

**BO’LAJAK O’QITUVCHILARNING EMOTSIONAL INTELLEKTINI HAMDA
PEDAGOGIK MOSLASHUVCHANLIGINI (RESILIENCE) SHAKLLANTIRISH**

Munavvarxonova Mahliyoxon Muzaffarxon qizi
Nizomiy nomidagi O’zMPU magistranti

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.23350585>

Annotatsiya: Ushbu maqolada bo’lajak o’qituvchilarning emotsional intellekti (EQ) hamda pedagogik moslashuvchanligini (resilience — elastiklik, ruhiy chidamlilik) shakllantirishning nazariy va amaliy masalalari tadqiq etiladi. Zamonaviy ta’lim muhitidagi emotsional zo’riqishlar, o’qituvchilik kasbidagi emotsional tobashlashish (burnout) xatarlari hamda ularni bartaraf etishda EQ va resilience sifatlarining o’rni yoritilgan. Shuningdek, bo’lajak pedagoglarda emotsional o’z-o’zini boshqarish, stressga chidamlilik va kasbiy adaptatsiya ko’nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan pedagogik-psixologik mexanizmlar hamda amaliy tavsiyalar berilgan.

Kalit so’zlar: emotsional intellekt, pedagogik resilience, ruhiy chidamlilik, emotsional tobashlashish, empatiya, stress-menejment, bo’lajak o’qituvchilar, kasbiy adaptatsiya.

Аннотация: В статье рассматриваются теоретические и практические аспекты развития эмоционального интеллекта (EQ) и педагогической устойчивости (психологической выносливости) у будущих учителей. Освещаются эмоциональные нагрузки, характерные для современной образовательной среды, и риски профессионального выгорания, при этом подчеркивается роль эмоционального интеллекта и устойчивости в преодолении данных проблем. Кроме того, в статье описываются психолого-педагогические механизмы и предлагаются практические рекомендации по формированию у начинающих педагогов навыков эмоциональной саморегуляции, стрессоустойчивости и профессиональной адаптации.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, педагогическая устойчивость, психологическая выносливость, выгорание, эмпатия, управление стрессом, будущие учителя, профессиональная адаптация.

Abstract: This article examines the theoretical and practical aspects of developing emotional intelligence (EQ) and pedagogical resilience (psychological endurance) among future teachers. It highlights the emotional pressures inherent in modern educational environments and the risks of professional burnout, emphasizing the role of EQ and resilience in mitigating these issues. Additionally, the article outlines pedagogical-psychological mechanisms and offers practical recommendations for fostering skills in emotional self-regulation, stress resilience, and professional adaptation among aspiring educators.

Keywords: emotional intelligence, pedagogical resilience, psychological endurance, burnout, empathy, stress management, future teachers, professional adaptation.

Zamonaviy ta’lim tizimini isloh qilish va uning sifatini oshirish ko’p jihatdan pedagog kadrlarning kasbiy hamda shaxsiy tayyorgarlik darajasiga bog’liq. O’qituvchilik kasbi yuqori darajadagi emotsional resurs, kommunikativ moslashuvchanlik va psixologik bardoshlilikni talab etadigan faoliyat turlaridan biridir. Axborot oqimining jadallashuvi, ta’lim sub’ektlari o’rtasidagi muloqotning murakkablashuvi hamda kutilmagan pedagogical vaziyatlarning

ko‘payishi bo‘lajak o‘qituvchilarda emotsional intellekt (EQ) va pedagogik resilience (ruhiy moslashuvchanlik hamda chidamlilik) sifatlarini shakllantirishni tazozo etadi.

Emotsional intellekt (EQ) — bu o‘z emotsiyalarini va atrofdagilarning his-tuyg‘ularini anglash, ularni to‘g‘ri baholash hamda shaxsiy va kasbiy munosabatlarda emotsiyalarni samarali boshqarish qobiliyatidir. Pedagogik resilience esa o‘qituvchining kasbiy faoliyatdagi murakkabliklar, stressli vaziyatlar va omadsizliklarga qaramay, o‘z ruhiy muvozanatini tezda tiklash, kasbiy rivojlanishdan to‘xtamaslik hamda emotsional tobashlashish (*burnout*) sendromiga berilmaslik xususiyatini anglatadi.

