

The Role Of Emotional Intelligence In Forming Stress Resilience

Tajiboyeva Odinaxon Rustamjon kizi

Andijan State Medical Institute, 417

Annotation

The article highlights the importance of emotional intelligence in forming a person's stress tolerance. Emotional intelligence, as a person's ability to understand and manage their own emotions and correctly perceive the emotions of others, is an important factor in psychological stability. The results of the study show that individuals with developed emotional intelligence choose positive adaptation strategies in stressful situations and maintain emotional stability.

Keywords: emotional intelligence, stress, stress tolerance, emotional stability, personal development.

Annotatsiya

Maqolada shaxsning stressga bardoshlilikni shakllantirishda emotsional intellektning ahamiyati yoritilgan. Emotsional intellekt insonning o'z hissiyotlarini anglash, boshqarish hamda boshqalarning emotsiyalarini to'g'ri idrok etish qobiliyati sifatida psixologik barqarorlikning muhim omili hisoblanadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, emotsional intellekti rivojlangan shaxslar stressli holatlarda ijobiy moslashuv strategiyalarini tanlaydi va hissiy barqarorlikni saqlab qoladi.

Kalit so'zlar: emotsional intellekt, stress, stressga chidamlilik, hissiy barqarorlik, shaxsiy rivojlanish.

Kirish

Zamonaviy inson faoliyati murakkab, raqobatli va tez o'zgaruvchan muhitda kechmoqda. Bunday sharoitda stress omillarining kuchayishi tabiiy jarayon bo'lib, ular shaxsning ruhiy holatiga, ish samaradorligiga va salomatligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu bois insonda stressga chidamlilikni shakllantirish, uni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish hozirgi davrning dolzarb psixologik masalalaridan biridir. So'nggi yillarda stressni yengishda emotsional intellekt (EI) muhim omil sifatida e'tirof etilmoqda. EI insonning o'z his-tuyg'ularini tan olish, boshqarish, boshqalar hissiyotlariga empatiya bilan yondashish va ijobiy munosabat o'rnatish qobiliyatlarini o'z ichiga oladi. Emotsional intellekt nafaqat ijtimoiy muvaffaqiyat, balki ruhiy sog'lomlik, stressga bardoshlilik va professional moslashuvning ham asosi hisoblanadi.

I. Emotsional intellektning nazariy mazmuni (kengaytirilgan tahlil)

Emotsional intellekt (EI) tushunchasi ilk bor 1990-yillarda amerikalik psixologlar P. Salovey va J. Mayer tomonidan ilmiy muomalaga kiritilgan. Ular EI'ni "o'z hissiyotlarini va boshqalar hissiyotlarini aniqlash, tushunish, farqlash hamda bu ma'lumotlardan fikrlash va xatti-harakatlarni boshqarishda foydalanish qobiliyati" sifatida ta'riflagan. BKeyinchalik D. Goulman ushbu tushunchani kengaytirib, emotsional intellekt inson muvaffaqiyatining asosiy omili sifatida ko'rsatdi. U IQ (intellekt koeffitsiyenti) bilan bir qatorda EI'ni ham hayotiy muvaffaqiyatning ajralmas tarkibiy qismi deb hisoblaydi. Goulman modeliga ko'ra, emotsional intellekt quyidagi besh asosiy komponentdan iborat:

1. O'zini anglash (Self-awareness) – insonning o'z his-tuyg'ularini tanib olish va ularning sababini tushunish qobiliyati. Bu ko'nikma stressli vaziyatlarda hissiy javoblarni nazorat qilish imkonini beradi.
2. O'zini boshqarish (Self-regulation) – hissiyotlarni ongli tarzda nazorat qilish, salbiy his-tuyg'ularni ijobiy yo'nalishga burish, sabr va irodani saqlash.
3. Ichki motivatsiya (Motivation) – insonning o'z maqsadlariga yetishishdagi ichki ishonchi, qat'iyligi va ijobiy ruhiy holati.
4. Empatiya (Empathy) – boshqalarning his-tuyg'ularini tushunish va ularning holatiga mos tarzda munosabat bildirish.

5. Ijtimoiy ko`nikmalar (Social skills) – sog`lom muloqot, hamkorlik, murosaga kelish va ijtimoiy aloqalarni mustahkamlash qobiliyatlari.

