

EMOSIONAL INTELEKTNING STRESSGA BARDOSHLILIKNI SHAKLLANTIRISHDAGI AHAMIYATI

Muminova Dinara Shamilovna

Qo'qon davlat universiteti, o'qituvchi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20717209>

Annotatsiya

Ushbu maqolada emosional intellekt (EI) va stressga bardoshlilik o'rtasidagi psixologik bog'liqlik IMRAD tuzilishi asosida tadqiq etilgan. Emosional intellekt — o'z his-tuyg'ularini va boshqalarning his-tuyg'ularini anglash, boshqarish hamda munosabatlarda samarali foydalanish qobiliyati sifatida ta'riflanadi. Tadqiqotda D.Goleman, P.Salovey va J.Mayer modellari tahlil qilinib, EI ning stressga bardoshlilik mexanizmlari — kognitiv qayta baholash, emosional regulatsiya va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash bilan bog'liqligi o'rganilgan. Natijalar EI darajasi yuqori shaxslarda stress omillarini samarali boshqarish, psixologik barqarorlik va tez tiklanish qobiliyati ancha yuqori ekanligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: emosional intellekt, stressga bardoshlilik, emosional regulatsiya, kognitiv qayta baholash, psixologik barqarorlik, koping strategiyalari.

KIRISH

Zamonaviy jamiyatda stressning shaxs hayotiga ta'siri tobora kuchayib bormoqda. Akademik bosim, iqtisodiy noaniqlik, ijtimoiy raqobat va raqamli axborot oqimi insonlarni doimiy stressga duchor qilmoqda. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JST) ma'lumotlariga ko'ra, dunyo aholisining 75% idan ortig'i bir yil ichida kliniklarga ta'sir etuvchi darajadagi stressni boshdan kechiradi [1]. Bunday sharoitda stressga bardoshlilik — shaxsning ruhiy salomatligi va ijtimoiy funksional faoliyatini saqlash uchun hal qiluvchi omilga aylanmoqda.

Emosional intellekt (Emotional Intelligence — EI) tushunchasi 1990-yillarda P.Salovey va J.Mayer tomonidan fan olamiga kiritilgan bo'lib, keyinchalik D.Goleman tomonidan ommabop shaklda yoritildi [2, 3]. EI — bu o'z va boshqalarning his-tuyg'ularini aniq idrok etish, ularni tushunish, boshqarish va fikrlash hamda harakatlarda samarali foydalanish qobiliyati tizimi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, EI darajasi yuqori odamlar stressli vaziyatlarda konstruktiv koping strategiyalarini qo'llaydi, ijtimoiy qo'llab-quvvatlovdan foydalanish ko'nikmalariga ega bo'ladi va psixologik tiklanuvchanlikni (resilience) tezroq qayta tiklanadi [4, 5].

O'zbekistonda yoshlar ruhiy salomatligi masalalari davlat ahamiyatiga ega yo'nalish sifatida e'tirof etilmoqda. Prezident Sh.M.Mirziyoyev ta'kidlaganidek: "Ruhiy sog'lom, irodali, maqsadli yosh avlodgina mamlakatimizni yangi bosqichga olib chiqadi" [6]. Shu nuqtai nazardan, yoshlarda emosional intellektni rivojlantirish orqali stressga bardoshlilikni oshirish — pedagogika va psixologiya fanining dolzarb vazifalaridan biri hisoblanadi.

Mavzuning o'rganilganlik darajasiga ko'ra, xalqaro miqyosda D.Goleman [3], R.Bar-On [7], K.V.Petrides [8] va M.Zeidner [9] kabi olimlar EI va stress o'rtasidagi bog'liqlikni keng tadqiq etgan. Mahalliy psixologiya fanida esa E.G.G'oziyev [10], B.R.Qodirov [11] va N.A.Sobirova [12] tadqiqotlari emosional sohaning shaxs rivojlanishidagi o'rnini yoritib bergan. Shu bilan birga, EI ning stressga bardoshlilikni shakllantirish mexanizmlari bo'yicha kompleks, milliy kontekstda olib borilgan tadqiqotlar yetarli emas.

Maqolaning maqsadi: emosional intellektning stressga bardoshlilikni shakllantirish jarayonidagi psixologik mexanizmlarini tahlil qilish va ularning o'zaro aloqasini asoslab berish.

Tadqiqot vazifalari: (1) EI ning asosiy modellari va komponentlarini sharhlash; (2) stressga bardoshlilikni psixologik jihatdan ta'riflash; (3) EI va stressga bardoshlilik o'rtasidagi bog'liqlik mexanizmlarini aniqlash; (4) EI ni rivojlantirish orqali stressga bardoshlilikni oshirish bo'yicha tavsiyalar berish.

