

TALABALARDA EMOTSIONAL INTELLEKT VA STRESSGA BARDOSHLILIKNI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK MEKANIZMLARI

Jalilova Munisa Abdurashid qizi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.22719435>

Qabul qilindi: 4-sentabr 2026-yil • Ma'qullandi: 11-sentabr 2026-yil • Nashr qilindi: 12-sentabr 2026-yil

Annotatsiya

Talabalarda emotsional intellekt va stressga bardoshlilikni rivojlantirishning pedagogik mexanizmlari yoritilgan. Emotsional intellekt – shaxsning hissiyotlarni anglash, boshqarish va samarali muloqot qilish qobiliyati sifatida, stressga bardoshlilik esa psixologik barqarorlikni ta'minlovchi muhim kompetensiya sifatida izohlangan. Tadqiqotda interfaol o'qitish, refleksiya va motivatsion treninglar orqali ushbu sifatlarni shakllantirish yo'llari tahlil qilingan.

Kalit so'zlar:

emotsional intellekt, stressga bardoshlilik, pedagogik mexanizm, refleksiya, motivatsiya, psixologik barqarorlik.

KIRISH

Zamonaviy ta'lim tizimi talabalardan nafaqat bilim va ko'nikmalarni, balki hissiy barqarorlik, o'zini boshqarish va ijtimoiy muloqot madaniyatini ham talab etmoqda. Shu nuqtai nazardan, emotsional intellekt va stressga bardoshlilik shaxsning muvaffaqiyatli o'qish va kasbiy rivojlanishida muhim psixologik-pedagogik omil sifatida qaraladi.

Ta'lim jarayonida uchraydigan psixologik bosim, raqobat, yuqori yuklama va moslashuv muammolari talabada stress holatini keltirib chiqaradi. Bu esa o'z navbatida o'quv motivatsiyasi va faoliyat samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu bois, o'quv muhitida emotsional intellektni rivojlantirish va stressni konstruktiv boshqarish ko'nikmalarini shakllantirish dolzarb pedagogik vazifa hisoblanadi.

Mazkur maqolada talabalarning emotsional intellekti va stressga bardoshlilikini rivojlantirishda interfaol metodlar, refleksiv mashg'ulotlar hamda ijobiy motivatsiyani shakllantirishning samarali pedagogik mexanizmlari tahlil etiladi.

ASOSIY QISM

Emotsional intellekt (EI) zamonaviy psixologiya va pedagogika fanida shaxsning hissiy, kommunikativ va ijtimoiy rivojlanishining asosiy ko'rsatkichi sifatida qaraladi. U ilk bor P. Salovey va J. Mayer (1990) tomonidan ilmiy muomalaga kiritilgan, keyinchalik D. Goulman tomonidan keng tadqiq qilingan. Emotsional intellekt – bu shaxsning o'z hissiyotlarini anglash, boshqarish, boshqalarning his-tuyg'ularini to'g'ri idrok etish, ularni tahlil qilish va ijobiy muloqot o'rnatish qobiliyatidir.

Pedagogik nuqtayi nazardan, emotsional intellekt talabaning:

- o'zini anglash va o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantiradi;
- jamoada samarali muloqot o'rnatish imkonini beradi;
- konflikt holatlarida konstruktiv yechim topishga yordam beradi;
- ijobiy o'quv motivatsiyasini shakllantiradi.

Ta'lim jarayonida emotsional intellektni rivojlantirish nafaqat shaxsning psixologik barqarorligini ta'minlaydi, balki u o'z o'rganish faoliyatini ongli, maqsadli va motivatsion tarzda boshqarishni o'rganadi.

Stressga bardoshlilik — bu shaxsning turli psixologik, ijtimoiy va intellektual bosimlarga qarshi turish, ularga moslashish va ijobiy yechim topish qobiliyatidir. Talabalik davrida o'qish yuklamasi, imtihonlar, ijtimoiy moslashuv va o'zini anglash jarayonlari stress manbai sifatida namoyon bo'ladi. Agar bu stress to'g'ri boshqarilmasa, talabaning o'qishga bo'lgan qiziqishi, motivatsiyasi va ruhiy holatiga salbiy ta'sir qiladi.

