

EMOTSIONAL INTELEKT VA UNING SHAXS RIVOJIDAGI O'RNI

*Qo'qon Universiteti Andijon filiali
Psixologiya yo'nalishi 2-bosqich talabasi
Ne'matjonova Ruxshona Rustam qizi*

Annotatsiya: Ushbu maqolada emotsional intellekt tushunchasi, uning tarkibiy komponentlari hamda shaxs rivojlanishidagi o'rni ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilinadi. Emotsional intellektning shaxsning ijtimoiy moslashuvi, kommunikativ kompetensiyasi, kasbiy muvaffaqiyati va psixologik barqarorligiga ta'siri yoritilgan. Shuningdek, talabalik davrida emotsional intellektni rivojlantirishning psixologik mexanizmlari va usullari ko'rib chiqilgan. Tadqiqot natijalari emotsional intellekt shaxs kamolotining muhim omillaridan biri ekanligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: emotsional intellekt, shaxs rivoji, emotsiya, ijtimoiy moslashuv, o'z-o'zini anglash, empatiya, kommunikativ kompetensiya.

Аннотация: В данной статье рассматривается понятие эмоционального интеллекта, его структурные компоненты и роль в развитии личности. Освещается влияние эмоционального интеллекта на социальную адаптацию, коммуникативную компетентность, профессиональный успех и психологическую устойчивость личности. Также анализируются психологические механизмы формирования эмоционального интеллекта в студенческом возрасте. Результаты исследования показывают, что эмоциональный интеллект является важным фактором личностного развития.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, развитие личности, эмоции, социальная адаптация, самосознание, эмпатия, коммуникативная компетентность.

Abstract: This article analyzes the concept of emotional intelligence, its structural components, and its role in personality development from a scientific and theoretical perspective. The influence of emotional intelligence on social adaptation, communicative competence, professional success, and psychological stability is highlighted. The psychological mechanisms and methods of developing emotional intelligence during student years are also examined. The study results indicate that emotional intelligence is one of the key factors in personal development.

Keywords: emotional intelligence, personality development, emotions, social adaptation, self-awareness, empathy, communicative competence.

Zamonaviy psixologiyada shaxs rivojlanishini tushuntirishda nafaqat intellektual ko'rsatkichlar, balki emotsional omillar ham muhim ahamiyat kasb etmoqda. An'anaviy ravishda muvaffaqiyat mezoni sifatida IQ (intellekt koeffitsienti)

ko'rsatkichlari ustun deb qaralgan bo'lsa, bugungi kunda insonning hayotiy muvaffaqiyati ko'p jihatdan uning emotsiyalarni anglash, boshqarish va boshqalarning his-tuyg'ularini tushunish qobiliyatiga bog'liqligi ilmiy asoslab berilmoqda. Emotsional intellekt tushunchasi shaxsning o'z emotsiyalarini anglash, ularni nazorat qilish, boshqalarning emotsional holatini tushunish va samarali ijtimoiy munosabatlar o'rnatish qobiliyatini anglatadi. Talabalik davri shaxs rivojlanishining muhim bosqichi bo'lib, aynan shu davrda emotsional barqarorlik, mustaqil qaror qabul qilish va ijtimoiy moslashuv jarayonlari faol shakllanadi.

Emotsional intellekt fenomenining nazariy-metodologik asoslari

Zamonaviy psixologiyada emotsional intellekt fenomeni shaxsning affektiv va kognitiv jarayonlari integratsiyasini ifodalovchi murakkab psixologik konstrukt sifatida talqin etiladi. Mazkur tushuncha XX asr oxirlarida ilmiy muomalaga kiritilib, emotsiyalarni bilish jarayonlarining tarkibiy qismi sifatida o'rganish zaruratidan kelib chiqqan.

Emotsional intellekt shaxsning o'z emotsional holatini identifikatsiya qilish, differensiallashtirish va verbalizatsiya qilish qobiliyati, shuningdek, ularni adekvat boshqarish va ijtimoiy muhitda konstruktiv qo'llash ko'nikmalarini o'z ichiga oladi. Bu jarayonda affektiv tajriba va kognitiv qayta ishlash mexanizmlari o'zaro uzviy bog'langan holda namoyon bo'ladi.

Nazariy yondashuvlarda emotsional intellekt ikki asosiy model doirasida talqin qilinadi:

Qobiliyat modeli: Aralash (kompetensiyaviy) model

Qobiliyat modeli emotsional intellektni intellektning alohida turi sifatida baholab, uni emotsiyalarni aniqlash, tushunish va boshqarish bilan bog'liq kognitiv operatsiyalar majmui sifatida izohlaydi. Aralash model esa shaxs xususiyatlari, motivatsion omillar va ijtimoiy ko'nikmalarni ham emotsional intellekt tarkibiga kiritadi. Mazkur yondashuvlar shuni ko'rsatadiki, emotsional intellekt nafaqat hissiy sezgirlik, balki yuqori darajadagi refleksiya va o'zini nazorat qilish mexanizmlarini ham qamrab oladi.

