

EMOTSIONAL INTELLEKT

*Andijon davlat universiteti Psixologiya yo`nalishi
1-bosqich magistranti - Abduhalilova Saidaxon*

Annotatsiya. Ushbu maqola emotsional intellekt tushunchasining tarixi, mohiyati, belgilari, olimlarning qarshlari, komponentlik kabi masalalar ham keng yoritilgan.

Kalit so'zlar. Emotsiya, shaxs, emotsional intellekt, umumiy intellekt, o'z-o'zini baxolash, emotsiyani nazorat qilish, boshqalar emotsiyalari, emotsional kompetentlik, empatiya, frustratsiya, shaxsiy ko'nikma, ijtimoiy ko'nikma, shaxslararo munosabatlar.

Kirish. Yurtimizda bugungi kunda jismonan sog'lom va ma'nan yetuk avlodni tarbiyalash ustuvor vazifa etib belgilanganligi ijtimoiy yo'naltirilgan davlat siyosatining mantiqiy davomi hisoblanadi. Farzandlarimizning sog'lom va barkamol o'sishi ota-ona baxti, oila quvonchi ekanligi bilan birga, yurtimizning buguni va kelajagini belgilovchi muhim omil sanaladi.

Global zamonda shaxsni emotsional intellektini o'stirish muhimdir. Chunki bu orqali insonning emotsional jihatdan farovonligi ta'minlanibgina qolmay, unda yuzaga kelishi mumkin bo'lgan psixosomatik kasalliklarning ham oldi olinadi. Emotsional intellekt zamonaviy psixologiyada jadal rivojlanayotgan tadqiqot sohalaridan biridir. Ushbu hodisaga ko'plab tadqiqotchilar tamonidan taxlil qilingan.

Adabiyotlar tahlili. O'z his-tuyg'ularingizdan maqsadingizga erishish uchun resurs sifatida foydalanishingiz mumkin, shuning uchun emotsional intellektni rivojlantirish — kelajakdagi muvaffaqiyat va katta g'alabalarning garovidir.

Emotsional intellekt — o'z hislaringizni va atrofingizdagi kishilarning hissiyotlarini tushuna olishdir. Bu qobiliyat o'ziga nisbatan va boshqa kishilarga nisbatan o'z hislarini va kechinmalarini to'g'ri baholashda namoyon bo'ladi.

Dunyo juda tez o'zgarib bormoqda. Bugungi kunda bizga yaxshi mutaxassis yoki o'z ishining ustasi bo'lish yetarli emas. Jamiyat bilan samarali o'zaro munosabatda bo'la olish ham muhimdir.

Hammaga ma'lumki, IQ (intelligence quotient, ya'ni, zehn koeffitsienti) insonning aqliy va tahliliy qobiliyatini belgilab beradi. EQ (emotional Intelligence) esa insonning shaxsiy va ijtimoiy ko'nikmalari va malakalari jamlanmasidir. Ushbu malakalarga quyidagilar kiradi:

- **o'z-o'zini anglash** — o'z shaxsiy his-tuyg'ularini anglash va tahlil qilish qobiliyati, hamda o'zining zaif va kuchli jihatlarini bilish;
- **o'z-o'zini boshqarish** — o'z his-tuyg'ularini boshqara olish va hatto o'ta inqirozli vaziyatlarda ham emotsional muvozanatni saqlay olish qobiliyati;

- **empatiya** — atrofda gilarning his-tuyg'ularini sezish, tushunish va boshqalar bilan ularning ichki holatini hisobga olgan holda muloqot qilish qobiliyati;
- **munosabat ko'nikmalari** — kishilar bilan o'zaro munosabatda bo'la olish, ularning his-tuyg'ularini boshqarish, nizolarni hal qilish qobiliyati.

Emotsional intellektni uchta bosqich yordamida rivojlantirish mumkin:

1. His-tuyg'ularingizni muntazam yozib boring.
2. Tuyg'ularingiz sabablarini o'rganib, tushunib oling.
3. Sizni tinchlantiradigan (sokin nafas olish, meditatsiya, sayr qilish) yoki energiya beradigan (sport, raqs, baland ovozli sho'x musiqa) usullarni qo'llang.

EQ darajasi yuqori bo'lgan kishilar, jamiyatdagi munosabatlari yuzasidan do'stona, vazmin bo'lishi, doim yaxshi kayfiyatda bo'lishi bilan ajralib turadi. Emotsional barqaror bo'lgan insonlar hissiyotlarni yaxshiroq anglay oladi, chunki diqqat e'tibori o'zida emas, ko'proq atrofda gilarida bo'ladi.

