

EMOTSIONAL INTELEKT VA UNING AHAMIYATI

Mamadaliyeva Mazmunaxon Madaminjonova

Pop tumanidagi 71-maktab psixologi

Xidiraliyeva Zamira Botiraliyevna

Pop tumanidagi 14-maktab psixologi

Annotatsiya

Mazkur maqolada emotsional intellekt tushunchasi, uning tarkibiy qismlari hamda shaxs hayotidagi ahamiyati yoritilgan. Emotsional intellekt insonning o'z his-tuyg'ularini anglash, boshqarish va boshqalarning emotsiyalarini tushunish qobiliyati sifatida tavsiflanadi. Shuningdek, emotsional intellektning ta'lim, kasbiy faoliyat, oilaviy munosabatlar va shaxsiy rivojlanishdagi o'rni tahlil qilinadi. Maqolada emotsional intellektni rivojlantirishning psixologik usullari ham ko'rib chiqilgan.

Kalit so'zlar: emotsional intellekt, emotsiya, hissiyot, muloqot, empatiya, motivatsiya, o'zini boshqarish, psixologiya, shaxs rivojlanishi, ijtimoiy munosabatlar.

Kirish

Zamonaviy jamiyatda insonning muvaffaqiyati nafaqat uning bilim va intellektual salohiyatiga, balki emotsiyalarini boshqara olish qobiliyatiga ham bog'liqdir. Ilgari insonning aqliy salohiyatini baholashda asosan intellekt koeffitsienti (IQ) muhim deb hisoblangan bo'lsa, bugungi kunda emotsional intellekt (EQ) ham shaxs muvaffaqiyatining asosiy omillaridan biri sifatida e'tirof etilmoqda. Emotsional intellekt insonning o'z his-tuyg'ularini anglash, nazorat qilish, boshqalarning hissiy holatini tushunish va samarali muloqot o'rnatish qobiliyatini ifodalaydi. Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, emotsional intellekti yuqori bo'lgan insonlar stressli vaziyatlarni samaraliroq boshqaradilar, ijtimoiy munosabatlarda muvaffaqiyatli bo'ladilar va hayotdan ko'proq qoniqish hosil qiladilar.

Emotsional intellekt tushunchasi va mohiyati. Emotsional intellekt termini psixologiyada XX asrning oxirlarida keng qo'llanila boshladi. Ushbu tushuncha ilk bor psixologlar Jon Mayer va Piter Salovey tomonidan ilmiy muomalaga kiritilgan bo'lib, keyinchalik Daniel Goleman tomonidan yanada rivojlantirilgan.

Emotsional intellekt insonning:

- O'z emotsiyalarini anglash;
- Ularni boshqarish;
- Ichki motivatsiyani shakllantirish;
- Boshqalar his-tuyg'ularini tushunish;
- Samarali ijtimoiy munosabatlarni yo'lga qo'yish qobiliyatlarini o'z ichiga oladi.

Emotsional intellekt insonning kundalik hayotdagi qarorlarini qabul qilishida, muammolarni hal etishida va atrofdagilar bilan munosabatlarini shakllantirishida muhim rol o'ynaydi.

Emotsional intellektning asosiy tarkibiy qismlari: O'zini anglash. O'zini anglash insonning o'z hissiyotlari va emotsional holatini tushunish qobiliyatidir. Bu ko'nikma shaxsga o'z kuchli va zaif tomonlarini bilishga yordam beradi. O'zini anglash darajasi yuqori bo'lgan insonlar o'z hissiyotlarining sabablarini tushunadilar va ularning xatti-harakatlarga ta'sirini nazorat qila oladilar.

O'z emotsiyalarini boshqarish. Emotsiyalarni boshqarish salbiy his-tuyg'ularni nazorat qilish va turli vaziyatlarga mos ravishda javob qaytarish qobiliyatidir. Bu qobiliyat insonning stressli vaziyatlarda o'zini tutishi, nizolarni hal etishi va ruhiy barqarorligini saqlashida muhim ahamiyatga ega.

Motivatsiya. Emotsional intellektning muhim tarkibiy qismlaridan biri ichki motivatsiyadir. Motivatsiya insonni maqsad sari harakat qilishga undaydi va qiyinchiliklarga qaramay faoliyatni davom ettirishga yordam beradi. Ichki motivatsiyaga ega bo'lgan insonlar muvaffaqiyatga erishishda qat'iyatli va sabrli bo'ladilar.

Empatiya. Empatiya boshqalarning his-tuyg'ularini tushunish va ularga hamdardlik bildirish qobiliyatidir. Empatiya insonlar o'rtasidagi ijtimoiy aloqalarni mustahkamlaydi va sog'lom muloqotni ta'minlaydi. Empatiyaga ega bo'lgan shaxslar boshqalarning ehtiyojlarini yaxshiroq tushunadilar va jamoada samarali ishlay oladilar.

