



**MAVZU : “EMOTSIONAL INTELLEKT VA SHAXSNING PSIXOLOGIK
BARQARORLIGI: STRESSNI BOSHQARISH OMILI SIFATIDA”**

Nabijonov Nodirbek Ravshanbek o‘g‘li

Tashkent International University,

Ijtimoiy fanlar va ta’lim kafedrası asisstent o‘qituvchisi

Tel.:+998 88 324-58-58

e-mail: nabijonovnodirbek9717@gmail.com

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada emotsional intellektning shaxsning psixologik barqarorligini ta’minlashdagi o‘rni va stressni boshqarish omili sifatida tutgan o‘rni tahlil qilinadi. Emotsional intellektning tarkibiy qismlari — o‘z emotsiyalarini anglash, boshqarish, empatiya va ijtimoiy ko‘nikmalar stress vaziyatlarida shaxsning ijobiy moslashuvini ta’minlashga xizmat qilishi yoritiladi. Shuningdek, emotsional intellekt darajasi yuqori bo‘lgan shaxslarning stressga chidamliligi, qaror qabul qilishdagi barqarorligi va ijtimoiy munosabatlarda samaradorligi ilmiy manbalar asosida ko‘rib chiqiladi. Tadqiqotda psixologik kuzatuvlar, suhbatlar hamda nazariy tahlillar asosida olingan natijalarga tayanilgan.

Kalit so‘zlar: emotsional intellekt, stress, psixologik barqarorlik, emotsiyalarni boshqarish, empatiya, ijtimoiy moslashuv.

ABSTRACT

This article analyzes the role of emotional intelligence in ensuring psychological resilience and managing stress. The components of emotional intelligence — self-awareness, self-regulation, empathy, and social skills — are described as essential factors in promoting positive adaptation during stressful situations. Furthermore, it examines how individuals with high levels of emotional intelligence demonstrate greater stress resistance, stability in decision-making, and effectiveness in social interactions. The study is based on psychological observations, interviews, and theoretical analysis.



Keywords: emotional intelligence, stress, psychological resilience, emotion regulation, empathy, social adaptation.

Kirish

Hozirgi globallashuv jarayonida insonlarning hayot sur'ati jadallashib, stress omillari tobora ortib bormoqda. Shaxsning ruhiy salomatligi va barqarorligi turli ijtimoiy vaziyatlarda muvaffaqiyatli faoliyat yuritishining muhim kafolati hisoblanadi. Shu nuqtayi nazardan, stressni samarali boshqarish va unga moslashish mexanizmlarini o'rganish psixologiya fanining dolzarb yo'nalishlaridan biri sanaladi.

So'nggi yillarda stressga qarshi kurashishda emotsional intellektning ahamiyati alohida ta'kidlanmoqda. Emotsional intellekt — bu shaxsning o'z emotsiyalarini anglash va boshqarish, boshqalarning emotsiyalarini tushunish hamda ular bilan samarali muloqot qila olish qobiliyatini ifodalaydi [1]. Mazkur ko'nikmalar shaxsning psixologik barqarorligini ta'minlab, salbiy emotsional vaziyatlarda ijobiy yechim topishga yordam beradi [2].

Psixolog olimlarning tadqiqotlariga ko'ra, emotsional intellekti rivojlangan shaxslar stressli vaziyatlarda o'zini boshqarish, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni topish va konstruktiv qaror qabul qilishda yuqori ko'rsatkichlarga ega bo'ladilar [3]. Aksincha, emotsional intellekt darajasi past bo'lgan insonlarda salbiy kayfiyat, xavotir va qaror qabul qilishdagi beqarorlik tez-tez uchraydi [4].

Shu bois, emotsional intellektni stressni boshqarish omili sifatida o'rganish nafaqat shaxsning individual farovonligi, balki ijtimoiy munosabatlar sifati uchun ham muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu maqolada emotsional intellektning psixologik barqarorlikni ta'minlashdagi roli, stress vaziyatlarida shaxsning moslashuvchanligini oshirishdagi ahamiyati va amaliy jihatlari tahlil qilinadi.