Ushbu tadqiqotning maqsadi — bo‘lajak o‘qituvchilarning emotsional intellekti va pedagogik resilience sifatlarini rivojlantirishning pedagogik-psixologik shart-sharoitlarini asoslab berish hamda ularni ta’lim jarayoniga tatbiq etish mexanizmlarini ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot jarayonida tizimli-faoliyatli, shaxsga yo‘naltirilgan va akmeologik yondashuvlar, ilmiy manbalar va nazariyalarni mantiqiy-qiyosiy tahlil qilish, pedagogik kuzatuv hamda emotsional holatlarni diagnostika qilish modellaridan foydalanildi.

Emotsional intellekt konsepsiyasi xalqaro psixologiyada D. Goleman, J. Mayer va P. Salovey tadqiqotlarida keng yoritilgan. Ularning ilmiy izlanishlarida EQ kasbiy muvaffaqiyatning 80% gachasini ta‘minlashi ta’kidlanadi. Pedagogik resilience va stressga chidamlilik masalalari xorijiy olimlardan Ch. Day, Q. Gu hamda E. Masten ishlarida o‘rganilgan.

Respublika pedagogika va psixologiya fanida o‘qituvchi shaxsining emotsional madaniyati hamda kasbiy kompetentligini oshirish masalalari E.G‘. Goziyev, R.S. Samarov, N.A. Muslimov va Z.T. Nishanova tadqiqotlarida turli jihatdan tadqiq etilgan. Biroq, bo‘lajak o‘qituvchilarda emotsional intellekt va resilience sifatlarini o‘zaro integratsiyalashgan holda shakllantirishning pedagogik mexanizmlari OTM ta’lim amaliyotida alohida tadqiqot yo‘nalishi sifatida dolzarbligicha qolmoqda.

1. Bo‘lajak o‘qituvchi shaxsida EQ va Resilience komponentlarining tuzilishi

Bo‘lajak o‘qituvchilarning emotsional intellekti va resilience darajasi kasbiy shakllanish jarayonida bir-birini to‘ldiruvchi tizim sifatida namoyon bo‘ladi. Ularning tarkibiy qismlarini quyidagicha guruhlash mumkin:

1. Emotsional o‘z-o‘zini anglash (Self-awareness): O‘quv va pedagogik jarayonda yuzaga keladigan o‘z emotsiyalarini (xavotir, g‘azab, quvonch, charchoq) o‘z vaqtida payqash va ularning sabablarini tushunish.

2. Emotsional o‘z-o‘zini boshqarish (Self-regulation): Stressli va nizoli vaziyatlarda emotsional impulsivlikni jilovlay olish, emotsional muvozanatni saqlash.

3. Empatiya va ijtimoiy anglash: O‘quvchilar, hamkasblar va ota-onalarning emotsional holatini to‘g‘ri o‘qiy olish, ularning o‘rniga o‘zini qo‘ya bilish.

4. Kognitiv qayta baholash (Cognitive Reappraisal): Omadsizlik yoki pedagogik xatolarga fojia sifatida emas, balki rivojlanish imkoniyati va tajriba sifatida qarash ko‘nikmasi.

5. Tiklanuvchanlik (Bounce-back ability): Pedagogik amaliyot va faoliyatdagi murakkab va stressli vaziyatlardan so‘ng emotsional resurslarni tezda tiklay olish.

2. O‘qituvchilik faoliyatida emotsional tobashlashish (*Burnout*) va Resiliencening himoya funksiyasi

Pedagogik faoliyat yuqori darajadagi emotsional zo’riqish bilan kechadi. Bo’lajak o’qituvchilar ilk pedagogik amaliyot davridayoq auditoriyani boshqara olmaslik, nizoli vaziyatlar va yuqori mas’uliyat sababli psixologik bosimga duch kelishadi.

Resilience (pedagogik moslashuvchanlik) o’qituvchini uchta asosiy tobashlashish fazasidan himoya qiladi:

- Emotsional tobi qochish: EQ va resilience resursiga ega pedagog o’zining ruhiy charchog’ini o’z vaqtida sezadi va dam olish, emotsional yukni tushirish mexanizmlaridan foydalanadi.

- Depersonalizatsiya (sovuqqonlik): O’quvchilarga nisbatan beparvolik yoki salbiy munosabat shakllanishining oldini oladi; empatiyani saqlab qoladi.

- Shaxsiy yutuqlarning qadrsizlanishi: O’z kasbiy faoliyatiga nisbatan ishonchsizlik paydo bo’lishiga yo’l qo’ymaydi va shaxsiy o’sish motivatsiyasini ushlab turadi.

