologik barqarorligi zamonaviy psixologiya va pedagogika fanining eng dolzarb tushunchalaridan hisoblanadi. Insonning jamiyatda o'z o'rnini topishi, kasbiy faoliyatda muvaffaqiyatga erishishi, ijtimoiy munosabatlarda faol va samarali bo'lishi avvalo uning muloqot qila olish qobiliyati va ichki ruhiy barqarorligiga bog'liq. Kommunikativ kompetensiya shaxsning o'z fikrini aniq ifodalashi, boshqalarni tinglay olishi, munosabatlarni boshqarishi va turli ijtimoiy vaziyatlarda to'g'ri yondashuvni tanlashi kabi ko'nikmalarni qamrab oladi. Bunda nafaqat og'zaki nutq, balki noverbal belgilar, tana tili, mimika, intonatsiya, emotsional sezgirlik kabi omillar ham muhim ahamiyat kasb etadi. Insonning kommunikativ kompetensiyasi qanchalik rivojlangan bo'lsa, u shuncha oson muloqotga kirishadi, ijtimoiy muhitga moslashadi, jarayonlarda faol ishtirok etadi va o'zini erkin namoyon qila oladi.

Shaxsning psixologik barqarorligi esa uning turli hayotiy qiyinchiliklar, tashqi bosimlar, stress holatlari, ijtimoiy ziddiyatlar va hissiy tarangliklarga qanday munosabat bildirishini belgilaydi. Bunday barqarorlikka ega odam muammolarni tinch yo'l bilan hal qilishga moyil bo'ladi, o'z hissiyotini boshqara oladi, murosaga kelish qobiliyatiga ega bo'ladi va hayotiy vaziyatlar oldida tezda sinib qolmaydi. Psixologik barqarorlikning shakllanishi shaxsning tajribasi, oilaviy tarbiya, ijtimoiy muhit, emotsional intellekt darajasi hamda o'z-o'zini anglash qobiliyatiga chambarchas bog'liqdir.

Kommunikativ kompetensiya va psixologik barqarorlik o'zaro chambarchas bog'langan bo'lib, biri ikkinchisini to'ldiradi. Muloqot jarayonida yuzaga keladigan kelishmovchiliklar, tushunmovchiliklar yoki emotsional zo'riqishlar ko'pincha psixologik barqarorligi past bo'lgan shaxslarda tez-tez uchraydi. Aksincha, psixologik jihatdan barqaror odam o'z fikrini aniq va xotirjam tarzda ifodalaydi, boshqalarni tinglashga tayyor bo'ladi, ijtimoiy vaziyatlarni to'g'ri baholaydi. Shuningdek, rivojlangan kommunikativ kompetensiya shaxsning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi, bu



esa uning ichki ruhiy holatining mustahkamlanishiga olib keladi. Muloqotga kirishishdan qo'rqmaslik, o'z fikrini ifodalashda dadillik, ziddiyatlarni madaniy yo'l bilan bartaraf eta olish kabi fazilatlar o'z navbatida shaxsning psixologik tayanchini mustahkamlaydi.

Bugungi kunda globallashuv jarayonlari, tezkor axborot almashinuvi, onlayn muloqotning ko'payishi kommunikativ kompetensiyani shakllantirishni yanada murakkablashtirmoqda. Odamlar yuzma-yuz muloqotdan ko'proq virtual aloqa vositalariga murojaat qilayotgan bir paytda his-tuyg'ularni his qilish, mimikani anglash, nutq ohangini sezish kabi ko'nikmalar sustlashib bormoqda. Bu esa psixologik barqarorlikka ham bevosita ta'sir qiladi, chunki insonlar o'rtasida muloqotning pasayishi tushunmovchiliklar va emotsional yetishmovchiliklar paydo bo'lishiga sabab bo'ladi. Shu bilan birga, zamonaviy ta'lim tizimida kommunikativ kompetensiyani rivojlantirishga katta e'tibor qaratilmoqda. Dars jarayonlarida guruhli ishlar, bahs-munozaralar, rolli o'yinlar, mustaqil taqdimotlar orqali talabalar o'z fikrini bayon qilish, boshqalarni tinglash va hamkorlikda ishlashni o'rganmoqda. Bu esa ularning nafaqat kommunikativ, balki psixologik jihatdan ham barqaror bo'lishiga xizmat qilmoqda.

