

**KELAJAK PEDAGOG SHAXSIDA EMOTSIONAL INTELLEKT VA
STRESSGA CHIDAMLILIKNING PSIXOLOGIK OMILLARI**

*Muallif: **Gulrö Mexmonova***

Lavozimi: Chirchiq davlat pedagogika

universiteti "Psixologiya" yo 'nalishi magistranti

Tashkilot: Chirchiq davlat pedagogika universiteti

E-mail: gulrumexmonova@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqolada kelajak pedagog shaxsida emotsional intellekt va stressga chidamlilikni belgilovchi psixologik omillar tahlil qilinadi. Pedagogik faoliyat jarayonida yuzaga keladigan stress manbalari hamda emotsional intellektning emotsional barqarorlikni ta'minlashdagi o'rni yoritib beriladi. Tadqiqot natijalari pedagoglarni tayyorlash jarayonida stressni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish muhimligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: pedagog shaxsi, emotsional intellekt, stressga chidamlilik, emotsional barqarorlik.

Аннотация. В статье рассматриваются психологические факторы формирования эмоционального интеллекта и стрессоустойчивости будущего педагога. Анализируются источники стресса в педагогической деятельности и их влияние на эмоциональную стабильность личности. Обоснована роль эмоционального интеллекта в управлении стрессовыми состояниями. Сделан вывод о необходимости развития эмоциональной устойчивости в процессе профессиональной подготовки будущих педагогов.

Ключевые слова: личность педагога, эмоциональный интеллект, стрессоустойчивость, эмоциональная стабильность.

Abstract. This article analyzes psychological factors determining emotional intelligence and stress resilience in future teachers. The sources of stress in pedagogical activity and the role of emotional intelligence in maintaining emotional stability are examined. The findings emphasize the importance of developing stress management skills in teacher training.

Keywords: teacher personality, emotional intelligence, stress resilience, emotional stability.

Zamonaviy ta'lim tizimida pedagog shaxsiga qo'yilayotgan talablar tobora murakkablashib bormoqda. Bugungi pedagog nafaqat bilim beruvchi mutaxassis, balki tarbiyachi, maslahatchi, psixologik qo'llab-quvvatlovchi va ijtimoiy muloqotni tashkil etuvchi shaxs sifatida ham faoliyat yuritadi. Ushbu ko'p qirrali kasbiy faoliyat

pedagogdan yuqori darajadagi emotsional barqarorlik, stressga chidamlilik va rivojlangan emotsional intellektni talab etadi.

Pedagogik faoliyat jarayonida yuzaga keladigan doimiy emotsional zo‘riqish, vaqt tanqisligi, mas’uliyat darajasining yuqoriligi va ijtimoiy kutilmalar stress holatlarining shakllanishiga olib keladi. Shu sababli kelajak pedagog shaxsida emotsional intellekt va stressga chidamlilikni rivojlantirish pedagogik ta’limning muhim psixologik vazifalaridan biri hisoblanadi.

Pedagogik faoliyat stressogen kasblar qatoriga kiradi. Stressning asosiy manbalari sifatida o‘quvchilar bilan doimiy muloqot, baholash tizimi, ota-onalar bilan munosabatlar, hujjatlar bilan ishlash, vaqt cheklanganligi va kasbiy mas’uliyatning yuqori darajasi ko‘rsatiladi.

Pedagogik stressning o‘ziga xos xususiyatlari quyidagilardan iborat:

- surunkali xarakterga egaligi, ya’ni stress omillari uzoq muddat davom etadi;
- emotsional charchash va psixologik zo‘riqishni keltirib chiqarishi;
- kasbiy kuyish (burnout) sindromining shakllanishiga olib kelishi.

Uzoq muddatli stress pedagog shaxsida motivatsiyaning pasayishi, emotsional befarqlik, o‘z kasbiy faoliyatidan qoniqmaslik holatlarini yuzaga keltiradi. Shu bois stressni o‘z vaqtida aniqlash va boshqarish pedagog kasbiy salomatligini ta’minlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Emotsional intellekt zamonaviy psixologiyada shaxsning muhim individual-psixologik xususiyatlaridan biri sifatida e’tirof etiladi. Ushbu tushuncha insonning emotsional holatlarni idrok etish, ularni anglash va ongli ravishda boshqarish qobiliyatlarini qamrab oladi. Emotsional intellekt shaxsning nafaqat o‘z emotsiyalarini anglash va nazorat qilish, balki boshqalarning emotsional holatini to‘g‘ri baholash hamda ijtimoiy munosabatlarda ushbu bilimlardan samarali foydalanish qobiliyatini ifodalaydi. Tadqiqotchilar emotsional intellektni o‘z emotsiyalarini anglash, emotsiyalarni nazorat qilish, empatiya va ijtimoiy muloqot ko‘nikmalari kabi tarkibiy komponentlarga ajratadilar. Kelajak pedagoglarda mazkur komponentlarning yetarli darajada rivojlanganligi stressli vaziyatlarda emotsional barqarorlikni saqlashga, kasbiy faoliyat jarayonida yuzaga keladigan psixologik zo‘riqishlarni yengib o‘tishga hamda stressga chidamlilik darajasini oshirishga xizmat qiladi.

