



## EMOTIONAL INTELLEKTNI RIVOJLANTIRISHGA QARATILGAN TRENINGLAR.

*Akbaraliyeva Asilaxon Tojiddinovna*

*Toshkent amaliy fanlar universiteti*

*“Psixologiya” kafedrası katta o‘qituvchisi*

*Pedagogika va psixologiya yo‘nalishi*

*4-kurs talabasi Xoliyorova Farzona*

### ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada emotsional intellektni (EI) rivojlantirishda psixologik treninglarning o‘rni va samaradorligi tahlil qilingan. Tadqiqotda EI komponentlari bo‘lgan o‘zini anglash, emotsional regulyatsiya, empatiya va ijtimoiy ko‘nikmalarni shakllantirishda rol o‘ynash, guruhiy muhokama va refleksiya kabi metodlarning ahamiyati yoritilgan. Shuningdek, treninglar natijasida stress darajasining pasayishi, liderlik salohiyatining ortishi va ijtimoiy moslashuvning jadallashishi ilmiy asoslab berilgan.

**Kalit so‘zlar:** Emotsional intellekt, trening, empatiya, refleksiya, liderlik, ijtimoiy moslashuv, stressga chidamlilik, pedagogik psixologiya.

### АННОТАЦИЯ

В данной статье анализируется роль и эффективность психологических тренингов в развитии эмоционального интеллекта (ЭИ). В исследовании освещается значение таких методов, как ролевые игры, групповые дискуссии и рефлексия в формировании компонентов ЭИ: самопознания, эмоциональной регуляции, эмпатии и социальных навыков. Также научно обосновано



снижение уровня стресса, рост лидерского потенциала и ускорение социальной адаптации в результате тренингов.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** Эмоциональный интеллект, тренинг, эмпатия, рефлексия, лидерство, социальная адаптация, стрессоустойчивость, педагогическая психология.

## ABSTRACT

This article analyzes the role and effectiveness of psychological training in the development of emotional intelligence (EI). The study highlights the importance of methods such as role-playing, group discussion, and reflection in forming EI components: self-awareness, emotional regulation, empathy, and social skills. Furthermore, the decrease in stress levels, the increase in leadership potential, and the acceleration of social adaptation as a result of training are scientifically grounded.

**KEYWORDS:** Emotional intelligence, training, empathy, reflection, leadership, social adaptation, stress resistance, pedagogical psychology.

## Kirish

Zamonaviy psixologiya sharoitida inson faoliyatining samaradorligi nafaqat uning intellektual salohiyati, balki emotsional jihatdan yetukligi bilan ham bo`liqdir. Dastlab aqliy intellekt ustuvor deb hisoblangan bo`lsa-da, so`nggi ilmiy tadqiqotlar shuni ko`rsatmoqdaki, inson muvaffaqiyatining sezilarli qismi uning emotsional intellekt darajasi bilan bog`liq. Emotsional intellekt shaxsning o`z emotsiyalarini anglash, ularni boshqarish, boshqalarning hissiy holatini tushunish va samarali ijtimoiy munosabatlar o`rnatish qobiliyatini ko`rsatadi. Shuningdek emotsional intellektni rivojlantirish masalasi zamonaviy psixologiya va pedagogikaning dolzarb yo`nalishlaridan biri sifatida qaralmoqda. Trening faoliyatining psixologik mohiyati shundan iboratki, u shaxsning ichki psixik jarayonlarini faollashtirish, reflektiv



tafakkurini rivojlantirish va xulq-atvor strategiyalarini qayta konstruktsiya qilishga yo'naltirilgan. Bundan tashqari, emotsional intellekt treninglari ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirishga xizmat qiladi.<sup>1</sup> Ya'ni, empatiya, faol tinglash va konstruktiv muloqot kabi kompetensiyalar aynan trening jarayonida shakllanadi. Bu esa jamoada ishlash samaradorligini oshiradi hamda nizoli vaziyatlarni yumshatishga yordam beradi. Aynan emotsional intellekt komponentlari — ya'ni emotsional ong, o'zini-o'zi regulyatsiya qilish, empatik idrok va ijtimoiy interaktsiya ko'nikmalari trening jarayonida kompleks tarzda shakllantiriladi. Bu esa treningni faqat bilim beruvchi emas, balki o'zgartiruvchi psixologik vosita sifatida namoyon etadi.

