ZAMONAVIY PSIXOLOGIYADA EMOTSIONAL INTELLEKTNING IJTIMOIY-PSIXOLOGIK O'RNI

Karimqulova Lobar Kamoliddinovna
Toshkent Kimyo Xalqaro Universiteti, Toshkent
Maratov Timur G'ayratovich
Toshkent Kimyo Xalqaro Universiteti, Toshkent

Annotatsiya

Mazkur maqolada emotsional intellektning (EI) shaxsiy munosabatlardagi o‘rni va ahamiyati tahlil qilinadi. Insonning o‘z hissiyotlarini anglash, boshqarish, boshqalarning tuyg‘ularini to‘g‘ri idrok etish qobiliyati sifatida EI ning mohiyati yoritilgan. Shaxsiy munosabatlarda emotsional intellektning dolzarbligi — ijtimoiy muvozanat, hissiy uyg‘unlik va sog‘lom kommunikatsiyani ta’minlashdagi o‘rni orqali asoslab berilgan.

Annotation

This article analyzes the role and significance of emotional intelligence (EI) in personal relationships. The essence of EI is highlighted as the ability to recognize and manage one's own emotions and accurately perceive the feelings of others. The relevance of emotional intelligence in personal relationships is justified through its role in ensuring social balance, emotional harmony, and healthy communication.

Аннотация

В данной статье анализируется роль и значение эмоционального интеллекта (ЭИ) в личных отношениях. Освещена суть ЭИ как способности человека осознавать и управлять своими эмоциями, правильно воспринимать эмоции других людей. Актуальность эмоционального интеллекта в личных отношениях обоснована через его роль в обеспечении социальной гармонии, эмоционального согласия и здоровой коммуникации.

Kalit so‘zlar: emotsional intellekt,shaxs, o‘qituvchi, o‘quvchi, stress,emotsional tarbiya, zamonaviy ta’lim.

Keywords: emotional intelligence, personality, teacher, student, stress, emotional

education, modern education.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, личность, учитель, ученик, стресс, эмоциональное воспитание, современное образование.

Ma'lumki, emotsional intellekt shaxsning yuqori darajada rivojlangan o'z his-tuyg'ularini va boshqa odamlarning his-tuyg'ularini tushunish, ularni boshqarish qobiliyati bo'lib, uni tadqiq etish psixologiya fanida emotsional intellekt muammosiga doir qator yangicha yondashuvlarni yuzaga keltirishi ehtimoldan holi emas. Psixologik mazmunga ko'ra, emotsional intellekt- bu boshqa odamlarning his-tuyg'ularini yengil tushunish yoki intellektual jarayonlarga asoslangan emotsiyalarning asoslanishi bilan ifodalanadi. Insondagi emotsional ongning barcha tarkibiy qismlari bir-biri bilan uzviy bog'liq bo'lib, ularning o'zaro bog'liqligi shaxslararo munosabatlarning samarali kechishiga yordam beradi. Emotsional intellekt zamonaviy psixologiyada jadal rivojlanayotgan tadqiqot sohalaridan biridir. Ushbu hodisaga ko'plab tadqiqotchilar tamonidan taxlil qilingan. Emotsional intellekt - bu hissiyotlarni anglash, boshqa odamlarning va ularning shaxsiy maqsadlari, g'ayratlari va istaklarini anglash qobiliyati, shuningdek amaliy muammolarni hal qilish uchun ularning his-tuyg'ulari va boshqa odamlarning his-tuyg'ularini boshqarishdir. 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 bilan bog'liq. Aksariyat emotsional vaziyatlarda aql-idrok bilan hukm qilinishi kerak bo'lgan holatlar mavjud. Emotsiyalarni boshqarish va nazorat qilish shaxsning muhim qobiliyatidir.

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 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. 1930-yillarning boshlarida L.S.Vigotskiy ham ta'sirlarning o'zi, ham hissiyotlarni yanada murakkab psixologik tizimlar bilsn birlashtiruvchi aloqalar tartibi va aloqalarini o'rganish muammosini aniqladi va u ilmiy psixologiyaning asosiy vazifasi deb belgiladi. Hissiy holatlar va intellektning birligi va o'zaro bog'liqligi haqidagi g'oyalarni yana bir taniqli rus olimi A.N.Leontevning asarlarida kuzatish mumkin, u tafakkurni hissiy faoliyatdan ajralgan xolda ko 'rib chiqish mumkin emasligini va hissiyotlarning eng muhim xususiyati ularning ichida ekanligini ta'kidladi[2].