Xulosa qilib aytganda, kommunikativ kompetensiya va psixologik barqarorlik bir-biriga ta'sir etuvchi va bir-birini to'ldiruvchi ikki muhim omildir. Shaxs ushbu kompetensiyalarni rivojlantirish orqali nafaqat o'zining ijtimoiy faoliyatini yaxshilaydi, balki ichki ruhiy muvozanatini ham mustahkamlaydi. Bu esa uning hayotdagi muvaffaqiyati, kasbiy yutuqlari va ijtimoiy munosabatlari uchun mustahkam poydevor yaratadi.

1-Jadval. Kommunikativ kompetensiya va psixologik barqarorlikning asosiy tarkibiy qismlari

№	Kommunikativ kompetensiya elementlari	Psixologik barqarorlik elementlari
1	Og'zaki nutq madaniyati	Stressga chidamlilik



2	Noverbal kommunikatsiya	Emotsional o'zini boshqarish
3	Tinglash ko'nikmasi	Ijtimoiy moslashuv
4	Konfliktlarni boshqarish	O'z-o'zini baholash barqarorligi
5	Muloqot strategiyalarini tanlash	Ruhiy muvozanat
6	Empatiya	Motivatsiya barqarorligi
7	Axborotni aniq yetkazish	Qaror qabul qilishda izchillik
8	Hamkorlik va jamoada ishlash	Hissiy barqarorlik

1-jadval tahlili

Jadvaldan ko'rinib turibdiki, kommunikativ kompetensiya va psixologik barqarorlik o'zaro bevosita bog'liq bo'lgan elementlarga ega. Masalan, tinglash ko'nikmasi insonning ijtimoiy moslashuvini osonlashtiradi, empatiya esa hissiy barqarorlikni mustahkamlaydi. Konfliktlarni boshqarish ko'nikmasi stressga chidamlilikka xizmat qiladi. Shuningdek, muloqot strategiyalarini to'g'ri tanlash ruhiy muvozanatni saqlashda muhim rol o'ynaydi. Bu esa ikki tushunchaning bir-biridan ajralmas holda shakllanishini ko'rsatadi. Yaxshi kommunikatsiya qobiliyatiga ega shaxslar ko'pincha barqaror psixologik holatga ega bo'lib, ijtimoiy vaziyatlarda o'zini erkin tutadi.

2-Jadval. Kommunikativ kompetensiya rivojlangan shaxs va rivojlanmagan shaxsning solishtirma ko'rsatkichlari

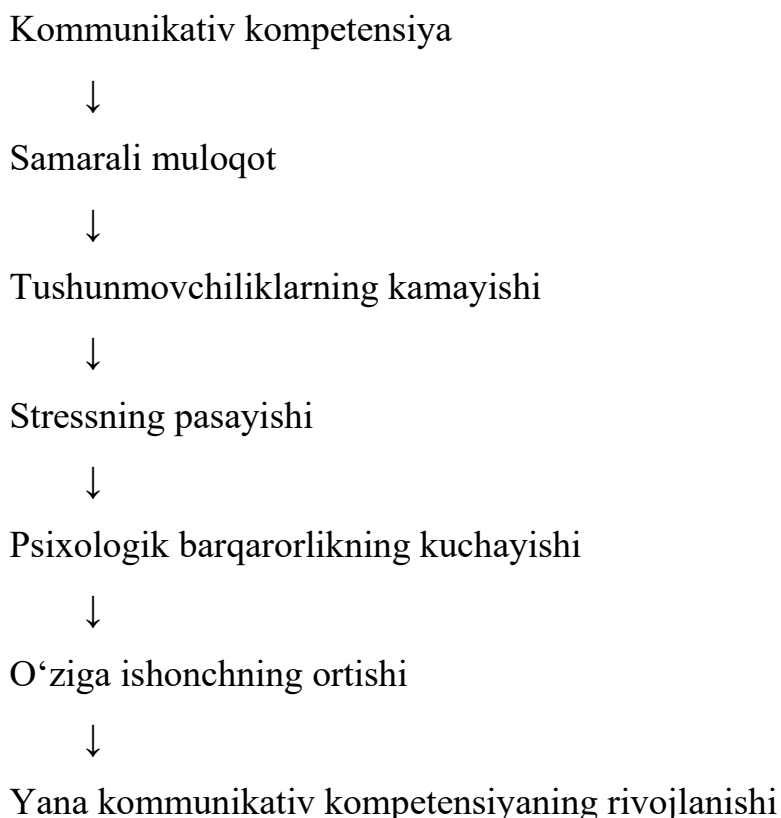
Ko'rsatkichlar	Rivojlangan kommunikativ kompetensiya	Rivojlanmagan kommunikativ kompetensiya
Muloqotga kirishish	Faol, ochiq, ishonchli	Tortinchoq, noaniq
Konfliktlarga munosabat	Muzokara orqali hal etadi	Keskin yoki chekinishga moyil
Emotsional ifoda	Muvozanatli, nazoratli	Keskin, qarama-qarshi yoki sust