Ijtimoiy ko'nikmalar. Ijtimoiy ko'nikmalar insonning boshqalar bilan samarali muloqot qilish va hamkorlik o'rnatish qobiliyatini ifodalaydi.

Mazkur ko'nikmalar liderlik, muzokara olib borish, nizolarni bartaraf etish va jamoa bilan ishlashda muhim hisoblanadi.

Emotsional intellektning shaxs hayotidagi ahamiyati: Ta'lim jarayonidagi ahamiyati. Emotsional intellekti rivojlangan o'quvchilar bilimlarni samaraliroq o'zlashtiradilar. Ular o'z hissiyotlarini boshqara olganliklari sababli o'qishga ko'proq e'tibor qaratadilar va stresslarni yengib o'tishga qodir bo'ladilar. Pedagoglar uchun ham emotsional intellekt muhim bo'lib, bu ularga o'quvchilar bilan samarali muloqot qilish imkonini beradi.

Kasbiy faoliyatdagi ahamiyati. Kasbiy muvaffaqiyat ko'p hollarda insonning boshqalar bilan ishlash qobiliyatiga bog'liq bo'ladi. Emotsional intellekt rahbarlar, pedagoglar, shifokorlar va xizmat ko'rsatish sohasidagi mutaxassislar uchun ayniqsa muhimdir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, emotsional intellekti yuqori bo'lgan xodimlar jamoada samaraliroq ishlaydilar va ish unumdorligi yuqori bo'ladi.

Oilaviy munosabatlardagi ahamiyati. Emotsional intellekt oilaviy munosabatlarning mustahkam bo'lishida katta rol o'ynaydi. Turmush o'rtoqlar bir-birining hissiyotlarini tushunib, hurmat qilganlarida o'zaro ishonch va mehr

kuchayadi. Farzand tarbiyasida ham emotsional intellekt muhim ahamiyatga ega. Ota-onalarning emotsional savodxonligi bolalarda sog'lom psixologik rivojlanishni ta'minlaydi.

Emotsional intellektni rivojlantirish usullari Emotsional intellekt tug'ma emas, balki rivojlantiriladigan qobiliyat hisoblanadi. Uni rivojlantirish uchun quyidagi usullardan foydalanish mumkin:

O'z his-tuyg'ularini tahlil qilish. Har kuni o'z hissiyotlarini kuzatish va ularning sabablarini aniqlash emotsional ongini rivojlantiradi.

Faol tinglash. Suhbatdoshni diqqat bilan tinglash va uning fikrlarini tushunishga harakat qilish empatiya darajasini oshiradi.

Stressni boshqarish. Meditatsiya, sport mashg'ulotlari va dam olish usullari emotsiyalarni nazorat qilishga yordam beradi.

Konfliktlarni konstruktiv hal qilish. Muammolarni tinch va muloqot asosida hal etish ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantiradi.

Ijobiy fikrlash. Hayotdagi voqealarga ijobiy munosabatda bo'lish ruhiy barqarorlik va motivatsiyani kuchaytiradi.

Zamonaviy jamiyatda emotsional intellektning roli. Globalizatsiya va axborot texnologiyalari rivojlanayotgan bugungi davrda insonlar o'rtasidagi muloqot yanada murakkablashmoqda. Shunday sharoitda emotsional intellekt insonning jamiyatda muvaffaqiyatli faoliyat yuritishiga yordam beruvchi muhim omil hisoblanadi. Emotsional intellekti rivojlangan insonlar turli madaniyat vakillari bilan samarali muloqot o'rnatadilar, jamoada ishlash qobiliyatiga ega bo'ladilar va murakkab vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qila oladilar.

Xulosa

Emotsional intellekt insonning o'z hissiyotlarini anglash, boshqarish va boshqalarning emotsiyalarini tushunish qobiliyatini ifodalovchi muhim psixologik xususiyatdir. Uning tarkibiga o'zini anglash, emotsiyalarni boshqarish, motivatsiya, empatiya va ijtimoiy ko'nikmalar kiradi. Emotsional intellekt ta'lim, kasbiy faoliyat, oilaviy hayot va ijtimoiy munosabatlarda muvaffaqiyatga erishishning muhim omillaridan biridir. Shu sababli emotsional intellektni rivojlantirish har bir insonning shaxsiy va kasbiy kamolotida muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G'oziev E.G'. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2019.
2. Karimova V.M. Psixologiya. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2020.
3. Davletshin M.G. Yosh va pedagogik psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2018.
4. Nishonova Z.T. Rivojlanish psixologiyasi. – Toshkent, 2021.
5. Bar-On R. The Emotional Quotient Inventory. – Toronto, 2006.
6. Cooper R., Sawaf A. Executive EQ. – New York, 2014.

7. Sternberg R.J. Cognitive Psychology. – Boston, 2017.
8. O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni. – Toshkent, 2020.

