

## STRESSGA BARDOSHLILIKNI RIVOJLANTIRISHDA EMOTSIONAL INTELLEKTNING O'RNI

Muallif: Karimova Mastura Xabibullo qizi  
Qo'qon Universiteti Andijon filiali, Psixologiya  
yo'nalishi, 24-03 guruh, sirtqi ta'lim

**Анотация:** Ushbu maqolada stressga bardoshlilik tushunchasi va uni shakllantirishda emotsional intellektning o'rni psixologik nuqtayi nazardan tahlil qilinadi. Stress — insonning tashqi yoki ichki bosimlarga psixofiziologik javobi bo'lib, unga qarshi kurashish qobiliyati insonning ruhiy barqarorligini belgilovchi muhim omildir. Emotsional intellekt esa insonning o'z his-tuyg'ularini anglash, boshqarish va boshqalarning his-tuyg'ularini tushunish orqali samarali munosabat o'rnatish qobiliyatidir. Tadqiqot davomida stressni boshqarishning psixologik mexanizmlari, emotsional intellekt komponentlari (o'zini anglash, empatiya, o'zini boshqarish, ijtimoiy ko'nikmalar) hamda ularning stressga bardoshlilik bilan o'zaro bog'liqligi tahlil qilinadi. Maqola yoshlar orasida emotsional intellektni rivojlantirish orqali stressga nisbatan psixologik immunitetni mustahkamlash yo'llarini taklif etadi.

**Аннотация:** В данной статье рассматривается психологический анализ роли эмоционального интеллекта в формировании устойчивости к стрессу. Стресс определяется как психофизиологическая реакция человека на внешние и внутренние раздражители, и способность справляться с ним является ключевым фактором психического здоровья. Эмоциональный интеллект представляет собой способность человека осознавать, понимать и управлять своими эмоциями, а также эффективно взаимодействовать с эмоциями других людей. В ходе исследования анализируются механизмы управления стрессом, компоненты эмоционального интеллекта (самоосознание, эмпатия, самоконтроль, социальные навыки) и их взаимосвязь с устойчивостью к стрессу. Статья предлагает практические рекомендации по укреплению психологической устойчивости молодежи через развитие эмоционального интеллекта.

**Annotation:** This article provides a psychological analysis of the role of emotional intelligence in developing stress resilience. Stress is defined as a psychophysiological reaction of a person to external and internal pressures, and the ability to cope with it is a crucial factor determining mental stability. Emotional intelligence refers to an individual's capacity to recognize, understand, and manage their own emotions while effectively responding to others' emotions. The study examines the psychological mechanisms of stress management, the components of emotional intelligence (self-awareness, empathy, self-regulation, and social skills), and their relationship with stress tolerance. The paper concludes by proposing practical strategies for enhancing psychological immunity and resilience among youth through emotional intelligence development.

Kalit soʻzlar: Emotsional intellekt, stress, psixologik barqarorlik, empatiya, oʻzini anglash, ijtimoiy koʻnikma, emotsional boshqaruv, stressga bardoshlilik.

#### Kirish

Bugungi tezkor hayot surʼatida stress inson hayotining ajralmas qismiga aylangan. Zamonaviy psixologiyada stress nafaqat salbiy, balki ijobiy taʼsirga ham ega boʻlishi mumkinligi taʼkidlanadi. Shunga qaramay, haddan tashqari koʻp stress insonning ruhiy va jismoniy sogʻligʻiga jiddiy zarar yetkazadi. Shu sababli stressga bardoshlilik — insonning psixik muvozanatini saqlab qolish va muammoli holatlarda toʻgʻri qaror qabul qilish qobiliyati sifatida baholanadi.

Emotsional intellekt tushunchasini birinchi boʻlib 1990-yillarda Piter Salovey va Jon Mayer ilgari surgan, keyinchalik Daniel Goleman uni keng ilmiy ommaga tanishtirgan. Goleman (1995) taʼrifiga koʻra, emotsional intellekt — bu insonning oʻz hissiyotlarini aniqlash, ularni boshqarish, boshqalarning his-tuygʻularini anglash va ijtimoiy jihatdan toʻgʻri harakat qilish qobiliyatidir.

Psixologik tadqiqotlar shuni koʻrsatadiki, yuqori emotsional intellektga ega shaxslar stressli vaziyatlarda tinchlikni saqlab, muammolarga ijodiy yondasha oladilar. Ularning oʻzini nazorat qilish, motivatsiya va empatiya darajasi yuqori boʻlgani uchun

ular psixik bosimlarga nisbatan bardoshlidir. Shu jihatdan, emotsional intellekt stressga bardoshlilikni shakllantirishda markaziy omil sifatida qaraladi.