O'zining his-tuyg'ularini boshqarmasdan, inson o'z kasbiy faoliyatida va shaxsiy hayotida muvaffaqiyatga erisha olmaydi, chunki umumiy muammolarni muvaffaqiyatli hal qilish hissiyotlarni anglash va boshqarish bilan bog'liq. Aksariyat emotsional vaziyatlarda aql-idrok bilan hukm qilinishi kerak bo'lgan holatlar mavjud. 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.¹

T.I.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.²

Maqolaning maqsadi: Shaxs emotsional intellektini o'rganishga umumiy yondashish,shu bilan birga uning psixologik va psixofiziologik asoslarini taxlil qilishdir. Emotsional intellekt shubhasiz dolzarbligi va amaliy ahamiyati, shaxsning hissiy zakovati muammosi va uning kasbiy faoliyatga ta'siri yetarlicha o'rganilmagan. Shu boisdan XX asr oxirida ushbu kontseptsiyani tushunish uchun R. Bar-On, V.L.Payne, J. Mayer va P. Salovei asos yaratdilar.

Zamonaviy tushuncha sifatida emotsional intellekt bir necha xil nazariy qarashlar asosida rivojlanadi. Birinchidan, bu kognitiv yondashuv sifatida talqin etilgan, uning asoschilari J.Mayer va P.Salovey bo'lib, ushbu sohadagi asosiy g'oyalarni emotsional intellektning tarkibiy qismlarini quyidagicha tadqiq etdilar: hissiyotlarni aniqlash va ifoda etish, hissiyotlarni tartibga solish, shuningdek, hissiy ma'lumotlardan fikrlash va faoliyatda foydalanish to'g'risidagi qoidalar edi. Ikkinchidan, hissiy idrokning shaxsni

¹ Kravtsova, A. K. Tashkilot madaniyatining o'zgarishi omili sifatida tashkilot rahbarining hissiy zakovati: tezis mavhumligi. ... psixologiya fanlari nomzodi: 19.00.05 / A.K. Kravtsova [Himoyalangan joyi: Mosk. davlat reg un-t]. - Saratov, 2013. -25 b.

² Мещерякова, И. Н. Развитие эмоционального интеллекта студентов психологов в процессе обучения в вузе: диссертация ... кандидата психологических наук: 19.00.07 / И. Н. Мещерякова [Место защиты: Кур. гос. ун-т]. - Курск, 2011. - 239 с.

shakllantirishdagi pozitsiyalari ko'rsatilgan, unda ma'lumotni qabul qilish va qayta ishlash qobiliyati emas, balki shaxsning shaxsiy xususiyatlari to'plami (o'ziga ishonch, o'ziga hurmat, mustaqillik, ijtimoiy mas'uliyat, moslashuvchanlik, qarshilik ko'rsatish, stress, impulsivlikni boshqarish kabillar).³

Emotsional intellektning ushbu talqini D. Goleman va R. Bar-On tomonidan taklif qilingan va u keng omma orasida juda mashxur bo'lgan. Uchinchidan, ushbu ikki yondashuv o'rtasida murosani topishga urinishlar mavjud. Shunday qilib, D.V Lucin tadqiqotlarida odamda emotsional intellektini namoyon etish darajasining uch omilini taxlil etadi - kognitiv qobiliyat (hissiy ma'lumotni qayta ishlash tezligi va aniqligi), odamning hissiyotni idrok etishining zaxirasi va sifatiga (qadriyatlar sifatida, o'zi va boshqa odamlar haqida muhim ma'lumot manbai sifatida) bog'liqligiga ishora qilinadi.) va nihoyat, shaxsning hissiyotlilik xususiyatlariga (hissiy barqarorlik, hissiy sezgirlik va boshqalar).⁴

N.V.Nosenko va E.L. Kovrigoy tomonidan ishlab chiqilgan emotsional intellektini aqliy aks ettirishning eng yuqori darajalaridan biri sifatida tushunishga yondashuv va o'rganilayotgan hodisaning asosiy belgisi emotsional reaksiyaning ichki motividir.⁵

Bizning fikrimizcha, mualliflar emotsional intellekt tushunchasini xuddi o'zlarining va boshqalarning his-tuyg'ularini tushunish va boshqarish qobiliyati sifatida aniqlaydilar. Ushbu kontsepsiya doirasidam ishlab chiqilgan D.V.Lyusin modeli emotsional intellekt namoyon bo'lishining aniq ta'rifi bilan e'tiborni jalb qiladi: - hissiyotni bilish, uni aniqlash, inson faoliyati va xatti-harakatlar tizimidagi o'rnini (hissiyot sabablari va oqibatlarini) anglash qobiliyati; Tuyg'ularni boshqarish qobiliyati shuni anglatadiki, inson holatlarning intensivligini, ularning tashqi ifodasini nazorat qila oladi va agar kerak bo'lsa, ma'lum bir hissiyotni o'zboshimchalik bilan keltirib chiqaradi. D.V.Lyusinning emotsional intellektni rivojlantirish omillari ushbu kontseptsiyaga keng qamrovli fanlararo yondashuvni ishlab chiqish va odamlarda bu qobiliyatlarni shakllantirish texnologiyasini yaratish uchun nazariy asosni ta'minlaydi.