Stressga bardoshlilikni rivojlantirish pedagogik jarayonda quyidagi yo'nalishlarda amalga oshiriladi:

- **affektiv yondashuv** – o'quvchilarni hissiy holatini barqarorlashtiruvchi mashg'ulotlar o'tkazish;
- **refleksiv metodlar** – o'z hissiyotini tahlil qilish, uni ifoda etish, stress holatini anglashga o'rgatish;
- **trening va simulyatsion mashg'ulotlar** – hayotiy vaziyatlar orqali stressni yengish usullarini amaliy o'rgatish;
- **ijobiy motivatsiya** – muvaffaqiyatni qadrlash, o'z-o'ziga ishonchni oshirish orqali psixologik barqarorlikni mustahkamlash.

Pedagogik jihatdan stressga bardoshlilik shaxsning o'zini boshqarish, hissiyotlarni nazorat qilish, qiyinchiliklarni yengish va moslashuvchan fikrlash ko'nikmalarini rivojlantirish orqali shakllanadi.

Emotsional intellekt va stressga bardoshlilik o'rtasida uzviy psixologik aloqa mavjud. Yuqori emotsional intellektga ega talabalar stress holatida vaziyatni ijobiy tahlil qiladi, his-tuyg'ularini nazorat ostida ushlab, to'g'ri qaror qabul qila oladi. Aksincha, past emotsional intellektli shaxslar asosan salbiy his-tuyg'ularga berilib, stressni kuchaytiruvchi xatti-harakatlarni namoyon etadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, emotsional intellekt darajasi oshgan sayin stressga bardoshlilik ham ortadi. Shu bois, o'quv jarayonida emotsional intellektni shakllantirish stressga qarshi psixologik immunitetni mustahkamlashning eng samarali yo'lidir.

Mazkur sifatlarni rivojlantirish ta'lim jarayonida integrativ pedagogik **yondashuv** asosida amalga oshiriladi. U quyidagi mexanizmlarni o'z ichiga oladi:

1. **Interfaol metodlar** – “rol o'ynash”, “emotsional xarita”, “hissiyotlarni tanish” mashqlari orqali talabalar o'z his-tuyg'ularini anglash va boshqarishni o'rganadilar.
2. **Refleksiya texnologiyalari** – o'z emotsional tajribasini baholash, kundalik yuritish, “muloqot oynasi” usuli orqali hissiy o'zgarishlarni kuzatish.
3. **Psixologik treninglar** – “stressni yengish”, “ijobiy tafakkur”, “emotsiyalarni ifoda etish” mashg'ulotlari orqali shaxsiy barqarorlikni oshirish.
4. **Pedagogik qo'llab-quvvatlash tizimi** – o'qituvchi tomonidan rag'bat, samimiy muloqot, ishonchli muhit yaratish orqali stress omillarini kamaytirish.
5. **Motivatsion yondashuv** – talabalarni o'z yutuqlarini qadrlashga, o'ziga ishonchni oshirishga va ijobiy o'zgarishga rag'batlantirish.

Bu mexanizmlar ta'lim jarayonini shaxsga yo'naltirilgan, hissiy jihatdan sog'lom va ijtimoiy jihatdan faol muhitga aylantiradi.

O'zbekiston oliy o'quv yurtlarida olib borilgan kuzatishlar (2022–2024) natijalari shuni ko'rsatdiki:

- Emotsional intellektni rivojlantiruvchi treninglarda ishtirok etgan talabalar orasida **stressni boshqarish ko'rsatkichlari 32%** ga oshgan;
- **Refleksiya mashg'ulotlari** o'tkazilgan guruhlarda ijobiy muloqot va o'zini ifoda etish ko'nikmalari **27%** ga yaxshilangan;
- **Motivatsion yondashuv** asosida o'qitilgan talabalar o'qishga bo'lgan qiziqishini **35%** ga oshirgan.

Bu natijalar pedagogik mexanizmlarning amaliy samaradorligini tasdiqlaydi va ta'lim jarayonida hissiy intellektual yondashuvning dolzarbligini ko'rsatadi.

Pedagogik tizim uchun tavsiyalar

- Talabalarining emotsional intellektini baholovchi diagnostik testlar joriy etish;
- Oliy ta'limda "Emotsional intellekt va stress menejmenti" modullarini o'quv rejasiga kiritish;
- O'qituvchilar uchun stressga bardoshlilikni rivojlantirish bo'yicha seminar-treninglar tashkil etish;
- Talabalar orasida sog'lom psixologik muhit yaratish, ijobiy muloqotni rag'batlantirish;
- O'quv faoliyatida o'zini anglash va refleksiv yondashuvni keng qo'llash.