Stressga munosabat	Bardoshli, vaziyatni tahlil qiladi	Tez charchaydi, hissiy tushkunlik
Jamoadagi ishlash	Hamkorlikka tayyor	Yakka ishlashga moyil
O'z fikrini ifodalash	Aniq, tushunarli	Mojaroli yoki noaniq

2-jadval tahlili

Mazkur jadval shaxsning kommunikativ kompetensiyasi uning psixologik holatiga qanday taʼsir qilishini yaqqol ko'rsatadi. Kompetensiyasi rivojlangan inson stressli vaziyatlarda o'zini boshqara oladi, jamoada faol ishtirok etadi va nizolarni tinch yo'l bilan hal qiladi. Aksincha, kommunikativ ko'nikmalari sust shaxslar ko'pincha ziddiyatlardan qochadi yoki ularga keskin munosabat bildiradi, bu esa psixologik barqarorlikka putur yetkazadi. Ushbu solishtirish shaxs rivojlanishida kommunikativ kompetensiyaning asosiy o'rin tutishini tasdiqlaydi.

1-Sxema. Kommunikativ kompetensiya va psixologik barqarorlik o'rtasidagi o'zaro taʼsir



1-sxema tahlili

Sxemadan ko'rinib turibdiki, kommunikativ kompetensiya psixologik barqarorlikni bevosita mustahkamlaydi va aksincha, barqaror psixologik holat kommunikativ ko'nikmalarni yanada rivojlantiradi. Bu jarayon o'zaro ta'lim va doimiy takomillashib boruvchi siklni hosil qiladi. Inson o'z fikrini aniq bayon qilgan sari tushunmovchiliklar kamayadi, ijtimoiy vaziyatlarda stress darajasi pasayadi, natijada ruhiy muvozanat mustahkamlanadi. Ruhiy barqarorlik esa o'z navbatida muloqotda dadillik, ochiqlik va ishonchni oshiradi. Bu ikki omilning doimiy ravishda bir-birini quvvatlashi shaxsning ijtimoiy rivojlanishida muhim omil hisoblanadi.

2-Sxema. Shaxsda kommunikativ kompetensiyani shakllantirish mexanizmi

Tajriba va ta'lim



Teoretik bilimlar



Amaliy mashqlar (munozara, rol o'yinlar, taqdimotlar)



Muloqot strategiyalarini o'zlashtirish



Emotsional intellektning rivojlanishi



Kommunikativ kompetensiyaning shakllanishi

2-sxema tahlili

Bu sxema orqali kommunikativ kompetensiyaning bosqichma-bosqich shakllanish jarayoni yoritiladi. Ta'lim va amaliy mashg'ulotlar orqali o'quvchi yoki talaba muloqot strategiyalarini puxta o'zlashtiradi, emotsional intellekti rivojlanadi va bu jarayon umumiy kompetensiyaning shakllanishiga

olib keladi. Shu bosqichlarning har biri psixologik barqarorlikni ham mustahkamlaydi, chunki shaxs o'z hissiyotlarini boshqarishni, muloqot axborotlarini aniq tahlil qilishni va ijtimoiy jarayonlarda o'zini to'g'ri tutishni o'rganadi.