O'rganilayotgan hodisaning mohiyatini aniq tushunish uchun, bizning fikrimizcha, nafaqat uning psixologik tarkibini, balki u jarayinning psixofiziologik asoslarini ham aniqlash kerak. Shaxsda emotsional intellekt namoyon bolishi uning fiziologik tarkibiy qismiga uzviy bog'liq bo'lib. Boshqa ruhiy jarayonlar singari, emotsiyalar tashqi yoki ichki (tananing ichki muhitidan kelib chiqadigan)

³ Сергиенко Е. А., Ветрова И. И. Тест Дж. Мэйера, П. Сэловея, Д. Карузо «Эмоциональный интеллект»: Руководство - Москва: Издательство «Институт психологии РАН», 2010. - С. 176.

⁴ Люсин, Д. В. Современные представления об эмоциональном интеллекте Москва: Институт психологии РАН, 2004. С. 29-36.

⁵ Устин, П., Лутфуллаева, Ф., & Санаев, А. (2022). Гендерная психология: некоторые проблемы и перспективы. Zamonaviy innovatsion tadqiqotlarning dolzarb muammolari va rivojlanish tendensiyalari: yechimlar va istiqbollari, 1(1), 412-415.

ogohlantirishga javoban yuzaga keladigan refleksli tabiatga ega. Emotsiyalar refleksning markaziy qismini anglatadi.

Emotsiyalarning fiziologik mexanizmlari murakkab jarayondir. Ular po'stloq markazlarda va avtonom asab tizimida sodir bo'ladigan ilgargi jarayonlardan, shuningdek miya yarim sharlarining boshqaruvi ostida yuqori asabiy faoliyat jarayonlaridan iborat. Ushbu mexanizmlarni quyidagi shaklda namoyish etish mumkin: miya yarim sharlarida ma'lum tashqi va ichki stimullar natijasida kelib chiqadigan asab qo'zg'alishlari (shuningdek, xotira ostidagi qoldiq qo'zg'alishlar), po'stloq markazlar va avtonom nerv tizimining hududini keng qamrab oladi. Bu avtonom jarayonlarning tegishli o'zgarishlariga olib keladi, vazomotor reaksiyalarni keltirib chiqaradi, yuzning qizarishi yoki qizishi, ichki organlardan qon ketishi, ichki sekretiya bezlarini sekretsiyasi kabilar. Vegetativ o'zgarishlar, o'z navbatida, yana afferent o'tkazgichlar orqali miya yarim sharlariga o'tadi, u erdagi qo'zg'alishlar ustiga yotqizilgan va ma'lum bir hissiy holatning asosini tashkil etadigan asabiy jarayonlarning murakkab tizimini yaratadi.

Tuyg'ular hayajon bilan bog'liq bo'lib. Yurak urishi, ter bezlari faoliyati, qon bosimi, tupurik va boshqalardagi o'zgarishlarni aniq his etamiz. Ushbu fiziologik o'zgarishlar avtonom nerv tizimining (miyani ichki organlar va bezlar bilan bog'laydigan asab tizimi) faoliyati bilan bog'liq bo'lib, ular simpatik va parasempatikaga bo'linadi. Simpatik asab tizimi tanani faollashtiradi va uni tezkor harakatlarga tayyorlaydi "kurashish" yoki "qochish". Bu tanadagi ba'zi tizimlarning qo'zg'alishi va boshqalarni cheklash bilan bog'liq. Shunday qilib, qahrg'azab bilan shakar qon oqimiga kiradi va tanaga tezda energiya beradi, yurak tezroq uradi va qonni mushaklarga tezroq etkazib beradi, hazm qilish biroz vaqtgacha ushlab turiladi va terida qon oqimi cheklanadi. Ushbu reaksiyalarning barchasi favqulodda vaziyatlarda odamning omon qolish ehtimolini oshiradi. Parasempatik tizim, aksincha, hissiy qo'zg'alishni tiklaydi, tanani tinchlantiradi va bo'shashtiradi. Shunday qilib, qo'rquv bilan yurak urishi sekinlashadi, qon tomirlarida bosim pasayadi, ko'zlar qisqaradi, yorug'lik chiqishi pasayadi, ammo tupurik ko'payadi, qizilo'ngach va oshqozonda sekretor funktsiyasi kuchayadi. Bularning barchasi tana energiyasini tiklash va tejashni ta'minlaydi.⁶