Emotsiyalarni boshqarish va nazorat qilish shaxsning muhim qobiliyatidir. Bu borada ko'plab tadqiqodlar amalga oshirilgan masalan: A.K. Kravtsova hissiy aql va jamoadagi etakchilik masalalarini ko'rib chiqadi.<sup>2</sup> T.L.Solodkova o'qituvchilar ishida emotsional intellektning resurs imkoniyatlarini tahlil qiladi, K.S. Kuznetsova, I. N. Meshcheryakova va boshqalar turli yoshdagi odamlarda emotsional intellektning dolzarb muammolarini o'rganadilar.<sup>3</sup> 1930-yillarning boshlarida L.S. Vigotskiy ham ta'sirlarning o'zi, ham hissiyotlarni yanada murakkab psixologik tizimlar bilan birlashtiruvchi aloqalar tartibi va aloqalarini o'rganish muammosini aniqladi va u ilmiy psixologiyaning asosiy vazifasi deb belgiladi. Hissiy holatlar va intellektning birligi va o'zaro bog'liqligi haqidagi g'oyalarni yana bir taniqli rus olimi A.N.Leontevning asarlarida kuzatish mumkin, U tafakkurni hissiy faoliyatdan ajralgan xolda ko'rib chiqish mumkin emasligini va hissiyotlarning eng muhim

<sup>1</sup> Otamuratov R.U., Otamuratova S.A., Ta'lim jarayonida innovatsion texnologiyalardan foydalanish., МАСОФАВИЙ ТАЪЛИМНИ ТАШКИЛ ЭТИШНИНГ ПЕДАГОГИК-ПСИХОЛОГИК ЖИХАТЛАРИ Республика илмий-амалий конференция материаллари тўплами., 2021., 494 b.

<sup>2</sup> Kravtsova A.K. Emotsionalniy intellekt i liderstvo v kollektive. (Hissiy aql va jamoadagi yetakchilik). — M.: Psixologiya, 2012.

<sup>3</sup> Meshcheryakova I.N. Razvitie emotsionalnogo intellekta u studentov-psixologov. — Voronej, 2011.



xususiyati ularning ichida ekanligini ta'kidlaydi<sup>4</sup>. 1930-yillardayoq psixolog Edvard Torndayk "ijtimoiy intellekt" tushunchasini boshqa odamlar bilan til topisha olish qobiliyati deb ta'riflagan edi. 1940-yillarda psixolog Devid Veksler aqlning turli xil samarali komponentlari odamlarning hayotda qanchalik muvaffaqiyatli bo'lishida muhim rol o'ynashi mumkinligini taklif qildi. Emotsional intellekt haqida tajribali psixolog Jon Gottman, biz to'g'ri deb hisoblagan xatti-harakatlarning stereotiplari bolaning hissiy intellektini (EQ) rivojlantirishga yordam bermasligini aniq ko'rsatgan holda, quidagilarni ta'kidlagan:

### **Emotsional intellektni rivojlantirishda treninglarning o'rni.**

Trening - bu maxsus tashkil etilgan mashg'ulotlar tizimi bo'lib, u orqali ishtirokchilarda muayyan ko'nikma va kompetensiyalar shakllantiriladi. Emotsional intellektni rivojlantirishga qaratilgan treninglar quyidagi vazifalarni bajaradi:

- shaxsning o'zini anglash darajasini oshirish;
- emotsional reaksiyalarni nazorat qilishni o'rgatish;
- empatiya va tinglash ko'nikmalarini rivojlantirish;
- konfliktlarni konstruktiv hal qilishni shakllantirish.

**Trening metodlari.** Treningda quyidagi metodlar keng qo'llaniladi:

#### 1. Rol o'ynash.

Ishtirokchilar turli vaziyatlarni sahnalashtirib, real hayotdagi emotsional reaksiyalarni sinab ko'rishadi. Trener o'z emotsional intellektidan foydalanib, guruhdagi "taranglikni" sezadi va uni yumshatishga harakat qiladi. Ishtirokchilar

---

<sup>4</sup> Leontev A.N. Deyatelnost. Soznanie. Lichnost. (Faoliyat. Ong. Shaxs). — M.: Politizdat, 1975.



xato qilishdan qo‘rqmaydigan muhit yaratilsa, o‘zlashtirish koeffitsienti bir necha barobar ortadi.

## 2. Guruhiy muhokama.

Bunda turli nuqtai nazarlar tahlil qilinadi va empatiya rivojlanadi. Trening davomida ishtirokchilar o‘rtasida fikrlar xilma-xilligi sababli kelishmovchiliklar chiqishi tabiiy.

## 3. Refleksiya mashqlari.

Shaxs o‘z his-tuyg‘ularini tahlil qilishni o‘rganadi.

