



TALABALARDA STRESS VA EMOTSIONAL INTELLEKT O'RTASIDAGI BOG'LIQLIK

Xoshimjonova Muslima Nurullo qizi

Qo'qon Universiteti Andijon filiali

Iqtisodiyot va pedagogika fakulteti, Psixologiya ta'lim yo'nalishi

1-kurs PS-25-05-guruh talabasi, muslimahoshimjonova54@gmail.com

*Ilmiy rahbar: Kamoldinova Diyora Jaloldin qizi- "Pedagogika psixologiya
va jismoniy madaniyat,-kafedrası p.f.f.d (PhD)*

Annotatsiya: Mazkur maqolada talabalar o'rtasidagi stress darajasi va emotsional intellekt o'rtasidagi bog'liqlik tahlil qilinadi. Tadqiqot davomida stressning talabalarning ruhiy holati va o'qish jarayoniga ta'siri o'rganiladi. Emotsional intellektning esa stressli vaziyatlarni yengib o'tish, his-tuyg'ularni boshqarish va o'zini tutishda muhim omil ekani aniqlandi. Tadqiqot natijalariga ko'ra, emotsional intellekti yuqori bo'lgan talabalarda stress darajasi pastroq bo'lib, ular qiyin vaziyatlarga nisbatan barqarorroq munosabat bildiradilar. Tadqiqot natijalari oliy ta'lim muassasalarida talabalarni stressga chidamli qilish va emotsional intellektni rivojlantirish muhimligini tasdiqlaydi.

Kalit so'zlar: talabalar, stress, emotsional intellekt, stressni boshqarish, suhbat, kuzatuv, psixologik barqarorlik.

Abstract: This article analyzes the relationship between stress levels and emotional intelligence among students. The study examines the impact of stress on students' psychological well-being and the learning process. Emotional intelligence is identified as an important factor in coping with stressful situations, managing



emotions, and regulating behavior. The research findings indicate that students with higher levels of emotional intelligence experience lower stress levels and demonstrate greater resilience in difficult situations. The results confirm the importance of enhancing students' stress resistance and developing emotional intelligence in higher education institutions.

Keywords: students, stress, emotional intelligence, stress management, interview, observation, psychological resilience.

Аннотация:

В данной статье анализируется взаимосвязь между уровнем стресса и эмоциональным интеллектом у студентов. В ходе исследования изучается влияние стресса на психологическое состояние студентов и учебный процесс. Эмоциональный интеллект определяется как важный фактор в преодолении стрессовых ситуаций, управлении эмоциями и саморегуляции поведения. Результаты исследования показывают, что у студентов с высоким уровнем эмоционального интеллекта уровень стресса ниже, и они проявляют большую психологическую устойчивость в сложных ситуациях. Полученные результаты подтверждают важность повышения стрессоустойчивости студентов и развития эмоционального интеллекта в высших учебных заведениях.

Ключевые слова: студенты, стресс, эмоциональный интеллект, управление стрессом, беседа, наблюдение, психологическая устойчивость.

Kirish: Bugungi kunda Oliy ta'lim muassasalari talabalarni kundalik hayoti davomida turli stress omillari kuzatilyapti. Bunga misol: darslar ko'pligi, uyga vazifalar, imtihonlar, vaqt yetishmasligi hamda oilaviy muommolar stressni kuchaytiruvchi omillar hisoblanadi. Har bir talabaning ushbu munosabatlarga munosabati har xil ba'zilar tez moslashsa, boshqalari esa o'zini yo'qotib qo'yadi.



Shu jihatdan stressni boshqarish va unga munosabatni o'rganish muhim ahamiyatga ega. Shunindek, so'ngi yillrda emotsional intellekt (EI) tushunchasi katta e'tibor qozonmoqda. Emotsional intellekt-bu shaxsning o'z his tuyg'ularni boshqarish va atrofdagilar bilan muloqot qilish qobiliyatidir. Ushbu maqolada talabalarda stress va emotsional intellekt o'rtasidagi bog'liqlik suhbat va kuzatuv metodlari yordamida o'rganildi.

Stress-shaxsning ichki va tashqi omillar ta'sirida yuzaga keladigan psixologik va fiziologik zo'riqishdir. Talabalarda stress ko'pincha imtihonlar va testlar oldida asabiylashish, ko'p topshiriqlarni qisqa vaqt ichida bajarish guruh ishlari va jamoaviy vazifalardan keladigan bosim, shaxsiy va oilaviy muommolar yuzasidan kelib chiqadi.

Emotsional intellekt-shaxsning o'z hissiyotlarini anglash boshqarish va atrofdagilarning hissiyotlarning tushunish qobiliyatidir.

