

“Pedagogik faoliyatda emotsional intellekt va stressni boshqarish”

Erkaboyeva Nigora Shermatovna
pedagogika fanlari doktori, professor.

Annotatsiya: Mazkur maqolada zamonaviy ta’lim tizimida pedagog faqat bilim beruvchi emas, balki o’quvchilarning ruhiy, emotsional va ijtimoiy rivojlanishiga ta’sir ko’rsatuvchi shaxs sifatida ham qaraladi. Shu bois, o’qituvchining emotsional intellekti (EI) va stressni boshqarish ko’nikmalari pedagogik samaradorlikni ta’minlovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi. Ta’lim jarayonida yuqori emotsional intellektga ega pedagog o’quvchilar bilan ijobiy muloqot o’rnatadi, konfliktlarni konstruktiv hal etadi va stressli vaziyatlarda o’z barqarorligini saqlay oladi.

Kalit so’zlar: Emotsional intellekt, stress, hissiyotlarni boshqarish, empatiya, o’zini anglash, ijtimoiy moslashuv, psixologik barqarorlik, Goleman, stressni boshqarish.

Stressni boshqarish emotsional intellektning muhim tarkibiy qismi bo’lib, u fiziologik, kognitiv va xulqiy strategiyalar orqali amalga oshadi. Zamonaviy psixologik yondashuvlarda (K. Goleman, P. Salovey, J. Mayer va boshqalar) EI inson muvaffaqiyatining 80 foizini belgilovchi omil sifatida e’tirof etiladi.

Emotsional intellektni rivojlantirish ta’lim, biznes, oilaviy munosabatlar hamda psixoterapiya amaliyotida muhim ahamiyat kasb etadi. U shaxsda empatiya, o’zini nazorat qilish, ijobiy fikrlash va stressga chidamlilikni shakllantiradi. Tadqiqot natijalari shuni ko’rsatadiki, emotsional barqarorlikni oshirish orqali inson ruhiy salomatligini saqlash va mehnat samaradorligini oshirish mumkin.

Zamonaviy psixologiyada emotsional intellekt (EI) va stressni boshqarish muammolari insonning ruhiy salomatligi, ijtimoiy munosabatlari va kasbiy muvaffaqiyati bilan bevosita bog’liq eng dolzarb mavzulardan biridir. XXI asrda axborot oqimining tezligi, ijtimoiy bosim va raqobat kuchaygan sharoitda shaxsning o’z hissiyotlarini boshqarish, emotsional barqarorlikni saqlash qobiliyati muhim ahamiyat kasb etadi.

Emotsional intellekt tushunchasi va nazariy asoslari

“Emotsional intellekt” atamasi ilk bor 1990-yillarda amerikalik olimlar **P. Salovey** va **J. Mayer** tomonidan ilmiy muomalaga kiritilgan bo’lib, u insonning o’z hissiyotlarini anglash, ularni boshqarish hamda boshqalar hissiyotini tushunish qobiliyatini ifodalaydi. Keyinchalik **D. Goleman** ushbu tushunchani kengaytirib, EI ni shaxsiy va ijtimoiy kompetensiyalarning yig’indisi sifatida talqin qilgan.

Goleman modeliga ko’ra, emotsional intellekt quyidagi tarkibiy qismlardan iborat:

1. **O’zini anglash** – shaxsning o’z his-tuyg’ularini va ularning sabablarini tushunish qobiliyati;

2. **O'zini boshqarish** – hissiy reaksiyalarni nazorat qilish, impulsiv xatti-harakatlardan tiyilish;
3. **Motivatsiya** – maqsad sari qat'iylik bilan harakat qilish, ichki rag'batni saqlash;
4. **Empatiya** – boshqalarning hissiyotlarini sezish va ularga nisbatan to'g'ri munosabat bildirish;
5. **Ijtimoiy ko'nikmalar** – muloqot, yetakchilik, hamkorlik va konfliktlarni boshqarish malakasi.

Emotsional intellekt darajasi insonning ruhiy holati, stressga chidamliligi va ijtimoiy moslashuv darajasini belgilaydi.