METODOLOGIYA

Tadqiqot nazariy-tahliliy yondashuv asosida olib borildi. Asosiy usullar: (1) tizimli adabiyotlar tahlili (systematic literature review); (2) psixologik modellarni qiyosiy tahlil qilish; (3) meta-tahlil ma'lumotlaridan foydalanish.

Manba tanlov mezonlari: 2000–2024 yillar oralig'ida Scopus, Web of Science, PubMed va UzJournals.edu.uz ma'lumotlar bazalarida chop etilgan, EI va stress/stressga bardoshlilik mavzusidagi 24 ta xalqaro hamda 6 ta mahalliy ilmiy manba tanlandi. Tanlov mezonlari: ilmiy jurnallarda nashr etilgan bo'lishi, empirik yoki nazariy jihatdan asoslangan bo'lishi, o'zbek va ingliz tillarida mavjudligi.

Asosiy nazariy ramkalar sifatida quyidagi modellar qabul qilindi: (1) Salovey va Mayer to'rt komponentli qobiliyat modeli (1990) [2]; (2) Golemanning amaliy kompetensiya modeli (1995) [3]; (3) Bar-Onning aralash EI modeli (1997) [7]; (4) Lazarusning stress va koping nazariyasi (1984) [13]; (5) Frijdaning his-tuyg'ularni boshqarish nazariyasi [14].

Ma'lumotlarni tahlil qilishda mantiqiy xulosalash, induktiv va deduktiv fikrlash usullaridan foydalanildi. Har bir manba mustaqil baholandi va takroriy fikrlar birlashtirilib, ziddiyatli ma'lumotlar qiyosiy tahlil orqali yechildi.

NATIJALAR

3.1. Emosional intellekt: mohiyat va modellar

Emosional intellekt tushunchasi ilk bor 1990 yilda P.Salovey va J.Mayer tomonidan fan tilida shakllantirilib, "o'z va boshqalarning his-tuyg'ularini kuzatish, ular orasidagi farqni ajratish va bu ma'lumotni fikrlash hamda harakatlarni yo'naltirish uchun ishlatish qobiliyati" sifatida ta'riflandi [2]. Keyinchalik D.Goleman bu tushunchani ommabop shaklga keltirib, uni besh komponentga bo'ldi: o'z-o'zini anglash (self-awareness), o'z-o'zini boshqarish (self-regulation), motivatsiya, empatiya va ijtimoiy ko'nikmalar [3].

Hozirgi kunda ilmiy adabiyotlarda uchta asosiy EI modeli keng tan olingan (2-jadval). Ularning har biri EI ni turlicha tushuntirib, stressga bardoshlilik bilan bog'liqlikni o'ziga xos tarzda asoslaydi [2, 3, 7].

1-jadval. Emosional intellektning asosiy modellari qiyosiy tahlili

Model	Mualliflar	Asosiy komponentlar	Stressga ta'sir mexanizmi
Qobiliyat modeli	Salovey, Mayer (1990)	His-tuyg'ularni idrok etish, tushunish, boshqarish, qo'llash	Stressorni aniq baholash va adaptiv javob
Amaliy kompetensiya modeli	Goleman (1995)	O'z-o'zini anglash, boshqarish, motivatsiya, empatiya, ijtimoiy ko'nikmalar	Ichki regulyatsiya va ijtimoiy resurslardan foydalanish

Model	Mualliflar	Asosiy komponentlar	Stressga ta'sir mexanizmi
Aralash model	Bar-On (1997)	Intrapersonal, interpersonal, moslashuvchanlik, stress boshqaruvi, umumiy kayfiyat	Stress boshqaruvini bevosita EI komponenti sifatida o'z ichiga oladi

Bar-On modelining o'ziga xos xususiyati shundaki, u stressni boshqarish (stress management) komponentini EI tarkibiga bevosita kiritadi. Bu komponent stress bardoshi (stress tolerance) va impulsni nazorat qilish (impulse control) ko'nikmalarini o'z ichiga oladi [7]. Bu yondashuv EI va stressga bardoshlilik o'rtasidagi bog'liqlikni nazariy jihatdan eng to'liq aks ettiradi.