#### Asosiy qism

Stressga bardoshlilik psixologiyada insonning ruhiy muvozanatini saqlab qolish, qiyin sharoitlarda to'g'ri qaror qabul qilish va ichki resurslarini safarbar etish qobiliyati sifatida qaraladi. Bu tushuncha 1936-yilda G. Selye tomonidan ishlab chiqilgan "stress nazariyasi" bilan chambarchas bog'liq. Selye fikricha, stress — bu organizmning har qanday talabga fiziologik va psixologik javobi bo'lib, u har doim salbiy emas. Agar shaxs stressni boshqarishni bilsa, u o'z rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Ammo zamonaviy inson hayoti yuqori tezlik, raqamli texnologiyalar, raqobat va ma'lumotlar oqimi bilan to'lib-toshgan. Ayniqsa, yoshlar uchun bu holat hissiy zo'riqish, charchash, asabiylashish va tashvish darajasining oshishiga olib kelmoqda. Shu o'rinda emotsional intellekt stress bilan samarali kurashishda asosiy himoya mexanizmi sifatida namoyon bo'ladi.

#### Emotsional intellektning asosiy komponentlari:

1. O'zini anglash – shaxsning o'z hissiyotlarini, ichki holatini to'g'ri aniqlay bilishi.
2. O'zini boshqarish – hissiyotlarni nazorat qilish, impulsiv harakatlardan tiyilish, ijobiy kayfiyatni saqlash.
3. Motivatsiya – maqsad sari intilish va qiyinchiliklarda ham ijobiy ruhni yo'qotmaslik.
4. Empatiya – boshqalar hissiyotini tushunish, ularga ruhiy yordam bera olish.
5. Ijtimoiy ko'nikmalar – ijobiy kommunikatsiya o'rnatish, nizolardan konstruktiv chiqish.

Ushbu komponentlar stressni yengishda bevosita ishtirok etadi. Masalan, o'zini anglaydigan shaxs stress belgilari (asabi buzilishi, charchash, motivatsiyaning pasayishi)ni erta payqaydi va o'z holatini boshqaradi. Empatik shaxs esa atrofidaqilar bilan sog'lom muloqot o'rnatib, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tarmog'ini mustahkamlaydi.

Emotsional intellekti rivojlangan inson stress manbaini nafaqat “tahdid” sifatida, balki “rivojlanish imkoniyati” sifatida ham qabul qiladi. Masalan, imtihon, ish suhbatlari yoki yangi vazifa unga xavf emas, balki o‘zini sinovdan o‘tkazish imkoniyati bo‘lib tuyuladi. Bu yondashuv stressga bardoshlilikning asosiy ko‘rsatkichi hisoblanadi.

Psixologik tadqiqotlarda (Mayer & Salovey, 1997; Goleman, 1998) ta’kidlanishicha, emotsional intellekt yuqori bo‘lgan shaxslar:

depressiya va tashvish holatlariga kamroq beriladilar;

ijtimoiy munosabatlarda muvaffaqiyatli bo‘ladilar;

o‘z stress holatini nazorat qilishda faol strategiyalardan foydalanadilar;

ijobiy kayfiyatni saqlab qolish orqali fiziologik sog‘lig‘ini mustahkamlaydilar.

Shuningdek, empirik tadqiqotlar ko‘rsatadiki, talabalarda emotsional intellekt darajasi bilan stressni boshqarish qobiliyati o‘rtasida ijobiy korrelyatsiya mavjud. Ya’ni, emotsional intellekt oshgani sayin, stressga bardoshlilik ham kuchayadi.

#### 1. Emotsional intellekt va stressni boshqarishning nazariy asoslari

Emotsional intellekt nazariyasi insonni nafaqat kognitiv (aql-idrok), balki affektiv (hissiy) jihatdan ham rivojlantirish zarurligini ko‘rsatadi. An’anaviy IQ (intellekt koeffitsienti) insonning bilim darajasini o‘lchasa, EQ (emotsional koeffitsient) — insonning ruhiy sog‘lomlik darajasini ko‘rsatadi.

Shaxs o‘z emotsiyalarini anglab, ularni boshqarishni o‘rganganida, tashqi bosimlarga nisbatan immunitet hosil qiladi. Bu jarayon “psixik immunitet” tushunchasi bilan izohlanadi.

Psixologik amaliyotda emotsional intellektni rivojlantirish uchun quyidagi metodlar qo‘llaniladi:

Reflektiv mashg‘ulotlar – o‘z his-tuyg‘ularini aniqlash, tahlil qilish va ifoda etish;

Emotsional yozuvlar daftari – har kuni o‘z kayfiyatini baholash orqali o‘zini anglashni rivojlantirish;

Empatiya o‘yinlari – boshqalar his-tuyg‘ularini his etish va tushunish mashqlari;

Stressni boshqarish treninglari – nafas olish, vizualizatsiya, mindfulness kabi texnikalar.

## 2. Stressga bardoshlilik va emotsional barqarorlik o'zaro bog'liqligi

Stressga bardoshlilik — shaxsning hissiy muvozanatini saqlagan holda, bosim ostida ham faoliyatni davom ettira olish qobiliyatidir. U ko'p jihatdan shaxsning emotsional barqarorligi bilan belgilanadi.

