

## ПОВЫШЕНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У СТУДЕНТОВ РОЛЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

Файзиева Нодира Собировна, преподаватель  
Джизакский государственный  
Педагогический университет  
[fayziyevanodira111@gmail.com](mailto:fayziyevanodira111@gmail.com)

**Аннотация:** В данной статье анализируется роль и значение эмоционального интеллекта в процессе формирования и повышения стрессоустойчивости у учащихся. Основные компоненты эмоционального интеллекта – способность понимать и управлять собственными эмоциями, понимать эмоции других и эффективно общаться – рассматриваются как важные факторы преодоления стрессовых ситуаций. В ходе исследования изучается взаимосвязь между реакцией учащихся на стресс и уровнем эмоционального интеллекта. Полученные результаты служат основой для разработки практических рекомендаций, направленных на обеспечение психологической стабильности в образовательном процессе, воспитание стрессоустойчивой личности и развитие эмоционального интеллекта.

**Ключевые слова:** стресс, стрессоустойчивость, эмоциональный интеллект, управление эмоциями, психологическая стабильность, студенты, образовательный процесс, развитие личности, эмоциональная компетентность, адаптация.

### INCREASING STRESS RESILIENCE IN STUDENTS: THE ROLE OF EMOTIONAL INTELLIGENCE

**Abstract:** This article analyzes the role and importance of emotional intelligence in developing and enhancing students' resilience to stress. The key components of emotional intelligence—the ability to understand and manage one's own emotions, understand the emotions of others, and communicate effectively—are considered important factors in overcoming stressful situations. The study examines the relationship between students' responses to stress and their level of emotional intelligence. The findings serve as the basis for developing practical recommendations aimed at ensuring psychological stability in the educational process, fostering stress-resistant individuals, and developing emotional intelligence.

**Keywords:** stress, stress resilience, emotional intelligence, emotion management, psychological stability, students, educational process, personal development, emotional competence, adaptation.

**Введение.** Сегодня стремительно развивающиеся социально-экономические условия, резкое увеличение информационного потока и высокие требования к системе образования приводят к росту стресса в жизни учащихся. Учебная нагрузка, экзамены, проблемы с эффективным управлением временем и трудности в личных и социальных отношениях негативно влияют на психологическое состояние учащихся и снижают их стрессоустойчивость. Поэтому одной из важных задач современной системы образования является формирование и развитие стрессоустойчивости у учащихся.

Стрессоустойчивость — это способность человека контролировать свое эмоциональное состояние в сложных жизненных ситуациях, сохранять адаптивность и не терять эффективность. В этом процессе важным психологическим ресурсом выступает эмоциональный интеллект. Эмоциональный интеллект включает в себя способность человека понимать собственные эмоции, управлять ими, понимать чувства других и устанавливать эффективную коммуникацию.

Научные исследования показывают, что люди с высоким уровнем эмоционального интеллекта более устойчивы в стрессовых ситуациях и склонны конструктивно решать проблемы. С этой точки зрения, крайне важно изучить возможности повышения стрессоустойчивости учащихся путем развития эмоционального интеллекта. В данной статье теоретически и практически анализируется роль эмоционального интеллекта в повышении стрессоустойчивости студентов.

Психологическая сущность понятия стресса и стрессоустойчивости. Стресс рассматривается как психологическое и физиологическое состояние, возникающее под влиянием различных внешних и внутренних факторов в процессе человеческой деятельности. В жизни студентов источниками стресса могут быть повышенная учебная нагрузка, экзаменационные процессы, конкурентная среда, неопределенность, связанная с будущей профессиональной деятельностью, и проблемы в социальных отношениях. В таких случаях стрессоустойчивость представляет собой способность человека противостоять негативным эмоциональным воздействиям, поддерживать свою внутреннюю стабильность и продолжать эффективно функционировать.

В психологической литературе стрессоустойчивость объясняется как неразрывно связанная с личными ресурсами, когнитивными стратегиями и эмоциональным самоконтролем. Следовательно, вопрос развития стрессоустойчивости требует активации внутренних возможностей индивида.