Xulosa. Eksperimental tadqiqotlar natijalari shuni ko'rsatadiki, miya yarim sharlari po'stloq qismi hissiy holatlarni tartibga solishda etakchi rol o'ynaydi. Agar miya yarim sharlari po'stlog'i haddan tashqari qo'zg'alish holatiga tushib qolsa, unda po'stloq ostidagi markazlarning ko'payishi sodir bo'ladi, buning natijasida normal cheklash yo'qoladi. Shunday qilib, odamning hissiy tajribasini vujudga kelishini, odamning o'zi boshdan kechirayotgan holati to'g'risidagi o'z-o'zini hisobotidan,

⁶ To'liqinovich, A. G. (2022). Ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar ongi va ma'naviyatiga psixologik ta'siri. International Journal of Contemporary Scientific and Technical Research, 561-566.

shuningdek asab tizimining qo'zg'alishidagi (faollashuvidan) o'zgaruvchanligi, vegetativ ko'rsatkichlari (yurak urishi, qon bosimi, nafas olish tezligi va boshqalar) bo'yicha baholash mumkin. Emotsional kompetentlikka erishishning muhim unsuri adaptatsiya ya'ni joriy holatga moslasha olishi ko'nikmasidir. Ushbu ko'nikma shakllanishida sabr va shukrning o'rnini beqiyosdir, shaxsda emotsional intellektni oshirish orqali uni stresga bardoshli, irodali qilib tarbiyalash mumkin. Yoshlarda emotsiyalarni to'g'ri anglash va boshqarishni qobiliyatini ko'rsatmalariga amal qilish ko'nikmasini hosil qilish orqali shakllantirishimiz mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Kravtsova, A. K. Tashkilot madaniyatining o'zgarishi omili sifatida tashkilot rahbarining hissiy zakovati: tezis mavhumligi. ... psixologiya fanlari nomzodi: 19.00.05 / A.K. Kravtsova [Himoyalangan joyi: Mosk. davlat reg un-t |. - Saratov, 2013 .-25 b.
2. Мещерякова, И. Н. Развитие эмоционального интеллекта студентов психологов в процессе обучения в вузе: диссертация ... кандидата психологических наук: 19.00.07 / И. Н. Мещерякова [Место защиты: Курск. гос. ун-т]. - Курск, 2011. - 239 с.
3. Сергиенко Е. А., Ветрова И. И. Тест Дж. Мэйера, П. Сэловея, Д. Карузо «Эмоциональный интеллект»: Руководство - Москва: Издательство «Институт психологии РАН», 2010. - С. 176.
4. Люсин, Д. В. Современные представления об эмоциональном интеллекте Москва: Институт психологии РАН, 2004. С. 29-36.
5. To'liqinovich, A. G. (2022). IJTIMOIIY TARMOQLARNING YOSHLAR ONGI VA MA'NAVIYATIGA PSIXOLOGIK TA'SIRI. International Journal of Contemporary Scientific and Technical Research, 561-566.
6. Устин, П., Лутфуллаева, Ф., & Санаев, А. (2022). Гендерная психология: некоторые проблемы и перспективы. Zamonaviy innovatsion tadqiqotlarning dolzarb muammolari va rivojlanish tendensiyalari: yechimlar va istiqbollar, 1(1), 412-415.
7. Tojiboyeva, G. R. (2022). Development of the skill of calligraphic writing as a professional competence in a future primary school teacher. Galaxy International Interdisciplinary Research Journal, 10(12), 830-835.
8. Tojiboyeva, G. R., & Shohruxbek Ulug'bek o'g, A. (2022). TURLI RAHBARLIK USLUBLARINING PSIXOLOGIK TAVSIFI. Journal of new century innovations, 16(1), 114-117.
9. Raxmonjonovna, Tojiboyeva Gulxumorxon, and Maxmudjonov Ibroximjon Ismoiljon o'g'li. "TALABALARDA BAXTLI OILAVIY HAYOT HAQIDAGI TASAVVURLAR VA OILA MUSTAHKAMLIGI." Лучшие интеллектуальные

исследования 34.1 (2024): 165-169.

10. Рахмонjonovna, Т. G., & Abdullo о'g'li, А. М. (2024). МАКТАВ PSIXOLOGINING NIZOLI VAZIYATLARDAGI PSIXOPROFILAKTIK FAOLIYATINING IJTIMOYIY-PSIXOLOGIK OMILLARI. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 57(1), 22-25.

11. Рахмонjonovna, Т. G. (2024). NIZOLARNI YENGIB O 'TISHNING PSIXOLOGIK O 'ZIGA XOSLIGI. TADQIQOTLAR. UZ, 30(1), 205-210.