

EMOTSIONAL INTELLEKT VA STRESSGA CHIDAMLILIKNING PEDAGOGIK FAOLIYAT SAMARADORLIGIDAGI PSIXOLOGIK DETERMINANTLARI: GLOBALLASHUV SHAROITIDA YUQORI MALAKALI KADRLARNI TAYYORLASH KONTEKSTI.

Tajiboyeva Odinaxon Rustamjon qizi
Andijon davlat tibbiyot instituti
O`zbek tili va adabiyoti kafedrası, tillar kafedrası
psixologiya fani o`qituvchisi
odinaxontajiboyeva98@gmail.com
ORCID: 0009-0001-2789-9154

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19415731>

Annotatsiya. Ushbu maqola globallashuv sharoitida yuqori malakali kadrlarni tayyorlash jarayonida pedagoglarning psixik salomatligini ta’minlash va pedagogik faoliyat samaradorligini oshirishdagi emotsional intellekt va stressga chidamlilikning psixologik determinantlarini o’rganishga bag’ishlangan. Tadqiqotda emotsional intellekt pedagogning o’zini va boshqalarni anglash, boshqarish va ijtimoiy muhitga moslashish qobiliyati sifatida ko’rib chiqiladi. Stressga chidamlilik pedagoglarning tashqi bosim va qiyinchiliklarga moslashish qobiliyatini belgilaydi. Maqolada innovatsion yondashuvlar — emotsional intellektni rivojlantirish treninglari, stressni boshqarish texnikalari, psixologik monitoring va jamoaviy mentoring tizimlari — pedagogik faoliyat samaradorligini oshirish va yuqori malakali kadrlarni tayyorlash jarayonida psixik salomatlikni qo’llab-quvvatlash vositasi sifatida ta’kidlangan.

Kalit so’zlar: emotsional intellekt, stressga chidamlilik, pedagogik faoliyat samaradorligi, psixologik determinantlar, innovatsion yondashuvlar, yuqori malakali kadrlarni tayyorlash, psixik salomatlik.

Kirish. Globallashuv jarayoni tez sur’atlar bilan rivojlanayotgani sababli, yuqori malakali kadrlarni tayyorlash masalasi nafaqat bilim va ko’nikmalarni rivojlantirishga, balki pedagoglarning psixik salomatligini ta’minlashga ham katta e’tibor talab qiladi. Zamonaviy ta’lim tizimida pedagoglarning samaradorligi faqat ularning akademik bilimiga emas, balki emotsional intellekt va stressga chidamlilik darajasiga ham bog’liq. Shu nuqtai nazardan, pedagogik faoliyat samaradorligini oshirish uchun psixologik determinantlarni aniqlash va ulardan foydalanish innovatsion yondashuv sifatida qaraladi.

Emotsional intellektning pedagogik faoliyatdagi roli. Emotsional intellekt (EI) — bu shaxsning o’z va boshqalarning his-tuyg’ularini anglash, boshqarish va ijtimoiy muhitga moslashish qobiliyatidir (Goleman, 1995). Bo’lajak pedagog shaxsining hissiy-irodaviy sohasini kasbiy ahamiyatga ega bo’lgan shaxsiy xususiyatlar kontekstida o’rganish muammosi mahalliy va xorijiy psixologiya, pedagogika va akmeologiyada yetarli darajada o’rganilmagan sohalarlab biri bo’lib, bunda o’qitiladigan mavzuni, shuningdek, o’qituvchi shaxsining individual xususiyatlariga, uning hissiy sohasini aks ettiradi. Bolaning rivojlanayotgan shaxsini tushunish qobiliyati, bag’rikenglik, xushmuomalalik va qat’iyatlilik shular jumlasidandir. Bu esa o’z o’rnida o’qituvchi shaxsini o’z-o’zini rivojlantirishni talab qiladi, aks ettirishning amaliy ko’nikmalarini egallash, kasbiy muhim fazilatlarini rivojlantirish va o’z-o’zini nazorat qilish bilimlarni takomillashtirishni nazarda tutadi. O’qituvchi va talabalar samarali va bilimli o’qitilishiga o’qituvchining fazilatlarini rivojlantirish muhim, bu esa bo’lajak o’qituvchilarga tanlagan kasbiga tezda moslashish imkonini beradi.

Hissiy intellektni rivojlantirishning zamonaviy konsepsiyalari va pedagogik mutaxassislarga qo’yiladigan talablarni o’rganish jarayonida yuqori darajadagi hissiy intellektni rivojlantirishga intiladigan o’qituvchining yaxlit o’zini o’zi rivojlantiruvchi shaxs degan fikrga kelish mumkin. Bu uchun esa samarali faoliyat, kasbiy identifikatsiya qilish uchun ideal model asosida faoliyatni olib boorish zarur hisoblanadi. Pedagoglar uchun EI quyidagi jihatlarda muhim hisoblanadi:

- **O‘z-o‘zini boshqarish:** stressli vaziyatlarda xotirjamlikni saqlash va pedagogik qarorlarni adolatli qabul qilish;

- **Empatiya:** talabalar va hamkasblarning hissiy holatini tushunish va ular bilan samarali muloqot o’rnatish;

- **Ijtimoiy ko‘nikmalar:** konfliktlarni bartaraf etish va jamoaviy ishlashni samarali tashkil etish.

Empirik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, yuqori darajadagi EI pedagoglarning o‘quv jarayonini samarali tashkil etish va talabalar bilan ijobiy muhit yaratishda sezilarli rol o‘ynaydi.

