

# Stress va hissiy intellektning (HI) inson psixologiyasidagi o'rni

Xalqaro Nordik Universiteti,

Psixologiya yo'nalishi, 1-PS-23 guruh talabasi

Abdumannobova Muslima Abduvohid qizi

Tel.: +998997208308 Muslima.abduvohidovna@gmail.com

**Annotatsiya:** Stress va hissiy intellekt (EI) inson psixologiyasida muhim rol o'ynaydi. Ushbu ilmiy ishda stressning inson hayotidagi salbiy ta'siri va uning turli psixologik jihatlarini o'rganish bilan birga, hissiy intellektning stressni boshqarishdagi ahamiyati tahlil qilinadi. Hissiy intellekt – bu insonning o'z his-tuyg'ularini anglash, boshqarish va boshqalarning his-tuyg'ularini tushunish qobiliyati bo'lib, u stressni kamaytirishda va ijobiy psixologik salomatlikni ta'minlashda asosiy omil hisoblanadi. Tadqiqotda hissiy intellekt va stress o'rtasidagi bog'liqlik, shuningdek, hissiy intellektni rivojlantirish orqali stressni qanday boshqarish mumkinligi muhokama qilinadi. Ushbu ish natijalari insonning shaxsiy va professional hayotida muvaffaqiyatga erishishiga yordam beruvchi muhim amaliy tavsiyalarni o'z ichiga oladi.

**Kalit so'zlar:** Stress, hissiy intellekt, kortizol, gormonal nomutanosiblik, ruhiy salomatlik,

**Kirish:** Zamonaviy hayot sharoitida stress inson psixologiyasiga ta'sir qiluvchi eng muhim omillardan biri hisoblanadi. Ish faoliyati, shaxsiy munosabatlar va ijtimoiy talablar natijasida paydo bo'ladigan stress insonning jismoniy va ruhiy salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu bilan birga, hissiy intellekt (EI) – insonning o'z his-tuyg'ularini aniqlash, boshqarish va boshqalarning his-tuyg'ularini tushunish qobiliyati – stress bilan samarali kurashishning muhim vositasi sifatida qaralmoqda.

Hissiy intellekt nafaqat stressni yengillashtirishda, balki insonning hayot sifatini yaxshilash, ijtimoiy munosabatlarini mustahkamlash va qaror qabul qilish qobiliyatini oshirishda ham katta ahamiyatga ega. Inson o'z his-tuyg'ularini boshqarishni o'rganganida, stressning salbiy oqibatlarini kamaytirishi va hayotining turli sohalarida muvaffaqiyatga erishishi mumkin. Shu sababli, stress va hissiy intellekt o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni o'rganish zamonaviy psixologiyada dolzarb mavzulardan biridir.

Ushbu ishda stress va hissiy intellektning inson psixologiyasidagi o'rni, ularning bir-biriga ta'siri va bu ta'sirni boshqarish usullari tahlil qilinadi.

Tadqiqotning maqsadi – hissiy intellektni rivojlantirish orqali stressni kamaytirishning samarali yo‘llarini aniqlash va psixologik salomatlikni yaxshilashga yordam beruvchi amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdir.

Stress va hissiy intellekt (EI) inson psixologiyasining ikkita muhim tarkibiy qismi bo'lib, bizning ruhiy salomatligimiz va umumiy farovonligimizga sezilarli darajada ta'sir qiladi. Ushbu elementlarning o'zaro ta'sirini tushunish odamlarning hayot qiyinchiliklariga qanday dosh berishlari va psixologik barqarorlikni saqlab qolishlari haqida qimmatli tushunchalarni berishi mumkin.

Stress - bu fiziologik va psixologik reaksiyalar kaskadini keltirib chiqaradigan tahdid yoki talablarga tabiiy javobdir. Bu qisqa muddatli va ko'pincha foydali bo'lgan o'tkir stress va vaqt o'tishi bilan davom etadigan va jiddiy sog'liq muammolariga olib kelishi mumkin bo'lgan surunkali stressga bo'linishi mumkin. O'tkir stress ishlash va diqqatni kuchaytirishi mumkin, surunkali stress esa tashvish, depressiya va yurak-qon tomir kasalliklari kabi salbiy natijalar bilan bog'liq. Stressga fiziologik javob gipotalamus-gipofiz-adrenal (HPA) o'qining faollashishini o'z ichiga oladi, bu stress gormoni bo'lgan kortizolning chiqarilishiga olib keladi. Ushbu tizimning surunkali faollashuvi xotira va qaror qabul qilish kabi kognitiv funktsiyalarni buzishi va hissiy kasalliklarga hissa qo'shishi mumkin. Psixologik jihatdan stress odamning kundalik hayotida samarali faoliyat yuritish qobiliyatiga ta'sir etuvchi ortiqcha ishtiyoq, asabiylashish va nochorlik hissi sifatida namoyon bo'lishi mumkin.

