

## EMOTSIONAL INTELLEKT TUSHUNCHASI VA UNING PSIXOLOGIK AHAMIYATI

*Savriyeva Bashorat Bahriddinovna*

*Buxoro viloyat G'ijduvon*

*tuman 30-maktab psixologi*

*To'layeva Fotima Isroilovna*

*Buxoro viloyat G'ijduvon*

*tumani 51-maktab psixologi*

### ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada emotsional intellekt tushunchasi, uning psixologik mazmuni hamda inson hayotidagi ahamiyati yoritiladi. Shuningdek, emotsional intellektning shaxslararo munosabatlar, ta'lim va faoliyatdagi o'rni tahlil qilinadi.

**Kalit so'zlar:** Emotsional intellekt, emotsiya, psixologiya, shaxs, muloqot, hissiyot, motivatsiya, empatiya, o'zini boshqarish.

### KIRISH

Emotsional intellekt psixologiyada insonning o'z his-tuyg'ularini anglash, boshqarish va boshqalarning emotsional holatini tushunish qobiliyatini anglatadi. Bu tushuncha zamonaviy psixologiyada muhim o'rin egallab, insonning shaxsiy va ijtimoiy muvaffaqiyatida katta ahamiyat kasb etadi.

Emotsional intellekt insonning hissiy holatini nazorat qilish, stressli vaziyatlarda o'zini boshqara olish va atrofdagilar bilan samarali muloqot o'rnatish imkonini beradi. Emotsional jihatdan yetuk inson muammoli vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qila oladi.

Psixologik jihatdan emotsional intellekt bir necha tarkibiy qismlardan iborat. Ularga o'z his-tuyg'ularini anglash, o'zini boshqarish, motivatsiya, empatiya va kommunikativ ko'nikmalar kiradi.

O'z his-tuyg'ularini anglash insonning ichki kechinmalarini tushunishi va ularga to'g'ri baho bera olishidir. Bu ko'nikma emotsional barqarorlikni shakllantirishga yordam beradi. O'zini boshqarish esa insonning salbiy hissiyotlarni nazorat qila olishi, jahldorlik yoki stressni boshqarish qobiliyatini ifodalaydi.

Empatiya emotsional intellektning muhim tarkibiy qismi bo'lib, boshqalarning hissiyotlarini tushunish va ularga hamdard bo'la olishni anglatadi. Empatiya shaxslararo munosabatlarni mustahkamlaydi.

Ta'lim jarayonida emotsional intellektning rivojlanganligi o'quvchilarning jamoaga moslashuvi, o'qishga bo'lgan motivatsiyasi va ijtimoiy faolligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Daniel Goleman emotsional intellekt nazariyasini keng ommalashtirgan

olimlardan biri hisoblanadi. U emotsional intellekt inson muvaffaqiyatida intellektual qobiliyat kabi muhim ekanligini ta’kidlagan.

Oila va ijtimoiy muhit emotsional intellektning shakllanishida muhim rol o’ynaydi. Ota-onaning farzand bilan sog’lom muloqoti va qo’llab-quvvatlashi bolada hissiy barqarorlikni rivojlantiradi.

Emotsional intellekt insonning ruhiy barqarorligi, muloqot madaniyati va hayotdagi muvaffaqiyatini ta’minlovchi muhim psixologik omildir. Emotsional intellekt — bu insonning o’z his-tuyg’ularini, shuningdek, boshqalarning hissiyotlarini aniqlash, tushunish, boshqarish va ularga mos ravishda munosabatda bo’lish qobiliyatidir. Ushbu tushuncha psixologiyada nisbatan yangi bo’lib, uning rivojlanishi 20-asrning oxirlarida va 21-asr boshlarida faol davom etdi. Emotsional intellektning asosiy g’oyasi shundan iboratki, insonning muvaffaqiyati nafaqat an’anaviy aqliy ko’rsatkich (IQ) ga, balki hissiy va ijtimoiy ko’nikmalarga ham bog’liqdir.