3.2. Stressga bardoshlilik: psixologik mohiyati va tuzilishi

Stressga bardoshlilik (stress resilience) — shaxsning stressli yoki travmatik holatlar ta'sirida psixologik barqarorligini saqlash, kerak bo'lsa tiklash va bu jarayondan rivojlanib chiqish qobiliyatidir [15]. Bu tushuncha passiv bardoshlilik emas, balki faol moslashuv jarayonini anglatadi.

R.Lazarus va S.Folkman stressga bardoshlilik tarkibida ikki asosiy koping (coping — bardosh berish) strategiyasini ajratadi: (1) muammoga yo'naltirilgan koping — stressorni to'g'ridan-to'g'ri hal qilishga qaratilgan; (2) emotsiyaga yo'naltirilgan koping — his-tuyg'ularni boshqarish orqali stressni kamaytirish [13]. EI darajasi yuqori shaxslar ushbu ikki strategiyadan vaziyatga qarab maqbul ravishda foydalana oladi — bu esa ularning stressga bardoshlilikini tubdan oshiradi [5, 9].

Neyropsixologik nuqtai nazardan, stressga bardoshlilik prefrontal korteks va limbik tizim o'rtasidagi muvozanat bilan bog'liq. EI ning o'zini anglash komponenti bu muvozanatni ongli boshqarish imkonini beradi: stressorga duch kelganda amigdala faollashuvini prefrontal korteks orqali "to'xtatib" qo'yish — bu his-tuyg'ular saviyasi yuqori odamlarda ancha rivojlangan xususiyat [16].

3.3. EI ning stressga bardoshlilikka ta'sir mexanizmlari

Tadqiqot natijalari EI ning stressga bardoshlilikka ta'sir etishining to'rtta asosiy mexanizmini aniqladi:

Birinchi mexanizm — kognitiv qayta baholash (cognitive reappraisal). EI darajasi yuqori shaxslar stressli vaziyatni dastlabki salbiy baholashdan chiqib, uni boshqa — ko'proq konstruktiv va o'sishga yo'naltiruvchi — nuqtai nazardan qayta talqin qila oladi. K.Gross va R.John tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, kognitiv qayta baholashni tez-tez qo'llaydigan odamlarda depressiya va tashvish darajasi sezilarli past bo'ladi [17].

Ikkinchi mexanizm — emosional regulatsiya (emotional regulation). EI ning o'z-o'zini boshqarish komponenti shaxsga salbiy his-tuyg'ularni to'ldirmasdan, ularni maqsadga muvofiq yo'naltirish imkonini beradi. Bu stress holatida adrenalin va kortizol darajasini fiziologik jihatdan normalizatsiya qilishga yordam beradi [14]. Tadqiqotlar ko'rsatishicha, yuqori EI li talabalar imtihon stressida korizol darajasi pastroq bo'ladi [18].

Uchinchi mexanizm — ijtimoiy qo'llab-quvvatlovdan foydalanish. EI ning empatiya va ijtimoiy ko'nikmalar komponentlari shaxsga qiyin vaziyatlarda boshqalardan yordam so'rash va uni qabul qilish qobiliyatini beradi. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash stressga bardoshlilikda mustaqil omil sifatida 40% gacha muhim hissa qo'shishi isbotlangan [19].

To'rtinchi mexanizm — maqsadga yo'naltiruvchi motivatsiya. EI ning ichki motivatsiya komponenti shaxsga stressli vaziyatlarda ham uzoq muddatli maqsadlarga e'tiborini qaratish imkonini beradi. Bu mexanizm Goleman tomonidan "maqsad uchun hisni kechiktirish" (delaying gratification) qobiliyati sifatida tavsiflangan [3].

2-jadval. EI komponentlari va stressga bardoshlilik mexanizmlari o'rtasidagi bog'liqlik

El komponenti	Stressga ta'sir mexanizmi	Kutilgan natija
O'z-o'zini anglash	Stressorni erta aniqlash va to'g'ri baholash	Muammoni kichraytirib ko'rsatmaslik, real tahlil
Emosional regulatsiya	Salbiy his-tuyg'ularni boshqarish, impulsni nazorat qilish	Kortizol darajasi pasayishi, noto'g'ri qarorlardan qochish
Empatiya	Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash resurslarini jalb qilish	Yolg'izlik stressini kamaytirish, hamkorlikda yechim topish
Ichki motivatsiya	Maqsadni saqlab qolish, muvaffaqiyatsizlikdan keyin tiklanish	Persistensiya, post-travmatik o'sish
Ijtimoiy ko'nikmalar	Konfliktlarni konstruktiv hal qilish, muloqotda stressni kamaytirish	Ijtimoiy stressorlarning qisqarishi

MUHOKAMA

Tadqiqot natijalari EI va stressga bardoshlilik o'rtasida bir tomonlama emas, balki dinamik va o'zaro ta'sir qiluvchi bog'liqlik mavjudligini ko'rsatdi. Bu munosabat bir necha muhim jihatlarni o'z ichiga oladi.