Stressga chidamlilik pedagog shaxsining kasbiy faoliyatida muhim himoya omili sifatida namoyon bo‘ladi. Ushbu sifat shaxsning individual-psixologik xususiyatlari, hayotiy tajribasi, emotsional intellekt darajasi hamda psixologik tayyorgarligi bilan uzviy bog‘liqdir. Stressga chidamlilik shaxsning stressli vaziyatlarga moslashuvchan, adekvat va konstruktiv javob bera olish qobiliyatini ifodalaydi. Mazkur sifat kognitiv baholash jarayonlari, o‘zini nazorat qilish, refleksiya, ichki resurslarni safarbar etish hamda psixologik himoya mexanizmlari orqali shakllanadi. Kelajak pedagoglarda ushbu mexanizmlarning rivojlanishi ularning emotsional barqarorligini ta’minlabgina

qolmay, kasbiy faoliyat samaradorligini oshirish, emotsional charchash va kasbiy kuyish holatlarining oldini olishda ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Pedagog kadrlarni tayyorlash jarayonida emotsional intellekt va stressga chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan psixologik tayyorgarlik alohida ahamiyat kasb etadi. Zamonaviy ta'lim sharoitida pedagog faoliyatining murakkablashuvi mazkur sifatlarni shakllantirishni kasbiy tayyorgarlikning muhim tarkibiy qismi sifatida qarashni taqozo etadi. Shu bois oliy ta'lim muassasalarida emotsional intellekt va stressga chidamlilikni rivojlantirishga yo'naltirilgan maxsus psixologik mashg'ulotlar, treninglar va seminarlarni ta'lim jarayoniga tizimli ravishda joriy etish zarur.

Mazkur mashg'ulotlar kelajak pedagoglarda refleksiya va o'z-o'zini tahlil qilish qobiliyatlarini rivojlantirishga, emotsional holatlarni anglash va ongli boshqarish ko'nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi. Shuningdek, talabalarda stressli vaziyatlarni konstruktiv tarzda yengib o'tish strategiyalarini egallash, muammoli vaziyatlarga moslashuvchan munosabat bildirish hamda kasbiy moslashuvchanlikni oshirish imkonini yaratadi. Bunday psixologik tayyorgarlik natijasida kelajak pedagoglarning kasbiy faoliyatga psixologik tayyorligi sezilarli darajada kuchayadi, ularning emotsional barqarorligi ta'minlanadi hamda pedagogik faoliyat samaradorligi va kasbiy barqarorligi oshadi.

Kelajak pedagog shaxsida emotsional intellekt va stressga chidamlilikni rivojlantirish ta'lim jarayonida tizimli va maqsadli yondashuvni talab etadi. Shu nuqtai nazardan, oliy ta'lim muassasalarida pedagogik ta'lim yo'nalishlarida tahsil olayotgan talabalar bilan psixologik mashg'ulotlar va treninglarni tashkil etish muhim ahamiyatga ega. Bunday mashg'ulotlar emotsionalni anglash, ularni boshqarish va stressli vaziyatlarda konstruktiv xulq-atvorni shakllantirishga yo'naltirilishi lozim.

Ta'lim jarayonida refleksiya va o'z-o'zini tahlil qilish ko'nikmalarini rivojlantirish kelajak pedagoglarning emotsional barqarorligini oshiradi. Psixologik fanlar doirasida stress-menejment, koping-strategiyalar va emotsional intellektni rivojlantirishga qaratilgan mavzularni kengroq yoritish maqsadga muvofiqdir. Shuningdek, pedagogik amaliyot jarayonida talabalarni psixologik qo'llab-quvvatlash, maslahat berish va kasbiy moslashuvga yordam berish mexanizmlarini yo'lga qo'yish zarur.

Xulosa qilib aytganda, kelajak pedagog shaxsida emotsional intellekt va stressga chidamlilikning shakllanganligi uning kasbiy muvaffaqiyati, emotsional barqarorligi va psixologik farovonligini ta'minlaydi. Ta'lim jarayonida ushbu sifatlarni rivojlantirish zamonaviy pedagogik tayyorgarlikning ustuvor yo'nalishlaridan biri bo'lib, pedagogik faoliyat samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Goleman D. Emotional Intelligence. — New York: Bantam Books, 2018.
2. Lazarus R.S. Stress and Emotion. — Springer, 2016.

3. Karimova V.M. Shaxs psixologiyasi. — Toshkent, 2019.
4. Abdullayeva N. Ta'lim jarayonida stress muammolari. — Toshkent, 2021.