Tadqiqot metodologiyasi: tadqiqotda suhbat va kuzatuv metodlaridan foydalanildi. Suhbat metodi to'rt nafar talaba bilan savollar yordamida o'tkazildi, savollar quyidagilardan iborat: Qaysi vaziyatlarda stressni his qilasz? Stress paytida o'zingizni qanday tutasiz? O'z hissiyotlaringizni boshqarishingiz mumkinmi? Stressni kamaytirish uchun qanday usullardan foydalanasz?

Kuzatuv metodi psixologiya guruhlar orasida dars jarayonida, jamoaviy mashg'ulotlarda va imtihon oldi vaziyatlarda olib borildi. Kuzatish davomida quyidagilar tahlil qilindi: Stressli vaziyatlarda hulq-atvor, hissiy reaksiyalar asabiylashish, tushkunlik, xotirjamlik, muloqot va hamkorlik darajasi.

Natija va tahlil: Emotsional intellekt yuqori bo'lgan bo'lgan talabalar stressga kamroq beriladi, darslarda faol bo'ladi va mustaqil ishlash qobiliyati yuqori bo'ladi. Emotsional intellekti past talabalarda stress tez paydo bo'ladi va hissiy beqarorlik



kuzatiladi, o'ziga bo'lgan ishonchi ham past bo'ladi. Stressni boshqarish va muvaffaqiyatli o'qish uchun emotsional intellekt muhim rol o'ynaydi.

Suhbat natijalari shuni ko'rsatdiki, o'z hissiyotlarni tushunadigan va boshqaradigan talabalar stressni yengilroq qabul qiladi yoki aksincha hissiyotlarini boshqara olmaydigan talabalar stressni yomon qabul qiladi va bu o'quv mashg'ulotlarida ham salbiy natija ko'rsatadi hamda o'zlashtirishi pasayadi. Suhbatda talabalar shuni ta'kidlashdiki, stressni boshqarish uchun o'zini tinchlantirish muommoni tahlil qilish va ijobiy fikrlash foydali: Masalan, bir talaba imtihon oldi kechasi hotirjam qolib o'rganilgan darsliklarni qayta ko'rib chiqib va imtihondan yaxshi natija olganini ta'kidladi.

Kuzatuvlar natijasi shuni ko'rsatdiki emotsional intellekt yuqori bo'lgan talabalar vaziyatga tinch va barqaror yondashishadi, past bo'lganlar esa tez asabiylashadi hech kimni tinglashmaydi va har xil xatolarga yo'l qo'yadi. Psixologiya talabalarini kuzatish natijasida emotsional intellekti yuqori talaba bahoga hotirjam bo'lib muommoli vaziyatlarda guruhdagi boshqa talabalarni ham tinchlantirdi, emotsional intellekti past bo'lgan talaba esa shovqin qilib o'zini yo'qotgan holatda guruhga ham salbiy ta'sir o'tkazdi.

Xulosa: Xulosa qilib aytganda, talabalarda stressni kamaytirish emotsional intellekt muhim ahamiyatga ega suhbat va kuzatuvlar asosida shuni aytish mumkin emotsional intellektni rivojlantirish orqali talabalarni stressga chidamliroq va bardoshli qilish mumkin. Stressni boshqarish har bir talaba hayoti davomida muhim omildir, shunda o'z-o'zini boshqara oladi va atrofdagi insonlarga ham ijobiy ta'sir qiladi. Shu sababli oliy ta'lim muassasalarida

*Emotsional intellektni rivojlantirishga qaratilgan treninglar;

*psixologik maslahatlar va mashg'ulotlar;



stressni boshqaruv bo'yicha amaliy mashg'ulotlar o'tkazilishi talabalar psixologik salomatligi yaxshilashga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1.Muhammedov.A.G', Mullaboyeva.N.M, Rasulov A.I *Umumiy psixologiya*- Toshkent: Mumtoz nashriyoti, 2018 (Stress, hissiy holatlar va shaxs faoliyatining psixologik asoslari yoritilgan.)

2.Nishonova.Z *Eksprimental psixologiya*- Toshkent: Fan va texnologiya nashriyoti, 2017 (Psixologik tadqiqot metodlari, suhbat va kuzatuv usullari bayon etilgan.)

3.G'oziyev.E.F *Umumiy psixologiya*- Toshkent: Universitet nashriyoti, 2010 (Shaxs psixologiyasi, stress tushunchasi, hissiy jarayonlarning mohiyati tushuntirilan.)

4.Karimova.V.M *Ijtimoiy psixologiya*- Toshkent: Fan va texnologiya nashriyoti, 2016 (Ijtimoiy munosabatlar guruh psixologiyasi va muloqotdagi hissiy holatlar yoritilgan.)

5.Ismoilov.B.R *Yoshlar psixologiyasi*- Toshkent: O'qituvchi nashriyoti, 2018 (Yoshlar psixik rivojlanishi, emotsional intellekt va stressga chidamlilik masalalari ko'rib chiqilgan.)