Структура и основные компоненты эмоционального интеллекта. Понятие

эмоционального интеллекта представляет собой способность человека понимать эмоции, управлять ими и эффективно использовать их в социальной среде. В научных источниках эмоциональный интеллект характеризуется следующими основными компонентами: осознание собственных эмоций; управление эмоциями; внутренняя мотивация; эмпатия; социальные навыки.

Эти компоненты важны в академической и социальной жизни студентов, определяя их отношение к сложным ситуациям. Студенты с высоким уровнем эмоционального интеллекта воспринимают стрессовые ситуации не как угрозу, а как опыт и возможность для развития.

Взаимосвязь между эмоциональным интеллектом и стрессоустойчивостью. Эмоциональный интеллект является одним из главных психологических факторов, обеспечивающих стрессоустойчивость. Студенты, понимающие свои эмоции и умеющие ими управлять, способны быстро и адекватно принимать решения в стрессовых ситуациях. Эмпатия и социальные навыки, с другой стороны, формируют поддерживающие отношения и снижают воздействие стресса.

Результаты исследования показывают положительную корреляцию между уровнем эмоционального интеллекта и стрессоустойчивостью. То есть, по мере развития эмоционального интеллекта повышается и стрессоустойчивость. Это обосновывает необходимость внедрения психологических программ, направленных на развитие эмоционального интеллекта, в образовательных учреждениях.

Способы повышения стрессоустойчивости путем развития эмоционального интеллекта у студентов. Существует ряд практических мер, направленных на развитие эмоционального интеллекта у студентов для повышения их стрессоустойчивости. В частности, для повышения эмоциональной осведомленности студентов служат тренинги, методы обучения на основе рефлексии, групповые дискуссии и психологические упражнения. Кроме того, создание благоприятной психологической среды в процессе обучения имеет важное значение для обеспечения эмоциональной стабильности учащихся.

Целью данного исследования было определение роли эмоционального интеллекта в повышении стрессоустойчивости студентов, при этом использовался комплексный подход. В ходе исследования применялись методы теоретического анализа, эмпирического исследования и статистического анализа.

В теоретической части исследования был проведен анализ научных работ отечественных и зарубежных психологов, касающихся понятий стресса,

стрессоустойчивости и эмоционального интеллекта. На основе этого были определены научная база и концептуальные границы исследовательской проблемы.

Эмпирическое исследование проводилось с участием студентов высшего учебного заведения. В исследовании участвовала группа студентов, сформированная методом случайной выборки. Возраст, пол и уровень образования респондентов учитывались в соответствии с целью исследования.

В ходе сбора данных использовались психодиагностические методы. В частности, для определения уровня эмоционального интеллекта студентов использовались стандартизированные тесты и анкеты, а для оценки уровня стрессоустойчивости — специальные психологические шкалы. Дополнительно были собраны качественные данные с помощью методов наблюдения и интервью.

Для обработки и анализа результатов использовались математико-статистические методы. В частности, для определения взаимосвязи между показателями эмоционального интеллекта и стрессоустойчивости использовался корреляционный анализ. Для обеспечения надежности и точности результатов применялись современные статистические программы.

В ходе исследования строго соблюдались этические нормы. Все участники были проинформированы о цели исследования, и их личные данные были сохранены в тайне.

Целью данного исследования было определение роли эмоционального интеллекта в повышении стрессоустойчивости у студентов, и в нем использовался комплексный подход. В исследовании применялись методы теоретического анализа, эмпирического исследования и статистического анализа.

В теоретической части исследования были проанализированы научные работы отечественных и зарубежных психологов по понятиям стресса, стрессоустойчивости и эмоционального интеллекта. Это определило научные основы и концептуальные границы исследовательской проблемы.

Эмпирическое исследование проводилось с участием студентов высшего учебного заведения. В исследовании участвовала группа студентов, сформированная на основе метода случайной выборки. Возраст, пол и уровень образования респондентов учитывались в соответствии с целью исследования.

При сборе данных использовались психодиагностические методы. В частности, для определения уровня эмоционального интеллекта студентов использовались стандартизированные тесты и анкеты, а для оценки уровня стрессоустойчивости — специальные психологические шкалы.