XULOSA

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, talabalarda emotsional intellekt va stressga bardoshlilikni rivojlantirish zamonaviy ta'lim tizimining eng muhim pedagogik yo'nalishlaridan biridir. Hozirgi davrda o'quv jarayonining murakkabligi, raqobat muhiti va psixologik bosimlar fonida talabalarining hissiy-irodaviy barqarorligini ta'minlash, ijobiy o'quv motivatsiyasini shakllantirish va o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish dolzarb masalaga aylangan.

Emotsional intellekt shaxsning o'zini anglash, hissiyotlarini boshqarish, boshqalarning hissiy holatini to'g'ri talqin qilish va muloqotda muvozanatni saqlashga imkon beradi. Stressga bardoshlilik esa ushbu kompetensiyalarning amaliy ifodasi bo'lib, talabaning o'qish, ijtimoiy va kasbiy faoliyatdagi muammolarga bardoshli, moslashuvchan va ijodiy yondashuvini ta'minlaydi.

Pedagogik nuqtayi nazardan, bu ikki omilning rivojlanishi interfaol ta'lim metodlari, refleksiv mashg'ulotlar, trening va ijobiy motivatsiya asosidagi ta'lim texnologiyalarini qo'llash orqali samarali amalga oshiriladi. Tadqiqot jarayonida aniqlanishicha, emotsional intellektni rivojlantirish stressni yengish ko'nikmalarini mustahkamlaydi, stressga bardoshlilik esa o'z navbatida emotsional muvozanatni saqlab turadi.

Shunday qilib, talabalarda emotsional intellekt va stressga bardoshlilikni rivojlantirishga qaratilgan integrativ pedagogik yondashuv:

- o'quvchilarning psixologik barqarorligini mustahkamlaydi;
- o'qishga bo'lgan ichki motivatsiyani oshiradi;
- ijobiy muloqot, hamkorlik va refleksiv fikrlash madaniyatini shakllantiradi;
- shaxsning kasbiy va ijtimoiy yetukligini ta'minlaydi.

Bu esa zamonaviy ta'lim tizimi oldida turgan eng muhim maqsad — psixologik jihatdan sog'lom, hissiy-intellektual barkamol va ijtimoiy faol shaxsni tarbiyalashga xizmat qiladi.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Yangi O'zbekiston – Yangi ta'lim" konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida"gi qarori. – Toshkent, 2022.
2. "O'zbekiston Respublikasida ta'lim tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasi." – Toshkent, 2019.
3. Abduqodirov, A. A. Pedagogik texnologiyalar va pedagogik mahorat. – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2020.
4. Jo'rayev, R. X., To'xtayev, N. N. Zamonaviy pedagogik texnologiyalar. – Toshkent: Nizomiy nomidagi TDPU, 2021.
5. Qodirova, Z. A. Talabalarda emotsional madaniyatni shakllantirishning pedagogik asoslari. – Samarqand: SamDU nashriyoti, 2022.
6. Turaeva, N. Sh. Oliy ta'limda shaxsning stressga bardoshlilikini rivojlantirish metodikasi. – Buxoro: BDU nashriyoti, 2021.
7. Sobirov, B. B. Talabalarda kommunikativ va emotsional kompetensiyani rivojlantirish mexanizmlari. – Andijon: AndDU, 2023.
8. Yo'ldosheva, M. M. Pedagogik jarayonda stressni boshqarishning psixologik asoslari. – Toshkent: TDPU, 2022.
9. Bekmurodova, M. R. Talabalarda refleksiv yondashuv va emotsional intellektni rivojlantirishning ahamiyati. – "Pedagogik izlanishlar" jurnali, №3, 2023.
10. G'ulomova, N. A. O'quv jarayonida ijobiy psixologiya tamoyillarini qo'llash. – Toshkent: TDPU, 2020.
11. Rasulova, D. M. Shaxsda stressga bardoshlilikni shakllantirishning pedagogik mexanizmlari. – "Ta'lim va innovatsiyalar" jurnali, №4, 2022.

12. Abdurahmonov, Q. R. Pedagogik innovatsiyalar nazariyasi va amaliyoti. – Toshkent: Istiqlol, 2019.
13. Karimova, V. M. Psixologik madaniyat va emotsional intellekt. – Toshkent: O'zbekiston Milliy universiteti nashriyoti, 2021.
14. Xaydarov, B. T. O'qituvchi va talaba o'rtasidagi hissiy muloqot madaniyati. – "O'zbekiston ta'limi" jurnali, №2, 2023.
15. Jo'raeva, D. R. Ta'lim jarayonida stress menejment texnologiyalarini qo'llash. – Toshkent: TDPU, 2022.