XULOSA. Kommunikativ kompetensiya va shaxsning psixologik barqarorligi bir-biri bilan uzviy bog'liq bo'lgan hamda shaxs rivojlanishida muhim ahamiyat kasb etuvchi ikki asosiy omildir. Tadqiqot davomida ushbu ikki tushunchaning mazmuni, ularni shakllantirish omillari hamda o'zaro taʼsir mexanizmlari tahlil qilindi. Olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, rivojlangan kommunikativ kompetensiyaga ega shaxs jamiyatda erkin muloqot qila oladi, o'z fikrini aniq ifodalaydi, nizoli holatlarni madaniy yondashuv asosida hal etadi va ijtimoiy jarayonlarda faol ishtirok etadi. Bu jarayon o'z navbatida uning ruhiy muvozanatini mustahkamlaydi, stressni boshqarish imkonini kengaytiradi va psixologik barqarorligini taʼminlaydi.

Psixologik barqarorlikning kuchliligi shaxsning kommunikativ xatti-harakatlarida ham o'z aksini topadi. Ruhiy jihatdan barqaror odam muloqotda xotirjam bo'ladi, vaziyatni tahlil qilib, oqilona qaror qabul qiladi va boshqalar bilan munosabatda empatiya ko'rsatadi. Bu esa kommunikativ kompetensiyaning yanada rivojlanishiga xizmat qiladi. Demak, kommunikativ kompetensiya va psixologik barqarorlik o'zaro mustahkamlovchi chiziqli emas, balki doimiy aylanma jarayonga o'xshaydi: biri rivojlangan sari ikkinchisi ham takomillashadi.

Maqola davomida ko'rib chiqilgan ilmiy tahlillar taʼlim jarayonida kommunikativ kompetensiyani shakllantirishning bevosita psixologik barqarorlikka ijobiy taʼsirini tasdiqlaydi. Jamoaviy ishlash, bahs-munozaralar, rol o'yinlar, taqdimotlar va boshqa interaktiv metodlar shaxsning muloqot ko'nikmalarini yanada rivojlantiradi, bu jarayon esa emotsional intellektning kuchayishiga, o'z-o'zini boshqarish qobiliyatining takomillashishiga va ijtimoiy moslashuvning yengillashishiga olib keladi.

Shuningdek, kommunikativ kompetensiya yetishmovchiligi ko'p hollarda psixologik beqarorlik, o'ziga ishonchsizlik, stressga duch kelganda to'g'ri qaror qabul qila olmaslik kabi holatlarni keltirib chiqarishi mumkinligi aniqlangan.

Yakuniy xulosa shundan iboratki, kommunikativ kompetensiya va psixologik barqarorlikni rivojlantirish shaxsning umumiy kamolotida, uning kasbiy, ijtimoiy va shaxsiy hayotidagi muvaffaqiyatlarida muhim omil bo'lib xizmat qiladi. Har ikki omilni birgalikda pedagogik jarayonlarga tatbiq etish, o'quvchi va talabalarni muloqotga yo'naltirilgan hamda emotsional jihatdan barqaror shaxs sifatida shakllantirish ta'lim tizimining ustuvor vazifalaridan biridir. Shu sababli kommunikativ kompetensiyani rivojlantirish bilan bir qatorda psixologik barqarorlikni mustahkamlashga qaratilgan psixopedagogik texnologiyalarni takomillashtirish va amaliyotga keng tatbiq etish zarur hisoblanadi.

ADABIYOTLAR:

1. Mukumova D.I., Fayzullaev R.X., Jumanov A.A., Yarova S.B. Boshqaruv psixologiyasi. O'quv qo'llanma. Tashkent, 2023. TIAME
2. Kommunikativ tilshunoslik va til kompetensiyalari ishchi dastur / o'quv materiallari (modul / darslik formati). Tashkilot/mualliflar: institut metodik materiali, nashr yili 2021
3. Kanwit, M., & Solon, M. (eds.) Communicative Competence in a Second Language: Theory, Method, and Applications. London/New York: Routledge, 2022.
4. Maisha, B., Massicotte, S., & Morin, M. (eds.) Fostering Resilience Before, During, and After Experiences of Trauma: Insights to Inform Practice Across the Lifetime. London: Routledge, 2021.