Hissiy intellekt o'zining va boshqalarning his-tuyg'ularini idrok etish, ulardan foydalanish, tushunish va boshqarish qobiliyatini anglatadi. U to'rtta asosiy komponentni o'z ichiga oladi: o'z-o'zini anglash, o'zini o'zi boshqarish, ijtimoiy xabardorlik va munosabatlarni boshqarish. Yuqori EI shaxslar o'zlarining hissiy holatlarini tan olish, his-tuyg'ularini tartibga solish, boshqalar bilan empatiya qilish va shaxslararo munosabatlarni samarali boshqarishda mohirdir. Hissiy intellekt turli xil vositalar, jumladan, o'z-o'zidan hisobot berish so'rovlari va ishlashga asoslangan baholashlar yordamida o'lchanadi. Mayer-Salovey-Karuzoning hissiy intellekt testi (MSCEIT) va hissiy inventarizatsiya (EQ-i) eng ko'p qo'llaniladigan o'lchovlardandir. Ushbu vositalar hissiy idrok etish, hissiy qulaylik, hissiy tushunish va hissiy boshqaruv kabi EIning turli jihatlarini baholaydi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, hissiy intellekt stress ta'sirini bartaraf etishda hal qiluvchi rol o'ynaydi. EI yuqori bo'lgan shaxslar yuqori hissiy tartibga solish qobiliyatlari va moslashuvchan kurash strategiyalari tufayli stressni yengish uchun yaxshi jihozlangan. Ular muammoni hal qilish, ijtimoiy yordam so'rash va stressning salbiy ta'sirini yumshatishga yordam beradigan ijobiy kognitiv baholashdan foydalanish ehtimoli ko'proq. Lea va boshqalar tomonidan tizimli tekshiruv. (2019) EI o'tkir stress ta'sirini, ayniqsa sport, jismoniy noqulaylik va kognitiv vazifalar bilan bog'liq kontekstlarda buferlashi mumkinligini aniqladi.<sup>1</sup> Biroq, stress reaktivligini

---

<sup>1</sup> <https://scienceofmind.org/emotional-intelligence-and-mental-wellness/>

kamaytirishda EI samaradorligi stressorning turiga va EIning o'lchash usuliga qarab o'zgaradi.

Surunkali stress turli xil ruhiy kasalliklar, jumladan, tashvish, depressiya va travmadan keyingi stress buzilishi (TSSB) uchun muhim xavf omilidir. Yuqori hissiy intellekt stressni boshqarish va hissiy tartibga solish ko'nikmalarini oshirish orqali ushbu sharoitlarni rivojlanish xavfini kamaytirishi mumkin. Surunkali stress tashvish va depressiya uchun muhim xavf omilidir. Kortizol kabi stress gormonlariga uzoq vaqt ta'sir qilish doimiy tashvish, qo'rquv va qayg'u hissiyotlariga olib kelishi mumkin. Ushbu gormonal nomutanosiblik miyaning normal faoliyatini buzadi, kayfiyatni tartibga solish va kognitiv jarayonlarga ta'sir qiladi.<sup>2</sup> Stress yana xotira, e'tibor va qaror qabul qilish kabi kognitiv funktsiyalarni buzishi mumkin. Stress gormonlarining yuqori darajasi o'rganish va xotira uchun muhim bo'lgan miya hududi bo'lgan hipokampusga zarar etkazishi mumkin. Bu diqqatni jamlash, qaror qabul qilish va ma'lumotni saqlashda qiyinchiliklarga olib kelishi mumkin. Bu oqibatida ko'pincha xatti-harakatlarning o'zgarishiga olib keladi, jumladan, asabiylashish, tajovuzkorlik va ijtimoiy chekinish. Bunday xatti-harakatlar munosabatlarni keskinlashtirishi va ijtimoiy yordamni kamaytirishi mumkin, bu esa ruhiy salomatlik muammolarini yanada kuchaytiradi. Stressning jismoniy ta'siri, masalan, yurak urish tezligi va qon bosimi ortishi ham ruhiy salomatlik buzilishiga yordam beradi. Surunkali stress gipertoniya va yurak-qon tomir kasalliklari kabi ruhiy salomatlik muammolari bilan birga yuzaga kelishi yoki yomonlashishi mumkin bo'lgan holatlar bilan bog'liq.