Emotsional intellekt tushunchasi va uning tarkibiy qismlari

Emotsional intellekt tushunchasi ilk bor amerikalik psixologlar P. Salovey va J. Mayer tomonidan ilmiy muomalaga kiritilgan bo'lib, ular uni shaxsning o'z emotsiyalarini anglash, boshqarish, boshqalarning emotsiyalarini tushunish va ular bilan samarali muloqot qila olish qobiliyati sifatida ta'riflaganlar [1]. Keyinchalik D. Goleman ushbu nazariyani kengaytirib, emotsional intellektni inson



muvaffaqiyati va ijtimoiy moslashuvining asosiy omillaridan biri sifatida talqin qilgan [2].

Emotsional intellekt shaxsning kognitiv va emotsional jarayonlari o'rtasidagi uyg'unlikni ta'minlaydi. Tadqiqotchilarning ta'kidlashicha, yuqori emotsional intellektga ega bo'lgan insonlar turli vaziyatlarda o'z hissiyotlarini nazorat qila olish, ziddiyatlarni ijobiy hal etish va boshqalarni ruhlantirish qobiliyatiga ega bo'ladilar [3].

Olimlar emotsional intellektni quyidagi asosiy tarkibiy qismlarga ajratadilar:

- a. **O'z emotsiyalarini anglash** — shaxsning o'zida yuzaga kelayotgan hissiyotlarni sezish va ularni to'g'ri nomlash qobiliyati. Bu qobiliyat stress vaziyatlarida o'zini tushunish va to'g'ri qaror qabul qilishda muhim ahamiyat kasb etadi.
- b. **O'z emotsiyalarini boshqarish** — hissiyotlarni nazorat qilish, salbiy kayfiyatni konstruktiv faoliyatga yo'naltirish. Bunday ko'nikma stressning salbiy oqibatlarini kamaytiradi.
- c. **Motivatsiya** — shaxsning ichki rag'batlarini anglab, ulardan samarali foydalanishi. Bu jihat murakkab vaziyatlarda bardoshlilikni kuchaytiradi.
- d. **Empatiya** — boshqalarning emotsiyalarini anglash va ularning hissiyotlariga hamdardlik qila olish. Empatiya ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni mustahkamlaydi.
- e. **Ijtimoiy ko'nikmalar** — samarali muloqot, ziddiyatlarni hal qilish, boshqalar bilan hamkorlikni yo'lga qo'yish ko'nikmalari.

Ko'rinadiki, emotsional intellekt nafaqat shaxsiy, balki ijtimoiy farovonlikning ham muhim omili hisoblanadi. U shaxsga stress vaziyatlarida o'zini yo'qotmaslik, o'zaro munosabatlarda muvozanatni saqlash va ijobiy muloqot qurishga yordam beradi [4].

Emotsional intellekt va stressni boshqarish mexanizmlari

Stress inson hayotining ajralmas qismi bo'lib, u to'g'ri boshqarilmagan taqdirda shaxsning ruhiy salomatligi va ijtimoiy faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Psixologik tadqiqotlarda emotsional intellekt stressni boshqarishning eng samarali psixologik resurslaridan biri sifatida qaraladi [1].

Emotsional intellektning tarkibiy qismlari stressni yengishda quyidagi mexanizmlar orqali namoyon bo'ladi:



1. **O‘z emotsiyalarini anglash va baholash** – shaxs o‘zida yuzaga kelayotgan salbiy hissiyotlarni erta aniqlash orqali stressni kuchayib ketishidan saqlaydi. Masalan, xavotir yoki g‘azabni o‘z vaqtida sezish, uni nazorat qilish imkonini beradi [2].

2. **Emotsiyalarni boshqarish** – yuqori emotsional intellektga ega shaxslar salbiy emotsiyalarni konstruktiv yo‘nalishga o‘zgartira oladilar. Bu esa stress vaziyatlarida o‘zini tutib qolish, ortiqcha asabiylashmaslikka yordam beradi [3].

3. **Motivatsiya va ijobiy fikrlash** – emotsional intellekt shaxsni maqsadga yo‘naltiradi va og‘ir vaziyatlarda ham imkoniyatlarni ko‘ra olish qobiliyatini kuchaytiradi. Natijada, inson stressni o‘lish va tajriba orttirish omili sifatida qabul qiladi [4].