Emotsional intellekt tushunchasi Daniel Goleman tomonidan keng targ’ib qilingan bo’lib, u o’zining “Emotional Intelligence” (1995) nomli asarida emotsional intellektni quyidagi komponentlarga ajratadi:

O’z hissiyotlarini anglash va tan olish — inson o’z his-tuyg’ularini aniqlay olishi va ularni anglash qobiliyatidir.

His-tuyg’ularni boshqarish — hissiyotlarni muvozanatda ushlab turish, stressni boshqarish va salbiy hissiyotlarni ijobiy tomonga yo’naltirish imkoniyati.

Boshqalarning his-tuyg’ularini anglash (empatiya) — atrofdagi odamlarning hissiyotlarini his qilish va tushunish qobiliyati.

Ijtimoiy ko’nikmalar — samarali muloqot qilish, mojarolarni hal qilish va ijtimoiy munosabatlarda muvaffaqiyatli ishlash.

Emotsional intellektning ahamiyati

Bugungi kunda emotsional intellektning ahamiyati tobora ortib bormoqda, chunki zamonaviy jamiyatda shaxsiy va professional muvaffaqiyat faqat aqliy ko’rsatkichlarga emas, balki hissiy va ijtimoiy qobiliyatlarga ham bog’liqdir. Quyida uning eng muhim ahamiyatlari keltirilgan:

Shaxsiy ruhiy salomatlik va farovonlik uchun muhimligi

Emotsional intellekt shaxsga o’z hissiyotlarini to’g’ri anglash, boshqarish va ularni tartibga solishda yordam beradi. Bu esa stress, tushkunlik, xavotir kabi salbiy ruhiy holatlarni kamaytirishga, shuningdek, o’z-o’zini qo’llab-quvvatlash va psixologik barqarorlikni ta’minlashga xizmat qiladi. Shaxs o’zining ichki holatini nazorat qila olganda, hayotdagi qiyinchiliklarga bardoshliroq bo’ladi va ijobiy hayot sifati oshadi.

Ijtimoiy munosabatlarni yaxshilash

Emotsional intellekt boshqalar bilan munosabatlarda noziklik, tushunish va empatiya qobiliyatlarini rivojlantirishga yordam beradi. Bu insonning ijtimoiy muhitda samarali muloqot qilish, mojarolarni hal qilish va atrofdagilar bilan ishonchli munosabatlar o'rnatish imkonini oshiradi. Natijada, shaxs o'zini jamiyatda qulay va hurmatga sazovor his qiladi.

Ta'lim jarayonining samaradorligini oshirish

O'quvchilarda emotsional intellekt yuqori bo'lsa, ular o'z his-tuyg'ularini boshqarib, stress holatlarida yanada muvaffaqiyatli bo'ladilar. Bu esa ularning o'qishga bo'lgan qiziqishini, diqqatini jamlashini va o'qishdagi natijalarini yaxshilaydi. Shu sababli, maktab psixologlari va o'qituvchilar o'quvchilarning emotsional intellektini rivojlantirishga katta e'tibor qaratishlari zarur.

Kasbiy muvaffaqiyat va yetakchilikda muhim omil

Ish joyida emotsional intellekt rahbarlar va xodimlar uchun samarali ish muhitini yaratishda, jamoani boshqarishda va muammolarni hal etishda katta ahamiyatga ega. Rahbarlar o'z hissiyotlarini boshqarib, boshqalar bilan empatiya asosida munosabatda bo'lish orqali jamoani samarali boshqarishi, xodimlarni motivatsiya qilishi va ish unumdorligini oshirishi mumkin.

Jamiyatdagi ijobiy o'zgarishlarga hissa qo'shish

Emotsional intellekt jamiyatda o'zaro tushunish, mehr-shafqat va hamjihatlikni kuchaytiradi. Bu esa ijtimoiy barqarorlikni ta'minlash, mojarolarni kamaytirish va insonlar o'rtasida sog'lom munosabatlarni o'rnatishga yordam beradi.