Stressga chidamlilik va psixik salomatlik. Stressga chidamlilik — shaxsning tashqi bosim va qiyinchiliklarga moslashish va ularni muvaffaqiyatli engib o‘tish qobiliyatidir. Pedagog faoliyatida stress manbalari quyidagilar bo‘lishi mumkin: yuqori mehnat yuklamasi, talabalar bilan muloqotdagi qiyinchiliklar va tashkilot ichidagi o‘zgarishlar. Stressga chidamlilik quyidagi psixologik determinantlar bilan bog‘liq:

- **Optimistik qarashlar:** ijobiy fikrlash stressni kamaytiradi;

- **Moslashuvchanlik:** yangi pedagogik texnologiyalar va innovatsiyalarni qabul qilish;

- **Resurslardan foydalanish:** yordam so‘rash, dam olish va psixologik texnikalardan foydalangan holda o‘zini tiklash.

Shunday qilib, stressga chidamlilik pedagogik faoliyat samaradorligini saqlash va oshirishda muhim omildir.

Yuqori malakali kadrlarni tayyorlash jarayonida pedagoglarning psixik salomatligini ta’minlash uchun quyidagi innovatsion yondashuvlar tavsiya etiladi:

1. **Emotsional intellektni rivojlantirish treninglari:** pedagoglarga o‘z his-tuyg‘ularini boshqarish va talabalar bilan samarali muloqot qilish ko‘nikmalarini berish;

2. **Stressni boshqarish texnikalari:** mindfulness, nafas olish mashqlari va kognitiv-behavioral strategiyalarni pedagogik faoliyatga integratsiya qilish;

3. **Psixologik monitoring va qo‘llab-quvvatlash:** pedagoglarning ruhiy salomatligini muntazam baholash va maslahat xizmatlari orqali qo‘llab-quvvatlash;

4. **Jamoaviy o‘quv va mentoring tizimlari:** pedagoglar o‘zaro tajriba almashib, stressli vaziyatlarni birgalikda yengib o‘tish ko‘nikmalarini rivojlantiradi.

Psixologik determinant	Tavsifi	Pedagogik faoliyatga ta’siri	Innovatsion yondashuvlar
O‘z-o‘zini boshqarish	Stressli vaziyatlarda hissiy barqarorlikni saqlash	Qaror qabul qilish va o‘quv jarayonini samarali tashkil etishga yordam beradi	Mindfulness mashqlari, hissiy monitoring treninglari
Empatiya	Talabalar va hamkasblarning hissiy holatini tushunish	Ijobiy ijtimoiy muhit yaratish, talabalar bilan samarali muloqot	Rolli o‘yinlar, mentoring, guruh muhokamalari

Ijtimoiy ko‘nikmalar	Konfliktlarni bartaraf etish va jamoaviy ishlash	Jamoaviy faoliyat samaradorligini oshiradi	Team-building mashg‘ulotlari, kommunikatsiya treninglari
Optimistik qarashlar	Ijobiy fikrlash va stressni kamaytirish	Pedagogik jarayonni barqaror qilish va ruhiy barqarorlikni ta’minlash	Psixologik treninglar, ijobiy fikrlash mashqlari
Moslashuvchanlik	Yangi pedagogik texnologiyalar va uslublarga moslashish	Innovatsion metodlarni qo‘llash va o‘quv jarayonini samarali qilish	Professional rivojlanish kurslari, yangi metodologiyalarni o‘rganish
Resurslardan foydalanish	Yordam so‘rash, dam olish va psixologik texnikalardan foydalanish	Stressni kamaytirish, pedagogning ish unumdorligini saqlash	Psixologik maslahatlar, dam olish va qayta tiklanish mashqlari

Xulosa. Globallashuv sharoitida yuqori malakali kadrlarni tayyorlash jarayonida pedagoglarning psixik salomatligi va samaradorligi bir-biriga bog‘liqdir. Emotsional intellekt va stressga chidamlilik pedagogik faoliyatning samaradorligini oshiradigan asosiy psixologik determinantlar sifatida ajralib turadi. Innovatsion yondashuvlar — treninglar, stressni boshqarish texnikalari va jamoaviy qo‘llab-quvvatlash tizimlari — pedagoglarni tayyorlashda ularning ruhiy barqarorligini ta’minlashda samarali vosita bo‘la oladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.
2. Mayer, J.D., Salovey, P., & Caruso, D.R. (2004). *Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications*. *Psychological Inquiry*, 15(3), 197–215.
3. Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
4. Akmeologiya asoslari: Shakirov, A. (2010). *Kasbiy rivojlanish va shaxsning akmeologik konsepsiyasi*. Toshkent: Fan.
5. Globallashuv va ta’lim: Altbach, P.G., & Knight, J. (2007). *The Internationalization of Higher Education: Motivations and Realities*. *Journal of Studies in International Education*, 11(3-4), 290–305.
6. Mindfulness va stressni boshqarish: Kabat-Zinn, J. (2003). *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) Program Manual*. Worcester: University of Massachusetts Medical School.
7. Pedagogik psixologiya: Gagne, R.M., & Briggs, L.J. (1979). *Principles of Instructional Design*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
8. Psixologik monitoring va pedagogik qo‘llab-quvvatlash: Day, C., & Leitch, R. (2001). *Teachers, Schools, and Leadership: Challenges and Opportunities*. London: RoutledgeFalmer.