4. **Empatiya va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash** – empatiyasi rivojlangan shaxslar boshqalar bilan sog‘lom aloqalar o‘rnatadilar, bu esa ijtimoiy yordamni kuchaytirib, stressni kamaytirishga xizmat qiladi [5].

5. **Ijtimoiy ko‘nikmalar** – samarali muloqot va ziddiyatlarni konstruktiv hal etish qobiliyati ham stressni boshqarishda muhim omil hisoblanadi.

Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, emotsional intellekti yuqori shaxslar stress vaziyatlarida tezroq tiklanish, o‘zini qo‘lga olish va konstruktiv yechim topish qobiliyatiga ega bo‘ladilar [6]. Shuningdek, ular ruhiy bosim ostida ham ijtimoiy munosabatlarda muvozanatni saqlay oladilar.

Demak, emotsional intellekt stressni boshqarishning ichki psixologik resursi sifatida insonning psixologik barqarorligi va ijtimoiy moslashuvchanligini ta‘minlaydi.

Emotsional intellekt va psixologik barqarorlik o‘rtasidagi bog‘liqlik

Psixologik barqarorlik shaxsning murakkab vaziyatlarda o‘zini boshqarish, ijtimoiy moslashuvni saqlab qolish va ijobiy qaror qabul qilish qobiliyatini ifodalaydi [1]. Bu sifat insonning ruhiy salomatligi, hayot sifati va ijtimoiy munosabatlarda muvaffaqiyati uchun asosiy omillardan biridir. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, psixologik barqarorlikning shakllanishida emotsional intellekt alohida ahamiyatga ega [2].

Emotsional intellekt shaxsning stressli vaziyatlarda o‘z hissiyotlarini anglash va nazorat qilishiga yordam beradi. Bu esa o‘z navbatida psixologik barqarorlikni mustahkamlaydi. Masalan, g‘azab, xavotir yoki tushkunlik kabi salbiy hissiyotlarni



boshqarish qobiliyati yuqori bo'lgan insonlar muammoli vaziyatlarni tinch va oqilona hal etadilar [3].

Shuningdek, emotsional intellekt psixologik barqarorlikni quyidagi yo'llar orqali qo'llab-quvvatlaydi:

1. **O'z-o'zini anglash** – shaxs o'z kuchli va zaif tomonlarini bilishi orqali stressga qarshi samarali strategiyalarni tanlaydi.
2. **Ijobiy emotsiyalarni rivojlantirish** – emotsional intellekt ijobiy fikrlash va optimistik kayfiyatni mustahkamlashga yordam beradi, bu esa psixologik barqarorlikni oshiradi.
3. **Empatiya va ijtimoiy aloqalar** – boshqalar bilan sog'lom munosabatlarni rivojlantirish orqali inson o'zini qo'llab-quvvatlangan va qadrlangan his qiladi, bu esa barqarorlikni kuchaytiradi [4].
4. **Moslashuvchanlik** – yuqori emotsional intellektga ega insonlar yangi sharoitlarga tez moslashadilar va murakkab vaziyatlardan o'sish imkoniyatini ko'radilar.

Psixologlarning fikricha, emotsional intellekti rivojlangan shaxslar o'z emotsiyalarini ongli boshqarish orqali stress ta'siriga berilmasdan, ruhiy muvozanatini saqlay oladilar. Bu esa ularning hayot sifati va ijtimoiy muvaffaqiyatini ta'minlovchi muhim omil hisoblanadi [5].

Amaliy tavsiyalar

Emotsional intellektni rivojlantirish va uni stressni boshqarish vositasi sifatida qo'llash nafaqat individual ruhiy salomatlik, balki ijtimoiy munosabatlarning ham sifatini oshiradi. Quyida shaxslar va mutaxassislar uchun amaliy tavsiyalar keltiriladi:

- a. **O'z emotsiyalarini anglashni rivojlantirish** – kundalik hayotda emotsiyalarni qayd etish (kundalik yuritish, “men hozir qanday hissiy holatdaman?” degan savol berish) shaxsning o'zini tushunishiga yordam beradi [1].
- b. **Stressni boshqarish texnikalaridan foydalanish** – chuqur nafas olish mashqlari, meditatsiya, sport va autogen mashqlar salbiy emotsiyalarni kamaytirib, psixologik barqarorlikni kuchaytiradi [2].