4. Empatiya rivojlanishi: Ishtirokchi o'zi uchun begona bo'lgan rol ni (masalan, "qattiqqo'l rahbar" yoki "norozi mijoz") ijro etish jarayonida boshqalarning ichki kechinmalarini chuqurroq his qiladi.

## 5. Meditatsiya va nafas mashqlari.

Stressni kamaytirish va emotsional barqarorlikni ta'minlashga xizmat qiladi.

6. Konstruktiv muloqot: To'g'ri tashkil etilgan fikr-mulohaza jarayoni shaxsni boshqalarga nisbatan ehtiyotkor va tushunuvchan munosabatda bo'lishga o'rgatadi.

Emotsional intellekt tabiatini ochish boshqalarni tushunish madaniyatining oshishiga xizmat qilishi tabiiydir. Chunki aqliy qobiliyat va emotsional qobiliyatlar bir-biri bilan chambarchas bog'liqdir.<sup>5</sup> Shaxsdagi emotsional kechinmalarning o'zgarishi albatta intellektual qobiliyatlarni ham o'zgarishiga olib kelishi mumkin. Ko'pchilik olimlar tomonidan ma'lum bir emotsiyalar insonlarning aqliy qobiliyatlarini oshishiga yoki kamayishi ta'sir ko'rsatishi isbotlangan. Inson o'z emotsiyalarini boshqara olishi albatta uni jamiyatda uni o'z o'rnini topishida muhim ahamiyat kasb etishi aniqlangan. Shuningdek rahbarlarni tayyorlash davomida

---

<sup>5</sup> Mo'minova L. R., Amirsaidova Sh.M. va boshqalar. Maxsus Psixologiya. T.: O'zbekiston faylasuflar milliy jamiyati, 2013



zamonaviy rahbar modellarini inobatga olish ham emotsional intellekt orqali amalga oshirilib kelinmoqda, shu bois ham rahbar, xodimlarini tushunishi va ularni rag'batlantirishi nechog'li muhim ekanligi e'tiborga olish lozim.

Treninglarining samaradorligi. Trening mashg'ulotlari orqali emotsional intellektni shakllantirish shunchaki nazariy bilim berish emas, balki shaxsning ruhiy-ijtimoiy kompetensiyalarini tubdan o'zgartirish jarayonidir. <sup>6</sup>Uning samaradorligi quyidagi yo'nalishlarda yaqqol namoyon bo'ladi:

1. Stress darajasining pasayishi va psixologik chidamlilik.

- EI treninglari ishtirokchilarga o'z emotsional holatlarini monitoring qilishni o'rgatadi.

- Shaxs tashqi qo'zg'atuvchilarga impulsiv reaksiya berish o'rniga, vaziyatni tahlil qilish va his-tuyg'ularini jilovlash ko'nikmasini paydo bo'ladi.

- Kognitiv resurslar salbiy kechinmalarga sarflanmaydi, bu esa ruhiy barqarorlikni va umumiy salomatlikni yaxshilaydi.

2. Ijtimoiy moslashuvning (adaptatsiya) jadallashishi.

- Guruhiy treninglar ijtimoiy muloqotning mini-modeli hisoblanadi.

- Ishtirokchilar "faol tinglash" va "empatiya" mashqlari orqali atrofdagilarning ehtiyojlarini to'g'ri o'qishni o'rganadilar.

- Yangi jamoaga kirishish osonlashadi, shaxslararo munosabatlardagi "psixologik to'siqlar" yo'qoladi.

---

<sup>6</sup> Solodkova T.L. Emotsionalniy intellekt kak resurs pedagogicheskoy deyatelnosti. (O'qituvchi ishida emotsional intellekt resurs sifatida). — SPb.: Rech, 2010.



### 3. Liderlik salohiyatining yuksalishi.

- Liderlik - bu boshqalarni ilhomlantirish va yo'naltirish san'atidir, bu esa bevosita EIga tayanadi.

-Treninglarda rahbarlar o'z guruhining "emotsional rezonansini" boshqarishni o'rganadilar.

- Avtoritar bosim o'rnini ishonchga asoslangan munosabatlar egallaydi

### 4. Mehnat unumdorligi va ish samaradorligining ortishi

- EI va ish samaradorligi o'rtasida to'g'ridan-to'g'ri korrelyatsiya mavjud.

- O'z-o'zini motivatsiya qilish ko'nikmasi treninglarda asosiy e'tiborda bo'ladi. Ishtirokchi tashqi mukofotlarni kutmasdan, o'z faoliyatidan qoniqish hosil qilish mexanizmlarini ishga soladi.