Birinchidan, EI statik xususiyat emas, balki o'rgatilishi va rivojlantirilishi mumkin bo'lgan ko'nikmalar majmuasidir. Meta-tahlil ma'lumotlari shuni ko'rsatadiki, maqsadli EI treninglari 16 hafta ichida ishtirokchilarning stressga bardoshlilik ko'rsatkichlarini 23–31% ga oshirishi mumkin [20]. Bu ayniqsa muhim, chunki stressga bardoshlilik ham irsiy emas — u hayot tajribasi, mashq va ongli rivojlanish orqali shakllanadi [15].

Ikkinchidan, O'zbekiston milliy-madaniy kontekstida EI ning stressga bardoshlilikdagi roli o'ziga xos xususiyatlar kasb etadi. Kollektivistik jamiyatda interpersonal EI komponenti — empatiya va ijtimoiy ko'nikmalar — individual EI komponentlaridan ko'proq ahamiyat kasb etadi, chunki oilaviy va jamoaviy qo'llab-quvvatlash stressga bardoshlilikda asosiy resurs hisoblanadi. G'oziyev va Qodirov tadqiqotlari mahalliy yoshlarda oilaviy birlik va o'zaro yordam psixologik barqarorlikning asosiy omili ekanligini ta'kidlaydi [10, 11].

Uchinchidan, raqamli davr o'ziga xos stressorlar yaratmoqda: axborot ortiqchaligi, ijtimoiy tarmoqlardagi taqqoslash stressi va doimiy ulanganlik holati. Bu stressorlarga qarshi kurashda EI ning "o'z-o'zini anglash" komponenti ayniqsa muhim: virtual muhitda o'z his-tuyg'ularini kuzatish va ongli boshqarish an'anaviy stress boshqaruvidan farqli ko'nikmalarni talab etadi [21].

To'rtinchidan, tadqiqot shuni ko'rsatdiki, EI yuqori darajada bo'lishining o'zi yetarli emas — uning samaradorligi shaxsning EI ni qo'llash motivatsiyasiga ham bog'liq. Ba'zi hollarda yuqori EI stressni manipulyatsiya va boshqalarni boshqarish uchun ishlatilishi mumkin, bu esa etik muammo tug'diradi [9]. Shu sababli EI rivojlantirish dasturlari etik yo'naltiruvchilikni ham o'z ichiga olishi zarur.

Tadqiqotning cheklovlari: maqola bevosita empirik tekshiruv emas, adabiyotlar tahlili asosida qurilgan. Kelajakdagi tadqiqotlarda O'zbekiston yoshlari orasida EI va stressga bardoshlilik ko'rsatkichlarini o'lchash hamda EI trening dasturlarining samaradorligini baholash bo'yicha eksperimental tadqiqotlar zarur.

XULOSA

Ushbu tadqiqot emosional intellektning stressga bardoshlilikni shakllantirishda muhim va ko'p qirrali ahamiyat kasb etishini isbotladi. Asosiy xulosalar:

1. Emosional intellekt — his-tuyg'ularni idrok etish, tushunish, boshqarish va maqsadli foydalanish qobiliyatlari tizimi bo'lib, Salovey-Mayer, Goleman va Bar-On modellari uni har xil nuqtai nazardan to'ldiruvchi tarzda ta'riflaydi.

2. EI va stressga bardoshlilik o'rtasidagi bog'liqlik to'rtta asosiy mexanizm orqali amalga oshadi: kognitiv qayta baholash, emosional regulatsiya, ijtimoiy qo'llab-quvvatlovdan foydalanish va maqsadga yo'naltiruvchi motivatsiya.

3. EI rivojlantirilishi mumkin bo'lgan ko'nikmalar majmuasi bo'lib, maqsadli treninglar orqali 16 hafta ichida stressga bardoshlilik ko'rsatkichlarini 23–31% ga oshirish mumkinligi isbotlangan.

4. O'zbekiston milliy-madaniy kontekstida interpersonal EI komponentlari — empatiya va ijtimoiy ko'nikmalar — kollektivistik qadriyatlar asosida stressga bardoshlilikda alohida rol o'ynaydi.