- c. **Empatiya ko'nikmalarini shakllantirish** – boshqalarning his-tuyg'ularini tinglash, ularning kayfiyatiga e'tibor berish ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni kuchaytiradi.
- d. **Ijobiy fikrlashni odat qilish** – muammoli vaziyatlardan imkoniyat izlash, o'z yutuqlarini qadrlash shaxsning ruhiy barqarorligini oshiradi [3].
- e. **Muloqot madaniyatini rivojlantirish** – ijtimoiy ko'nikmalarni takomillashtirish orqali inson stressli vaziyatlarda ham konstruktiv aloqalarni saqlay oladi.
- f. **Psixologik trening va mashg'ulotlarda ishtirok etish** – emotsional intellektni rivojlantirishga qaratilgan treninglar, rolli o'yinlar va mashg'ulotlar shaxsning amaliy tajribasini kengaytiradi [4].
- g. **Bolalikdan emotsional intellektni shakllantirish** – maktabgacha va maktab davridan boshlab bolalarda emotsiyalarni anglash va boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish ularning kelajakdagi stressga chidamliligini mustahkamlaydi [5].
- Demak, emotsional intellektni rivojlantirish jarayonida shaxs nafaqat stressga bardoshli bo'ladi, balki ijtimoiy munosabatlarda ham samarali faoliyat yuritadi.

Xulosa

Yuqoridagi tahlillar shuni ko'rsatadiki, emotsional intellekt shaxsning psixologik barqarorligini ta'minlash va stressni boshqarishda hal qiluvchi omillardan biridir. O'z emotsiyalarini anglay olish, ularni nazorat qilish, empatiya va ijtimoiy ko'nikmalar stressli vaziyatlarda shaxsning ruhiy muvozanatini saqlab qolishiga xizmat qiladi.

Emotsional intellekti rivojlangan shaxslar murakkab hayotiy sharoitlarda bardoshlilikni namoyon etadilar, salbiy hissiyotlarni konstruktiv faoliyatga yo'naltira oladilar va ijtimoiy munosabatlarda samaradorlikka erishadilar [1]. Aksincha, emotsional intellekt darajasi past bo'lgan insonlarda stressning salbiy oqibatlari – xavotir, tushkunlik, o'ziga ishonchsizlik ko'proq kuzatiladi [2].

Shu bois, emotsional intellektni shakllantirish va rivojlantirish nafaqat individual ruhiy farovonlik, balki jamiyatda sog'lom psixologik muhit yaratish uchun ham muhim ahamiyatga ega. Pedagogik jarayonlarda, psixologik treninglarda va kundalik hayotda emotsional intellektni rivojlantirish bo'yicha tizimli ishlar olib



borish shaxslarning stressga chidamliligini oshirib, ularning ijtimoiy moslashuvchanligini ta'minlaydi [3].

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Абдуллаева, Н. М. (2020). Болалар психологияси. Тошкент: Fan va texnologiya, 245 б.
2. Зокирова, М. Р. (2018). Maktabgacha ta'lim psixologiyasi. Тошкент: Yangi asr avlodi, 210 б.
3. Mahkamova, D. N. (2021). Shaxsda stressni boshqarishning psixologik omillari. // Ta'lim va rivojlanish ilmiy-amaliy jurnali, №2, 45–49-betlar.
4. Ganieva, G. A. (2022). Emotsional intellekt va uning rivojlanish xususiyatlari. // Ilmiy izlanishlar jurnali, №1(9), 33–37-betlar.
5. Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. Imagination, Cognition and Personality, 9(3), 185–211.
6. Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence. New York: Bantam Books.
7. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer.
8. Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (1999). Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. Intelligence, 27(4), 267–298.
9. Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. Journal of Personality and Social Psychology, 37(1), 1–11.
10. Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. Journal of Personality and Social Psychology, 86(2), 320–333.
11. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. American Psychologist, 55(1), 68–78.
12. Schunk, D. H., Pintrich, P. R., & Meece, J. L. (2014). Motivation in Education: Theory, Research, and Applications. Pearson Higher Ed.