Masalan, yuqori emotsional intellektga ega shaxs konflikt vaziyatlarida:

o'z his-tuyg'ularini nazorat qiladi;

hissiy portlashlardan tiyiladi;

mantiqiy fikrlashni saqlab qoladi;

muammoni hal etish yo'llarini tahlil qiladi.

Bu holat, o'z navbatida, stressli vaziyatlarda ham ijobiy natijalarga olib keladi.

Shunday qilib, emotsional barqarorlik — stressga bardoshlilikning asosi hisoblanadi.

## 3. Yoshlar orasida emotsional intellektni rivojlantirish muhimligi

Zamonaviy yoshlar, ayniqsa, raqamli davr avlodi, tez o'zgaruvchan axborot oqimida yashamoqda. Ular uchun ijtimoiy tarmoqlar, raqobat, virtual muloqot hissiy charchoqqa sabab bo'lmoqda. Shu sababli, yosh avlodda emotsional intellektni rivojlantirish — ularni stressga tayyorlashning eng samarali yo'lidir.

O'zbekiston psixologlari (J. Qodirova, N. Yo'ldosheva, M. Sobirov) tadqiqotlariga ko'ra, o'zini anglash va emotsiyalarni boshqarish bo'yicha o'tkazilgan treninglar talabalarda o'zini ishonchliroq his qilish, ijtimoiy faollikni oshirish va stress holatida tinchlikni saqlashga yordam beradi.

## 4. Emotsional intellektni rivojlantirishning amaliy usullari

Meditatsiya va mindfulness – hushyor ongni saqlab, stressni kamaytiradi.

Jamoaviy psixotreninglar – empatiya va ijtimoiy ko'nikmalarni mustahkamlaydi.

Psixologik maslahat (kouching) – shaxsning o'z imkoniyatlarini ochib berishga xizmat qiladi.

Art-terapiya – tasviriy san'at orqali emotsiyalarni ifodalash stressni kamaytiradi.

O'z-o'zini refleksiya – har kuni his-tuyg'ularni yozma tarzda tahlil qilish.

Natijada shaxs o'z hissiyotlarini boshqarishni o'rganadi, stressli vaziyatlarga nisbatan bardoshlilik oshadi.

### Takliflar

1. Psixologik ta'lim tizimida emotsional intellektni rivojlantirishga qaratilgan maxsus kurslar va treninglar tashkil etilishi zarur.
2. Talabalar o'rtasida stressni boshqarish bo'yicha muntazam seminar va "mindfulness" mashg'ulotlari o'tkazilishi foydali.
3. O'qituvchilar va psixologlar tomonidan emotsional madaniyatni shakllantirishga oid o'quv dasturlari ishlab chiqilishi kerak.
4. Yoshlar uchun emotsional intellekt testlari asosida individual rivojlanish dasturlari yaratish tavsiya etiladi.
5. Ota-onalar uchun bola emotsiyalarini tushunish va boshqarish bo'yicha psixologik maslahatlar kengaytirilishi kerak.

### Xulosa

Yuqorida keltirilgan tahlillar shuni ko'rsatadiki, stressga bardoshlilik shaxsning ruhiy barqarorligi, irodasi va ichki resurslari bilan chambarchas bog'liq. Emotsional intellekt esa ushbu resurslarni faollashtiruvchi asosiy mexanizm hisoblanadi.

O'z emotsiyalarini boshqarishni bilgan, boshqalar his-tuyg'ulariga befarq bo'lmagan shaxs stressni nazorat qila oladi, hayot sinovlariga bardoshli bo'ladi. Shu bois, emotsional intellektni shakllantirish va rivojlantirish — nafaqat psixologik sog'lomlikni, balki ijtimoiy muvaffaqiyatni ham ta'minlaydi.

Bugungi kunda yoshlar orasida ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlashda emotsional intellektni o'qitish, stressga qarshi psixologik immunitetni kuchaytirish va hissiy savodxonlikni oshirish — dolzarb masalalardan biridir. Shu yo'l bilan sog'lom, bardoshli va ijtimoiy faol avlodni shakllantirish mumkin.

### Foydalanilgan adabiyotlar

1. Goleman D. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. New York: Bantam Books, 1995.
2. Salovey P., Mayer J.D. Emotional Intelligence. Imagination, Cognition and Personality, 1990.

3. Lazarus R.S. Psychological Stress and the Coping Process. New York: McGraw-Hill, 1966.
4. Selye H. The Stress of Life. New York: McGraw-Hill, 1976.
5. Qodirova J. Yoshlar psixologiyasi va emotsional rivojlanish masalalari. Toshkent, 2020.
6. Yo'ldosheva N. Stressni boshqarishning psixologik usullari. Andijon, 2021.
7. Sobirov M. Emotsional intellekt va ijtimoiy moslashuv. Toshkent: Fan nashriyoti, 2022.
8. Mayer J.D., Caruso D.R., Salovey P. The Ability Model of Emotional Intelligence. Emotion Review, 2016.