Stress xavfini kamaytirishda hissiy intellektning roli juda ham katta. Hissiy intellekt (EI) o'z his-tuyg'ularini va boshqalarning his-tuyg'ularini tan olish, tushunish va boshqarish qobiliyatini anglatadi. Yuqori EI hissiy tartibga solish va chidamlilikni oshirish orqali stress bilan bog'liq xavflarni sezilarli darajada kamaytirishi mumkin. EI yuqori bo'lgan odamlar o'zlarining hissiy holatlari va stressni keltirib chiqaradigan omillarni ko'proq bilishadi. Bu xabardorlik ularga stressli vaziyatlarni oldindan bilish va o'z reaksiyalarini boshqarish uchun faol choralar ko'rish imkonini beradi.<sup>3</sup> EI impulsiv his-tuyg'ular va xatti-harakatlarni nazorat qilish, his-tuyg'ularni sog'lom usullar bilan boshqarish va o'zgaruvchan sharoitlarga moslashish qobiliyatini o'z ichiga oladi. Samarali o'z-o'zini tartibga solish odamlarga stress ostida xotirjamlik va xotirjamlikni saqlashga yordam beradi, tashvish va depressiya ehtimolini kamaytiradi. EIning asosiy tarkibiy qismi bo'lgan empatiya odamlarga boshqalarning his-tuyg'ularini tushunish va baham ko'rish imkonini beradi. Bu tushunish stressni boshqarish va ruhiy salomatlik uchun muhim bo'lgan qo'llab-quvvatlovchi munosabatlar va ijtimoiy tarmoqlarni rivojlantiradi. EIning yana bir jihati, odamlarga samarali muloqot qilish, nizolarni hal qilish va

---

<sup>2</sup> <https://www.apa.org/topics/stress/health>

<sup>3</sup> <https://scienceofmind.org/emotional-intelligence-and-mental-wellness/>

mustahkam munosabatlar o'rnatishga yordam beradi. Ushbu ko'nikmalar stress<sup>45</sup> salbiy ta'siriga qarshi kurashadigan qo'llab-quvvatlash tizimini ta'minlaydi. Yuqori EI ko'proq chidamlilikka hissa qo'shadi, bu odamlarga qiyinchiliklardan qaytishga va stressli vaziyatlarga qaramasdan ruhiy farovonlikni saqlashga imkon beradi. Bardoshli odamlar ruhiy salomatlik bilan bog'liq jiddiy muammolarni rivojlantirmasdan stressni yengish uchun yaxshi jihozlangan.

**Xulosa:** Stress va hissiy intellekt (EI) rolini tushunish inson psixologiyasi sohasida hal qiluvchi ahamiyatga ega. Stress, qiyinchiliklarga tabiiy javob bo'lsa ham, ijobiy va salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. O'tkir stress ish faoliyatini yaxshilashi mumkin, ammo surunkali stress jiddiy sog'liq muammolariga, jumladan, ruhiy kasalliklar va jismoniy kasalliklarga olib kelishi mumkin. Muvozanat va jismoniy mashqlar kabi stressni boshqarishning samarali usullari sog'lom muvozanatni saqlash uchun zarurdir.

Hissiy intellekt, his-tuyg'ularni tan olish, tushunish va boshqarish qobiliyati bir xil darajada muhimdir. Yuqori EI yaxshi ruhiy salomatlik, yaxshilangan munosabatlar va hayotning turli jabhalarida katta muvaffaqiyatlar bilan bog'liq. Bu hissiy ong, empatiya, o'zini o'zi boshqarish va ijtimoiy ko'nikmalar kabi ko'nikmalarni o'z ichiga oladi. EI yuqori bo'lgan odamlar stressni engish uchun yaxshi jihozlangan, chunki ular hissiy qo'zg'atuvchilarni konstruktiv tarzda aniqlashlari va ularga javob berishlari mumkin. Stress va hissiy aql o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik muhim ahamiyatga ega. Yuqori stress darajalari hissiy intellektga putur etkazishi mumkin bo'lsa-da, kuchli EI stress ta'sirini bartaraf etishga yordam beradi. Ushbu dinamik munosabatlar stressni samarali boshqarish strategiyasi sifatida hissiy intellektni rivojlantirish muhimligini ta'kidlaydi.

Xulosa qilib aytganda, stress va hissiy intellektning rollarini tushunish va hal qilish ruhiy salomatlikni mustahkamlash, shaxsiy va kasbiy munosabatlarni yaxshilash va umumiy hayotdan qoniqishga erishish uchun juda muhimdir. Ushbu tushunchalar shaxsiy o'sish va psixologik barqarorlik uchun qimmatli asos yaratadi. Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, stress va hissiy aqlning inson psixologiyasidagi rolini tushunish ruhiy salomatlik va farovonlikni saqlash uchun zarurdir. Stressning ta'siridan xabardor bo'lish va hissiy intellektni rivojlantirish orqali odamlar o'zlarining chidamliligini oshirishlari, munosabatlarni yaxshilashlari va hayotdan ko'proq qoniqishga erishishlari mumkin. Biz zamonaviy hayotning murakkab tomonlarini kezar ekanmiz, bu g'oyalar shaxsiy o'sish va chidamlilik uchun qimmatli asos bo'lib xizmat qiladi.

### ***Foydalanilgan adabiyotlar***

1. Selye, H. (1956). *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill.
2. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books

3. Mikolajczak, M., Menil, C., & Luminet, O. (2007). Explaining the protective effect of trait emotional intelligence regarding occupational stress: Exploration of emotional labour processes. *Journal of Research in Personality*, 41(5), 1107-1117.
4. <https://scienceofmind.org/emotional-intelligence-and-mental-wellness/>
5. <https://www.apa.org/topics/stress/health>
6. <https://scienceofmind.org/emotional-intelligence-and-mental-wellness/>