

EMOTSIONAL INTELLEKT VA UNING SHAXS RIVOJLANISHIDAGI O'RNI

Raximberdiyeva Mehriniso

Nukus Davlat Pedagogika Instituti

Pedagogika-psixologiya va ijodiy ta'lim fakulteti 3-B guruh talabasi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.21126957>

Annotatsiya. Ushbu maqolada emotsional intellekt tushunchasi, uning tarkibiy qismlari hamda shaxs rivojlanishidagi ahamiyati yoritilgan. Emotsional intellekt insonning o'z his-tuyg'ularini anglash, boshqarish va boshqalarning emotsiyalarini tushunish qobiliyati sifatida tavsiflanadi. Maqolada emotsional intellektning shaxsning ijtimoiy munosabatlari, kasbiy faoliyati va ruhiy salomatligiga ta'siri tahlil qilingan. Shuningdek, emotsional intellektni rivojlantirishning samarali usullari haqida fikr yuritilgan.

Kalit so'zlar: emotsional intellekt, emotsiya, shaxs, hissiyot, empatiya, o'zini boshqarish, motivatsiya, ijtimoiy ko'nikmalar.

Abstract. This article examines the concept of emotional intelligence, its components, and its significance in personal development. Emotional intelligence is defined as a person's ability to recognize, manage, and understand the emotions of others. The article analyzes the impact of emotional intelligence on an individual's social relationships, professional performance, and mental health. It also discusses effective methods for developing emotional intelligence.

Keywords: emotional intelligence, emotion, personality, emotion, empathy, self-management, motivation, social skills.

Аннотация. В данной статье освещается понятие эмоционального интеллекта, его компоненты и значение в развитии личности. Эмоциональный интеллект характеризуется как способность человека осознавать, управлять своими эмоциями и понимать эмоции других. В статье анализируется влияние эмоционального интеллекта на социальные отношения, профессиональную деятельность и психическое здоровье личности. Также рассматриваются эффективные методы развития эмоционального интеллекта.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, эмоции, личность, эмоции, эмпатия, самоконтроль, мотивация, социальные навыки.

Bugungi kunda insonning muvaffaqiyati nafaqat uning aqliy salohiyati, balki his-tuyg'ularini boshqara olish qobiliyatiga ham bog'liq ekanligi tobora ko'proq e'tirof etilmoqda.

Zamonaviy psixologiyada emotsional intellekt shaxs rivojlanishining muhim omillaridan biri sifatida qaraladi. Insonning o'z emotsiyalarini anglay olishi, ularni boshqara bilishi va atrofdagilarning hissiy holatini tushunishi uning shaxsiy hayotida, ta'lim jarayonida hamda kasbiy faoliyatida muhim ahamiyat kasb etadi. Shu sababli emotsional intellekt masalasi psixologiya fanining dolzarb yo'nalishlaridan biriga aylangan.

Emotsional intellekt tushunchasi XX asrning oxirlarida keng ommalashdi. Mazkur tushuncha insonning o'z hissiyotlarini anglash, ularni nazorat qilish, boshqalarning emotsiyalarini tushunish va ular bilan samarali muloqot qilish qobiliyatini ifodalaydi. Emotsional intellekt insonning ijtimoiy muhitga moslashuvi va ruhiy barqarorligini ta'minlashda muhim omil hisoblanadi. Psixologik adabiyotlarda emotsional intellektga turlicha ta'riflar berilgan.

Ayrim olimlar uni hissiy qobiliyatlar majmui sifatida talqin qilsalar, boshqalari uni ijtimoiy intellektning tarkibiy qismi deb hisoblaydilar. Emotsional intellekt insonning nafaqat o'z his-tuyg'ularini, balki boshqalarning hissiy holatini ham to'g'ri anglashiga yordam beradi. Bu esa insonning atrofdagilar bilan samarali munosabatlar o'rnatishiga imkon yaratadi. Emotsional intellekt bir nechta asosiy tarkibiy qismlardan iborat.

Birinchi navbatda, o'z emotsiyalarini anglash qobiliyati muhim hisoblanadi. Inson o'zining kayfiyati, hissiy kechinmalari va emotsional reaksiyalarini anglay olsa, ularni boshqarish imkoniyatiga ham ega bo'ladi. O'z emotsiyalarini tushunadigan inson stressli vaziyatlarda o'zini yo'qotmaydi, vaziyatni xolis baholaydi va oqilona qaror qabul qiladi. Ikkinchi muhim tarkibiy qism – emotsiyalarni boshqarish qobiliyatidir. Hayot davomida inson turli qiyinchilik va muammolarga duch keladi. Ba'zan salbiy his-tuyg'ular, masalan, g'azab, xavotir yoki tushkunlik insonning qaror qabul qilishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Emotsiyalarni boshqara oladigan inson esa bunday holatlarda sabr-toqat bilan harakat qiladi, o'z his-tuyg'ularini nazorat qiladi va muammolarni oqilona hal etishga intiladi.