Emotsional intellektning strukturaviy komponentlari va ularning funksional ahamiyati

Emotsional intellektning strukturasi ko'p komponentli tizimdan iborat bo'lib, u quyidagi asosiy elementlarni o'z ichiga oladi: O'z emotsiyalarini anglash (self-awareness): Mazkur komponent shaxsning ichki emotsional holatini adekvat idrok etish va uning sabablarini tushunish qobiliyatini anglatadi. O'zini anglash darajasi yuqori bo'lgan individlarda refleksiv tafakkur rivojlangan bo'lib, ular o'z hissiyotlarini tahlil qila oladi hamda ularni xatti-harakatlariga ongli ravishda integratsiya qiladi. Emotsiyalarni boshqarish (self-regulation): Emotsional o'zini boshqarish – bu affektiv reaksiyalarni vaziyatga mos ravishda nazorat qilish, impulsiv xatti-harakatlarni

cheklash va konstruktiv strategiyalarni tanlash qobiliyatidir. Bu mexanizm psixologik barqarorlikni ta'minlovchi muhim omil hisoblanadi.

Empatiya: Empatiya – boshqalarning emotsional holatini tushunish va his etish qobiliyati bo'lib, u ijtimoiy o'zaro ta'sir samaradorligini belgilaydi. Empatik sezgirlik interpersonal munosabatlarda ishonch va hamkorlik muhitini shakllantiradi. Ijtimoiy ko'nikmalar: Kommunikativ kompetensiya, konfliktlarni konstruktiv hal etish, jamoada ishlash qobiliyati emotsional intellektning amaliy ifodasidir. Ijtimoiy ko'nikmalar rivojlangan shaxslar liderlik va tashkilotchilik faoliyatida yuqori natijalarga erishadi.

Emotsional intellektning shaxs rivojlanishiga ta'sir mexanizmlari
Shaxs rivojlanishi ijtimoiylashuv jarayoni bilan uzviy bog'liq bo'lib, unda emotsional intellekt muhim vositachi omil sifatida namoyon bo'ladi. Emotsional intellekt ijtimoiy moslashuvni ta'minlaydi. Emotsional jihatdan yetuk shaxs o'z xulq-atvorini ijtimoiy normalarga mos ravishda boshqara oladi, bu esa muvaffaqiyatli integratsiyani ta'minlaydi. U motivatsion sohani tartibga soladi. Ijobiy emotsiyalar ichki motivatsiyani kuchaytiradi, bu esa shaxsning maqsad sari intilishini barqarorlashtiradi. Emotsional intellekt stressga chidamlilikni oshiradi. Stressli vaziyatlarda affektiv reaksiyalarni nazorat qilish qobiliyati psixosomatik buzilishlar xavfini kamaytiradi. Emotsional intellekt o'z-o'zini baholash va shaxsiy identifikatsiya jarayonlarini qo'llab-quvvatlaydi. Bu esa talabalik davrida kasbiy o'zini aniqlash jarayonida muhim ahamiyat kasb etadi.

Talabalik davrida emotsional intellekt rivojlanishining psixologik shart-sharoitlari

Talabalik davri ontogenezning muhim bosqichi bo'lib, unda mustaqillik, mas'uliyat va ijtimoiy faollik darajasi ortadi. Ushbu davrda emotsional intellekt quyidagi omillar ta'sirida shakllanadi: Oila va ijtimoiy muhit, ta'lim jarayonidagi kommunikativ faoliyat, refleksiv tajriba orttirish Psixologik trening va rivojlantiruvchi dasturlar: Amaliy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, maxsus trening mashg'ulotlari talabalarda empatiya darajasini oshiradi, konfliktlarni hal etish strategiyalarini takomillashtiradi va emotsional o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantiradi.

Xulosa: Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, emotsional intellekt shaxs rivojlanishining muhim psixologik omillaridan biridir. U insonning o'z emotsiyalarini anglash, boshqarish hamda boshqalar bilan samarali ijtimoiy munosabat o'rnatish qobiliyatini belgilaydi. Emotsional intellektning asosiy komponentlari — o'zini anglash, o'zini boshqarish, empatiya va ijtimoiy ko'nikmalar — shaxsning psixologik barqarorligi va ijtimoiy moslashuviga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Talabalik davri emotsional intellektni shakllantirish uchun muhim bosqich bo'lib, bu jarayonda refleksiya, mustaqil fikrlash va ijtimoiy tajriba orttirish muhim ahamiyat kasb etadi. Shu sababli ta'lim jarayonida emotsional kompetensiyani rivojlantirishga qaratilgan

psixologik yondashuvlarni keng qo'llash maqsadga muvofiqdir. Umuman olganda, emotsional intellektni rivojlantirish shaxsning akademik, kasbiy va ijtimoiy muvaffaqiyatini ta'minlovchi muhim omil hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. V.M.Karimova. Umumiy psixologiya. – Toshkent: Tafakkur. 2019.
2. E.G'.G'oziev. Yosh davrlar psixologiyasi. – Toshkent: O'zbekiston. 2020.
3. Z.T.Nishonova. Shaxs psixologiyasi. – Toshkent: Universitet. 2021.
4. B.R.Qodirov. Pedagogik psixologiya asoslari. – Toshkent: Innovatsiya. 2018.
5. M.X.To'xtayeva. Ijtimoiy psixologiya. – Toshkent: Fan va texnologiya. 2022.