3. EQ va Resilience sifatlarini shakllantirishning pedagogik usullari

OTMda bo’lajak o’qituvchilarni tayyorlash jarayonida emotsional intellekt va resilienceni rivojlantirishga qaratilgan quyidagi interfaol va trening usullari yuqori samaradorlik ko’rsatadi:

1. Pedagogik simulyatsiya va rolga kirish o’yinlari: Auditoriyada yuzaga kelishi mumkin bo’lgan kutilmagan va nizoli situatsiyalar (masalan, intizomsiz o’quvchi, e’tirozli ota-ona) modellashtiriladi. Bo’lajak o’qituvchi vaziyatdan emotsional bosiqlik bilan chiqib ketishni mashq qiladi.

2. Refleksiv kundaliklar va Mindful-praktikalar: Talabalar pedagogik amaliyot davomida o’zlarining kunlik emotsional holatlari, ularni keltirib chiqargan omillar va ularni bartaraf etish usullari haqida refleksiv qaydlar yuritadilar.

3. Kognitiv refreyming (Cognitive Reframing) mashqlari: Salbiy fikrlash qoliplarini pozitsion va konstruktiv fikrlashga o’zgartirish mashqlari (masalan: *"Men darsni uddalay olmadim"* iborasini *"Ushbu dars menga qaysi metod ustida ishlashim kerakligini ko’rsatdi"* iborasiga o’zgartirish).

Bo’lajak o’qituvchilarning emotsional intellekti hamda pedagogik resilience sifatlarini samarali shakllantirish bo’yicha quyidagi amaliy takliflar ilgari suriladi:

1. O’quv rejasiga maxsus modullarni kiritish: OTMlarning pedagogika va psixologiya yo’nalishlaridagi o’quv rejalariga *"Pedagogik emotsional intellekt"*, *"Stress-menejment"* yoki *"Pedagogik resilience va kasbiy adaptatsiya"* nomli tanlov modullarini joriy etish.

2. Psixologik trening va simulyatsion mashg’ulotlar: Amaliy mashg’ulotlar soatining bir qismini talabalarda empatiya, emotsional o’z-o’zini boshqarish va nizolarni tinch hal etish bo’yicha psixologik treninglar shaklida tashkil etish.

3. Pedagogik amaliyotda superviziya tizimini yo’lga qo’yish: Talabalar maktab amaliyotida bo’lgan davrda tajribali pedagog va psixologlar tomonidan ularga emotsional qo’llab-quvvatlash hamda superviziya (amaliy mashg’ulotlardagi emotsional qiyinchiliklarni tahlil qilish) yordamini ko’rsatish.

4. O’z-o’zini diagnostika qilish raqamli vositalarini yaratish: Bo’lajak o’qituvchilar uchun o’zlarining emotsional holati va stress darajasini muntazam aniqlab borish imkonini beruvchi mobil ilovalar va interaktiv platformalardan foydalanishni yo’lga qo’yish.

Bo’lajak o’qituvchilarning emotsional intellekti hamda pedagogik resilience (moslashuvchanlik va ruhiy chidamlilik) sifatlarini shakllantirish zamonaviy pedagogik



ta’limning eng muhim shartlaridan biridir. Yuqori EQ va resilience darajasiga ega bo’lgan pedagog faqatgina chuqur nazariy bilim beruvchi mutaxassis emas, balki o’quvchilar uchun emotsional xavfsiz va rivojlantiruvchi ta’lim muhitini yarata oladigan shaxsdir.

Tadqiqotlar shuni ko’rsatadiki, ushbu sifatlar tug’ma emas, balki maqsadli tashkil etilgan pedagogik-psixologik muhitda bosqichma-bosqich shakllantiriladigan va rivojlantiriladigan ko’nikmalardir. OTMlarda bo’lajak o’qituvchilarning EQ va resilience darajasini oshirishga yo’naltirilgan zamonaviy ta’lim texnologiyalarini joriy etish ularning bo’lajak kasbiy faoliyatida barqaror va muvaffaqiyatli faoliyat yuritishini ta’minlaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Goleman D. *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. – New York: Bantam Books, 1995. – 352 p.
2. Day C., Gu Q. *The New Lives of Teachers*. – London: Routledge, 2010. – 192 p.
3. Muslimov N.A. va boshqalar. *Kasbiy pedagogika*. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2015. – 280 b.
4. Nishanova Z.T. *Psixologik xizmat: Darslik*. – Toshkent: O’zbekiston faylasuflari milliy jamiyati, 2014. – 240 b.
5. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. R. *Targeting Emotional Intelligence: Theory, Assessment, and Applications*. – Emotional Intelligence in Everyday Life, 2004. – pp. 31-49.
6. G’oziyev E.G’. *Oliy maktab psixologiyasi*. – Toshkent: Universitet, 2010. – 220 b.