Emotsional intellektning yana bir muhim jihati empatiya, ya'ni boshqalarning his-tuyg'ularini tushuna olish qobiliyatidir. Empatiya insonning atrofdagilar bilan samimiy va mustahkam munosabatlar o'rnatishiga yordam beradi. Empatiyaga ega bo'lgan inson boshqalarning hissiy holatini his qiladi, ularga yordam berishga intiladi va ijtimoiy munosabatlarda ko'proq muvaffaqiyatga erishadi. Shuningdek, emotsional intellektning tarkibiga motivatsiya va ijtimoiy ko'nikmalar ham kiradi. Motivatsiya insonning maqsad sari intilishi, qiyinchiliklarga qaramasdan o'z oldiga qo'ygan vazifalarni bajarishga bo'lgan ichki ehtiyojdir.

Ijtimoiy ko'nikmalar esa insonning boshqalar bilan samarali muloqot qilish, jamoada ishlash va nizolarni tinch yo'l bilan hal etish qobiliyatini o'z ichiga oladi.

Shaxs rivojlanishida emotsional intellektning o'rni juda katta. Emotsional jihatdan yetuk inson o'zining kuchli va zaif tomonlarini yaxshi biladi, o'ziga nisbatan ijobiy munosabatda bo'ladi va turli hayotiy vaziyatlarga moslasha oladi.

Bunday insonlar odatda o'ziga ishonuvchan, maqsadga intiluvchan va ijtimoiy faol bo'ladilar. Emotsional intellekt ta'lim jarayonida ham muhim ahamiyatga ega. O'z his-tuyg'ularini boshqara oladigan talabalar o'quv jarayonida uchraydigan qiyinchiliklarni yengilroq qabul qiladilar. Ular stress va xavotirga kamroq beriladilar, imtihonlarga tayyorgarlik ko'rishda o'z imkoniyatlarini to'g'ri baholaydilar hamda muvaffaqiyatsizliklardan so'ng tushkunlikka tushib qolmaydilar. Shu bilan birga, emotsional intellekti rivojlangan talabalar jamoada ishlash, do'stlari va o'qituvchilari bilan yaxshi munosabat o'rnatishda ham yuqori natijalarga erishadilar.

Kasbiy faoliyatda ham emotsional intellekt muhim o'rin tutadi. Hozirgi kunda ish beruvchilar nafaqat yuqori bilimga ega, balki jamoa bilan ishlay oladigan, nizolarni bartaraf etadigan va stressli vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qila oladigan mutaxassislariga ehtiyoj sezmoqdalar. Emotsional intellekti rivojlangan insonlar rahbarlik faoliyatida, pedagogika, psixologiya, tibbiyot va xizmat ko'rsatish sohalarida ko'proq muvaffaqiyat qozonadilar.

Emotsional intellektni rivojlantirish uchun inson avvalo o'z his-tuyg'ularini kuzatishni o'rganishi lozim. Kundalik hayotda yuzaga keladigan emotsiyalarni tahlil qilish, ularning sabablarini aniqlash va salbiy his-tuyg'ularni nazorat qilish emotsional intellektning rivojlanishiga yordam beradi.

Shuningdek, kitob o'qish, psixologik treninglarda qatnashish, meditatsiya bilan shug'ullanish va boshqalar bilan samimiy muloqot qilish ham emotsional intellektni rivojlantirishning samarali usullaridan hisoblanadi. Bundan tashqari, insonning o'z ustida ishlashi, ijobiy fikrlashga odatlanishi va boshqalarning fikriga hurmat bilan yondashishi ham emotsional intellektni shakllantirishda muhim ahamiyatga ega.

O'z his-tuyg'ularini anglash va boshqarishni o'rgangan inson hayotdagi qiyinchiliklarni yengilroq yengib o'tadi hamda ruhiy jihatdan barqaror bo'lib shakllanadi.

Xulosa qilib aytganda, emotsional intellekt shaxs rivojlanishining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. U insonning o'z his-tuyg'ularini boshqarishi, boshqalar bilan samarali munosabatlar o'rnatishi va turli hayotiy vaziyatlarga moslashishida katta ahamiyatga ega.

Emotsional intellektni rivojlantirish orqali inson nafaqat shaxsiy hayotida, balki ta'lim va kasbiy faoliyatida ham yuqori natijalarga erishishi mumkin. Shu sababli yosh avlodda emotsional intellektni shakllantirish va rivojlantirish bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biri hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Goleman D. *Emotional Intelligence*. – New York: Bantam Books, 1995.
2. Salovey P., Mayer J.D. *Emotional Intelligence // Imagination, Cognition and Personality*. – 1990.
3. G'oziev E.G'. *Umumiy psixologiya*. – Toshkent: O'qituvchi, 2010.
4. Davletshin M.G. *Umumiy psixologiya*. – Toshkent: TDPU, 2002.
5. Karimova V.M. *Psixologiya*. – Toshkent: Sharq, 2016.
6. Nemov R.S. *Psixologiya*. – Moskva: Vlados, 2018.
7. Maklakov A.G. *Obshchaya psixologiya*. – Sankt-Peterburg: Piter, 2017.
8. Rubinshteyn S.L. *Osnovi obshchey psixologii*. – Moskva, 2005.