Stress va uni boshqarish psixologiyasi

Stress — bu organizmning tashqi yoki ichki bosimga javoban yuzaga keladigan psixofiziologik holatidir. Kanadalik fiziolog **G. Selye** stressni "organizmning har qanday talabga moslashuv javobi" deb ta'riflagan.

Stress ijobiy (**evstress**) yoki salbiy (**distress**) shaklda namoyon bo'ladi. Ijobiy stress insonni harakatga undaydi, salbiy stress esa ruhiy va jismoniy charchash, asabiylashish, motivatsiya pasayishiga olib keladi.

Stressni boshqarishning asosiy psixologik mexanizmlari:

- **Kognitiv yondashuv** – vaziyatni ijobiy talqin qilish, fikrni o'zgartirish orqali stressni kamaytirish;
- **Emotsional yondashuv** – nafas mashqlari, relaksatsiya, meditatsiya orqali hissiy bosimni pasaytirish;
- **Xulqiy strategiyalar** – vaqtni to'g'ri taqsimlash, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashdan foydalanish;
- **Emotsional intellektidan foydalanish** – hissiyotlarni anglash va boshqarish orqali stressga qarshi turish.

Shaxs emotsional jihatdan yetuk bo'lsa, u stressli vaziyatlarda o'z holatini muvozanatli saqlay oladi.

Emotsional intellekt va stress o'zaro bog'liqligi

Tadqiqotlar (Goleman, Mayer & Salovey, 2004) shuni ko'rsatadiki, yuqori emotsional intellektga ega insonlar stressli holatlarda sovuqqonlikni saqlaydi, muammolarga yechim topishda mantiq va hissiy muvozanatni birgalikda qo'llaydi. EI past bo'lgan shaxslar esa stressni keskin kechiradi, konfliktlarga tez kirishadi va qaror qabul qilishda hissiy ta'sirga beriladi.

Ta'lim, biznes va psixoterapiya sohalarida EI ni rivojlantirish stressni kamaytirish, ijobiy muhit yaratish va insonlar o'rtasida ishonchni mustahkamlash vositasi sifatida keng qo'llaniladi.

Emotsional intellektni rivojlantirish usullari

Psixologik amaliyotda emotsional intellektni rivojlantirish uchun quyidagi yo'llar samarali hisoblanadi:

- O'z hissiyotlarini kundalik qayd etish (emotsional kundalik yuritish);
- Aktiv tinglash va empatiya mashqlari;
- O'z-o'zini tahlil qilish, refleksiya;
- Meditatsiya, autogen mashqlar, mindfulness texnikalari;
- Ijtimoiy muloqot va jamoaviy faoliyatda ishtirok etish.

Bu mashqlar orqali inson o'z his-tuyg'ularini boshqarish, stressga bardosh berish va ijobiy fikrlashni o'rganadi.

Xulosa

Emotsional intellekt va stressni boshqarish zamonaviy psixologiyaning eng muhim amaliy yo'nalishlaridan biridir. Yuqori EI darajasi insonning ruhiy barqarorligini, sog'lom muloqotini va samarali faoliyatini ta'minlaydi. Stressni boshqarish esa shaxsning emotsional holatini saqlash, sog'lom turmush tarzini yuritish va kasbiy muvaffaqiyatga erishish uchun zarur omildir. Shu sababli ta'lim, boshqaruv va sog'liqni saqlash sohalarida emotsional intellektni rivojlantirishga alohida e'tibor qaratish lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Goleman D. *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books, 1995.
2. Mayer J.D., Salovey P. *What is Emotional Intelligence?* – New York: Basic Books, 1997.
3. Selye H. *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill, 1956.
4. Jalolov J.J. va boshqalar. *Umumiy psixologiya*. Toshkent: O'qituvchi, 2019.
5. Kozlov N.V. *Psixologiya stressa i lichnostnogo razvitiya*. Moskva, 2005.
6. Caruso D.R., Salovey P. *The Emotionally Intelligent Manager*. San Francisco, 2004.