Emotsional intellekt — bu zamonaviy insonning hayotida muvaffaqiyat va farovonlik kalitidir. Uning rivojlanishi nafaqat shaxsning o'zini anglash va boshqarish qobiliyatini oshiradi, balki ijtimoiy munosabatlarda ham muvaffaqiyatga erishishiga xizmat qiladi. Shu boisdan, maktab psixologlari, o'qituvchilar va ota-onalar uchun emotsional intellektni rivojlantirish va qo'llab-quvvatlash juda muhim vazifa hisoblanadi. Bu esa nafaqat ta'lim jarayonining sifatini yaxshilash, balki kelajak avlodning hissiy jihatdan sog'lom va ijtimoiy jihatdan yetuk shaxslar bo'lib yetishishiga xizmat qiladi.

## XULOSA

Xulosa qilib aytganda, emotsional intellekt insonning o'z his-tuyg'ularini anglash, boshqarish va boshqalarning emotsional holatini tushunish qobiliyatini ifodalovchi muhim psixologik tushunchadir. Zamonaviy psixologiyada emotsional intellekt shaxsning nafaqat ruhiy barqarorligi, balki uning ijtimoiy muvaffaqiyati va hayotdagi faoliyat samaradorligini belgilovchi muhim omillardan biri sifatida e'tirof etiladi.

Emotsional intellekti rivojlangan inson stressli vaziyatlarda o'zini boshqara oladi, muammolarga oqilona yondashadi va boshqa insonlar bilan sog'lom

munosabatlarni shakllantira oladi. Bu esa shaxsning jamoadagi mavqeini mustahkamlaydi hamda uning kommunikativ ko‘nikmalarini rivojlantiradi. Shuningdek, emotsional intellekt ta’lim jarayonida ham katta ahamiyatga ega. O‘quvchilarda emotsional barqarorlikning shakllanishi ularning bilim olishga bo‘lgan motivatsiyasini oshiradi, jamoaga moslashuvini yengillashtiradi va o‘ziga bo‘lgan ishonchini mustahkamlaydi. Ayniqsa, bolalik va o‘smirlik davrida emotsional intellektni rivojlantirish kelajakdagi shaxs kamolotiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Emotsional intellektning shakllanishida oila, maktab va ijtimoiy muhitning o‘rni beqiyosdir. Ota-onalarning farzandlarga nisbatan mehribon va qo‘llab-quvvatlovchi munosabati, pedagoglarning ijobiy yondashuvi hamda sog‘lom psixologik muhit bolaning hissiy rivojlanishiga xizmat qiladi. Bundan tashqari, emotsional intellekt insonning kasbiy faoliyatida ham muhim rol o‘ynaydi. Rahbarlik, pedagogika, tibbiyot va xizmat ko‘rsatish kabi sohalarda hissiy boshqaruv va empatiya muvaffaqiyatning asosiy omillaridan biri hisoblanadi. Umuman olganda, emotsional intellekt shaxsning ma’naviy, ruhiy va ijtimoiy rivojlanishini ta’minlovchi muhim psixologik omildir. Uni rivojlantirish orqali insonning hayot sifati, muloqot madaniyati va ijtimoiy moslashuvi yanada takomillashadi.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Daniel Goleman. Emotional Intelligence.
2. Lev Vygotskiy. Psixik rivojlanish nazariyasi.
3. Aleksey Leontev. Faoliyat, ong va shaxs.
4. Umumiy psixologiya fanidan darsliklar.
5. Pedagogik psixologiya bo‘yicha ilmiy adabiyotlar.
6. Yosh davrlari psixologiyasi faniga oid o‘quv qo‘llanmalar.
7. Zamonaviy psixologik tadqiqotlar va ilmiy maqolalar.
8. Shaxs psixologiyasi va emotsional rivojlanishga oid manbalar.