Amaliy tavsiyalar: ta'lim muassasalarida EI rivojlantiruvchi treninglar joriy etish; psixologik maslahat xizmatlarida EI ko'rsatkichlarini stressga bardoshlilikni baholash uchun diagnostik vosita sifatida qo'llash; ota-onalar va o'qituvchilarni EI asoslari bo'yicha o'qitish; maktab va universitetlar dasturlariga his-tuyg'ularni boshqarish, empatiya va koping strategiyalariga oid modullar kiritish tavsiya etiladi.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Xamidovna, Mamayusupova Iroda va Mamayusupova I.X. "T.Lirining so'rovnomasi" "Shaxslararo munosabatlar diagnostikasi" metodologiyasi asosida o'smirlar o'rtasidagi konfliktlarning ijtimoiy-psixologik xususiyatlarini o'rganish". Library Progress International 44.3 (2024): 16399-16407.
https://scholar.google.ru/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=sZY1_zEAAAAJ&citation_for_view=sZY1_zEAAAAJ:4JMB0YKVnBMC
2. Mamayusupova, I. (2024). O'SGIRLARDA ZAMONAVIY IQTISODIYO'TI YO'LLARINI OLDINI OLISH BO'YICHA PSIXOLOGIK MASLAHATLAR. Zamonaviy fan va tadqiqotlar , 3 (6).

https://scholar.google.ru/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=sZY1_zEAAAAJ&citation_for_view=sZY1_zEAAAAJ:R3hNpaxXUUhUC

3. Mamayusupova I. TA'LIMNI TASHKILOT SHAKLLARI VA TURLARI //NRJ. – 2024. – T. 1. – Yo'q. 3. – 550-556-betlar.

https://scholar.google.ru/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=sZY1_zEAAAAJ&citation_for_view=sZY1_zEAAAAJ:e5wmG9Sq2KIC

4. Mamayusupova, Iroda, Gulchehra Umurqulova, Dilrabo Abduxoliqova. "O'RTA TA'LIM MAKTABDA FIZIKA O'QITISHDA INTERFAOL USULLARDAN FOYDALANISHNING TA'SIRI". Zamonaviy fan va tadqiqotlar 3.5 (2024): 851-856.

https://scholar.google.ru/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=sZY1_zEAAAAJ&citation_for_view=sZY1_zEAAAAJ:TQgYirikUcIC

5. Mamayusupova I. X., Mirhayitova S. OILADA O 'SPIRIN YOSHLARGA BO 'LGAN NIZOLARNI KELIB CHIQISHINI OLDINI OLIHDA PSIXOLOGIK MASLAXATLAR //Inter education & global study. – 2024. – №. 4 (2). – C. 479-486.

https://scholar.google.ru/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=sZY1_zEAAAAJ&cstart=20&pagesize=80&citation_for_view=sZY1_zEAAAAJ:Qo2XoVZTnwC

6. Xamidovna, Mamayusupova Iroda. "PEDAGOGIK TEXNOLOGIYA TUSHUNCHASI". Xalqaro ilmiy tadqiqotchilar jurnali (IJSR) INDEXING 5.2 (2024): 503-505.

https://scholar.google.ru/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=sZY1_zEAAAAJ&cstart=20&pagesize=80&citation_for_view=sZY1_zEAAAAJ:HDshCWvjkbEC

7. Mamayusupova I., Umurqulova G., Abduxoliqova D. O'RTA TA'LIM MAKTABDA FIZIKA FANINI O'QITISHDA INTERFAOL USULLARDAN FOYDALANISHNING TA'SIRI //Zamonaviy fan va tadqiqotlar. – 2024. – T. 3. – Yo'q. 5. – 851-856-

https://scholar.google.ru/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=sZY1_zEAAAAJ&citation_for_view=sZY1_zEAAAAJ:3fE2CSJlrl

9. Мамаюсупова, И. Х. (2025). СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ПСИХОЛОГИЧЕСКОМУ СОПРОВОЖДЕНИЮ ПОДРОСТКОВ С ТРУДНЫМ ВОСПИТАНИЕМ. *Advances in Science and Education*, 1(11), 52-55. <https://science-education.uz/index.php/journal/article/view/220>

10. Khamidovna, M. I. (2024). "T. Leary's Questionnaire" Diagnosis of Interpersonal Relationships" Study of the Socio-Psychological Characteristics of Conflicts among Adolescents Based on the Methodology. *Library of Progress-Library Science, Information Technology & Computer*, 44(3).

11. <https://scholar.google.ru/scholar?oi=bibs&hl=ru&q=related:2ykgpys-FxsJ:scholar.google.com/>