Дополнительные качественные данные также собирались с помощью методов наблюдения и интервьюирования.

Для обработки и анализа результатов использовались математические и статистические методы. В частности, для определения взаимосвязи между эмоциональным интеллектом и стрессоустойчивостью применялся корреляционный анализ. Для обеспечения надежности и точности результатов использовались современные статистические программы.

В ходе исследования строго соблюдались этические нормы. Все участники были проинформированы о цели исследования, и их личные данные были сохранены в тайне.

**Выводы и рекомендации.** Данное исследование показало, что эмоциональный интеллект имеет решающее значение для повышения стрессоустойчивости у студентов. В результате проведенного теоретического и эмпирического анализа была обнаружена положительная корреляция между показателями эмоционального интеллекта и уровнем стрессоустойчивости. Это подтверждает, что по мере развития эмоционального интеллекта повышается психологическая устойчивость студентов к стрессовым ситуациям.

По результатам исследования, студенты, которые понимают свои эмоции, управляют ими, обладают эмпатией и социальными навыками, эффективно преодолевают трудности, с которыми сталкиваются в учебном процессе. Такие студенты способны сохранять конструктивное мышление в стрессовых ситуациях, контролировать негативные эмоции и обеспечивать эффективность своей работы. Следовательно, развитие эмоционального интеллекта является важным условием личностного и профессионального развития студентов.

Целесообразно ввести в высших учебных заведениях специальные психологические тренинги и семинары, направленные на развитие эмоционального интеллекта.

Рекомендуется формировать у студентов навыки понимания и управления эмоциями посредством широкого использования рефлексивных, групповых дискуссий и интерактивных методов в учебном процессе.

Необходимо усилить деятельность психологических служб и разработать профилактические программы, направленные на повышение стрессоустойчивости.

Организация курсов повышения квалификации по эмоциональному интеллекту для преподавателей и кураторов поможет обеспечить эффективную коммуникацию со студентами.

Рекомендуется, чтобы будущие исследования определили долгосрочное

влияние развития эмоционального интеллекта и провели сравнительный анализ в разных возрастных и профессиональных группах.

На основе вышеизложенного анализа и результатов исследования следует отметить, что эмоциональный интеллект является важным психологическим ресурсом в формировании и развитии стрессоустойчивости у учащихся. Способность понимать и управлять эмоциями, эмпатия и эффективные коммуникативные навыки повышают адаптивность учащихся к стрессовым ситуациям и обеспечивают их психологическую стабильность.

С этой точки зрения, внедрение систематических подходов, направленных на развитие эмоционального интеллекта, в образовательный процесс имеет большое значение для личностного и профессионального развития учащихся, а также для формирования здоровой психологической среды. Результаты данного исследования служат теоретической и практической основой для совершенствования психолого-педагогических мер, направленных на повышение стрессоустойчивости у учащихся.

#### Использованная литература

1. Goleman D. *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. — New York: Bantam Books, 2018. — В. 35–58.
2. Bar-On R. Emotional intelligence and stress management. // *Personality and Individual Differences*. — 2019. — Vol. 151. — В. 109–117.
3. Connor K.M., Davidson J.R.T. Development of a new resilience scale. // *Depression and Anxiety*. — 2020. — Vol. 37(8). — В. 742–751.
4. Mayer J.D., Salovey P., Caruso D.R. Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. // *Psychological Inquiry*. — 2021. — Vol. 32(2). — В. 97–121.
5. Smith G.D., Yang F. Stress, resilience and emotional intelligence in university students. // *Journal of Educational Psychology*. — 2022. — Vol. 114(4). — В. 689–703.
6. Ильин Е.П. *Эмоции и стресс в учебной деятельности*. — Санкт-Петербург: Питер, 2020. — 112–134-б.
7. Xoshimjonova M.N., Kamoldinova D.J. Talabalarda stress va emotsional intellekt oʻrtasidagi bogʻliqlik. *Luchshie intellektualnye issledovaniya*. — 2025. — Т. №?, С. 12–18.
8. Mavlonova D. The relationship between emotional intelligence and language learning anxiety among Uzbek EFL students. — Zenodo, 2025.