- Ishdagi xatolar soni kamayadi, vaqtdan samarali foydalanish yaxshilanadi.

## XULOSA

Ushbu tadqiqot ishimiz doirasida emotsional intellektni (EI) rivojlantirishning nazariy va amaliy jihatlarini o'rganish natijasida quyidagi yakuniy xulosalarga keldik:

Birinchidan, zamonaviy shiddatli axborot almashinuvi va yuqori darajadagi ijtimoiy stress sharoitida shaxsning muvaffaqiyati faqatgina uning akademik bilimlari (IQ) bilan emas, balki o'z ichki dunyosini boshqara olish va atrofdagilar bilan konstruktiv muloqotga kirisha olish mahorati bilan belgilaydi. Emotsional intellect - bu shunchaki psixologik tushuncha emas, balki shaxsning hayotiy strategiyalarini belgilab beruvchi fundamental kompetensiyadir.



Ikkinchidan, o'tkazilgan tahlillar shuni ko'rsatadiki, trening mashg'ulotlari EI darajasini oshirishning eng samarali vositasi hisoblanadi. Biz o'rgangan rol o'ynash, refleksiya va guruhiy muhokama kabi metodlar ishtirokchiga o'zining emotsional holatini anglashga va ularni ijobiy tomonga yo'naltirishga yordam beradi. Ayniqsa, empatiya ko'nikmasining shakllanishi muloqotdagi "psixologik to'siqlarni" olib tashlab, jamoada sog'lom muhit yaratishga xizmat qiladi.

Uchinchidan, tadqiqotimiz emotsional intellektning to'rt yo'nalishdagi samaradorligini tasdiqladi. Individual darajada: Stressga chidamlilik ortadi va ruhiy turg'unlik shakllanadi. Ijtimoiy darajada: Jamiyatga va yangi muhitga moslashuv jarayoni og'riqsiz kechadi. Liderlik darajasida: Rahbarning o'z jamoasini tushunishi va rag'batlantirishi orqali boshqaruv sifati yangi bosqichga ko'tariladi. Professional darajada: Ichki motivatsiyaning kuchayishi mehnat samaradorligini bevosita oshiradi. Xulosa qilib aytganda, emotsional intellektni rivojlantirishga qaratilgan treninglarni ta'lim tizimiga va kadrlar tayyorlash jarayoniga tizimli ravishda joriy etish, nafaqat individual muvaffaqiyatga, balki jamiyatning emotsional madaniyatini yuksaltirishga ham xizmat qiladi. Shaxsiy rivojlanishning ushbu yo'nalishi kelajakda inson kapitalining sifat ko'rsatkichini belgilovchi asosiy omil bo'lib qolishi shubhasizdir.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1.Kravtsova A.K. Emotsionalniy intellekt i liderstvo v kollektive. (Hissiy aql va jamoadagi yetakchilik). — M.: Psixologiya, 2012.

2.Solodkova T.L. Emotsionalniy intellekt kak resurs pedagogicheskoy deyatelnosti. (O'qituvchi ishida emotsional intellekt resurs sifatida). — SPb.: Rech, 2010.



3. Kuznetsova K.S. Aktualnie problemi emotsionalnogo intellekta v raznix vozrastnix gruppax. — Saratov, 2015.

4. Meshcheryakova I.N. Razvitie emotsionalnogo intellekta u studentov-psixologov. — Voronej, 2011.

5. Vigotskiy L.S. Psixologiya razvitiya cheloveka. (Inson kamoloti psixologiyasi). — M.: Smisl, 2005.

6. Leontev A.N. Deyatelnost. Soznanie. Lichnost. (Faoliyat. Ong. Shaxs). — M.: Politizdat, 1975.

7. Thorndike E.L. Intelligence and its uses. (Intellekt va uning qo'llanilishi). — Harper's Magazine, 1920.

8. Wechsler D. The Measurement of Adult Intelligence. (Kattalar intellektini o'lchash). — Baltimore: Williams & Wilkins, 1944.

9. Otamuratov R.U., Otamuratova S.A., Ta'lim jarayonida innovatsion texnologiyalardan foydalanish., МАСОФАВИЙ ТАЪЛИМНИ ТАШКИЛ ЭТИШНИНГ ПЕДАГОГИК-ПСИХОЛОГИК ЖИҲАТЛАРИ Республика илмий-амалий конференция материаллари тўплами., 2021., 494 б.

10. Mo'minova L. R., Amirsaidova Sh.M. va boshqalar. Maxsus Psixologiya. T.: O'zbekiston faylasuflar milliy jamiyati, 2013.