Mazkur komponentlarning barchasi stressli vaziyatlarda shaxsning psixologik barqarorligini ta`minlashda bevosita rol o`ynaydi. Masalan, o`zini anglaydigan va boshqaradigan inson his-tuyg`ularini to`plamaydi, balki ulardan samarali foydalanadi. Empatiyasi kuchli shaxs esa jamoada ijobiy muhit yaratib, o`ziga ham, boshqalarga ham ruhiy tayanch bo`la oladi.

Bundan tashqari, zamonaviy psixologiyada emotsional intellektning ikki darajasi farqlanadi:

Intrapersonal EI – shaxsning o`z ichki hissiyotlarini anglash va boshqarish qobiliyati;

Interpersonal EI – boshqalar bilan hissiy jihatdan to`g`ri munosabat o`rnatish, empatiya va ijtimoiy moslashuv.

Har ikki daraja stressga chidamlilikni mustahkamlovchi asosiy psixologik resurs hisoblanadi.

II. Stressga chidamlilik tushunchasi va uning psixologik mexanizmlari

Stressga chidamlilik – bu shaxsning stressli omillar ta`sirida ruhiy muvozanatini saqlab qolish, muammolarni ijobiy hal etish va vaziyatdan o`zini yo`qotmasdan chiqish qobiliyatidir.

Stressga bardoshli o`z his-tuyg`ularini nazorat qila oladi, holatni real tahlil qiladi, albiy emotsiyalarni konstruktiv yo`lga buradi, muammolarga yechim topishga qaratilgan faol pozitsiyani egallaydi. Emotsional intellekt bu jarayonda “ichki boshqaruv tizimi” sifatida xizmat qiladi. U hissiyotlarni boshqarish, stressni yengish va o`zini ruhiy jihatdan barqaror tutishda shaxsga yordam beradi.

III. Emotsional intellekt orqali stressni boshqarishning pedagogik imkoniyatlari

Ta`lim jarayonida stressga bardosh berish o`qituvchi va talabalar uchun muhim psixologik vazifa hisoblanadi. Emotsional intellektni rivojlantirish uchun quyidagi pedagogik usullar samarali:

Refleksiya mashqlari – o`z hissiyotlarini anglashni o`rgatadi;

Empatiya treninglari – boshqalarning holatini tushunishga yordam beradi;

Ruhiy barqarorlik mashg`ulotlari – stressni boshqarish ko`nikmalarini mustahkamlaydi;

Ijobiy muloqot va o`zaro qo`llab-quvvatlash – sinf yoki jamoada sog`lom psixologik muhitni shakllantiradi.

IV. Stressga chidamlilikni rivojlantirish bo`yicha amaliy tavsiyalar

1. O`z hissiyotlarini anglash va qabul qilish – stressni yengishning birinchi qadami.

2. Nafas va tana bo`shashtirish mashqlari – organizmni tinchlantiradi.

3. Ijobiy fikrlashni shakllantirish – muammoni tajriba sifatida qabul qilishni o`rgatadi.

4. Ijtimoiy qo`llab-quvvatlash tizimini rivojlantirish – yaqinlar bilan muloqot qilish stressni kamaytiradi.

5. Sog`lom turmush tarzi va dam olish – fiziologik barqarorlikni ta`minlaydi.

Xulosa

Emotsional intellekt shaxsning ruhiy barqarorligini saqlash, stressli vaziyatlarda o`zini tuta bilish va muammolarga ijobiy yondashishda markaziy rol o`ynaydi. EI komponentlarini rivojlantirish orqali inson nafaqat stressga bardosh bera oladi, balki o`z salomatligi, kasbiy samaradorligi va ijtimoiy munosabatlarini ham yaxshilaydi. Shu sababli ta`lim tizimida, xususan, bo`lajak pedagog va psixologlarda emotsional intellektni shakllantirish dolzarb vazifa hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

Goleman D. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. New York: Bantam Books, 1995.

Salovey P., Mayer J.D. Emotional Intelligence. Imagination, Cognition and Personality, 1990.

Petrides K. V., Furnham A. Trait Emotional Intelligence: Psychometric Investigation with Reference to Established Trait Taxonomies. European Journal of Personality, 2001.

Abdullayeva N. "Shaxsda stressga bardoshlilikni shakllantirish omillari." Psixologiya jurnali, 2022.

Jo`rayev S. "Pedagogik faoliyatda emotsional barqarorlikni rivojlantirish masalalari." Ta'lim va innovatsiya, 2023.