Daniel Goleman (1995-2002-yillar) tadqiqot yo'nalishida esa emotional intellektning ish faoliyatiga, o'qishga va ijimoiy muvaffaqiyatga ta'siri. Goleman 500 dan ortiq maktab va kompaniya misolida olib borgan tadqiqotlari shuni ko'rsatdiki:

80% muvaffaqiyat emotional intellektga, 20% esa IQ (intellekt koeffitsienti)ga bog'liq bo'lib, natijada, Goleman emotional intellektni inson hayotidagi eng muhim "yumshoq ko"nikmalar" (soft skills)dan biri sifatida belgilab berdi[3].

Hovard Gardner (1983-1999-yillar) tadqiqot nazariyasida "Ko'p qirrali intellekt" nazariyasi orqali emotional intellektning ildizlarini asoslash. Gardner shaxslararo (interpersonal) va shaxs ichki (intrapersonal) intellektni insonning ijtimoiy muvaffaqiyatini belgilovchi asosiy omillar sifatida ajratib korsatgan. Bu nazariya

ta'lim sohasida o qurchilarning faqat aqliy emas, hissiy salohiyatini ham rivolantirish zarurligini ilmiy jihatdan asoslab berdi. Kelajakda bilimli emas, balki hissiyotini tushunadigan, boshqalarni his eta oladigan, ijobiy muhit yarata oladigan insonlar yetakchilik qiladi. Bugungi kunda ta'lim tizimi faqat bilim va ko'nikmalarni egallashni emas, balki shaxsning hissiy-ijtimoiy rivojlanishini ham o'z ichiga oladi. Raqamli texnologiyalar, ijtimoiy tarmoqlar va axborot oqimi tez sur'atlarda rivojlanayotgan hozirgi davrda o'quvchilar va o' qituvchilar o'rtasidagi hissiy aloqa va o'zaro tushunish masalasi yanada muhim ahamiyat kasb etmoqda. Shu sababli emotional intellekt ta'limning dolzarb yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Emotsional intellekt o'qituvchi va o'qurchi o'rtasidagi ishonchli muloqotni shakllantiradi, o'quv jarayonida paydo bo'ladigan stress va ziddiyatlarni kamaytiradi hamda ijobiy psixologik muhitni yaratadi[4]. Bu, o'z navbatida, ta'lim samaradorligini oshiradi. O'quvchi o'z his-tuygularini boshqarishni organar ekan, u nafaqat akademik, balki ijtimoiy hayotda ham muvaffaqiyatli bo'lish imkoniga ega bo'ladi. Ozbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi tomonidan 2023-yilda o'tkazilgan pedagogik monitoring natijalariga ko'ra:

O'qituvchilarning emotional kompetentligini oshirish bo'yicha treninglardan so'ng

ziddiyat holatlari 40% ga kamaygan.

Dars jarayonidagi motivatsiya va ijobiy mulogot 25-30% ga oshgan.

O'quvchilarning darsga bo'lgan qiziqishi va o' ziga ishonchi 30% ga ortgan[5].

Xulosa qilib shuni aytishim mumkinki, emotsional intellekt tabiatini ochish boshqalarni tushunish madaniyatining oshishiga xizmat qilishi tabiiydir.Chunki aqliy qobiliyat va emotsional qobiliyatlar bir-biri bilan chambarchas bog'liqdir. Shaxsdagi emotsional kechinmalarning o'zgarishi albatta intellektual qobiliyatlarni ham o'zgarishiga olib kelishi mumkin. Ko'pchilik olimlar tomonidan ma'lum bir emotsiyalar insonlarning aqliy qobiliyatlarini oshishiga yoki kamayishi ta'sir ko'rsatishi isbotlangan. Inson o'z emotsiyalarini boshqara olishi albatta uni jamiyatda uni o'z o'rnini topishida

muhim ahamiyat kasb etishi aniqlangan. Ayni vaqtda rahbarlarni tayyorlash davomida zamonaviy rahbar modellarini inobatga olish ham emotsionla intellekt orqali amalga oshirilib kelinmoqda, shu sababli ham rahbar, xodimlarini tushunishi va ularni rag'batlantirishi nechog'li muhim ekanligi e'tiborga olish lozim. Agar bu borada yanada kengroq tadqiqotlar olib borilsa, unda emotsional intellektni tipologik jihatdan tushunish, emotsional intellekt va yosh, emotsional intellekt va kasb, boshqaruvda emotsional intellekt va uning roli, shaxs emotsional intellektining tipologik jihatlari o'ziga xos yechim topishi ehtimoldan xoli emas.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Drigas AS, Papoutsi C. A new layered model on emotional intelligence. Behav Sci (Basel). 2018;8(5):45. doi:10.3390/bs8050045

2. Otamuratov R.U., Orolov H., Rahimova S.., Kompyuter ilmlari va muhandislik texnologiyalari xalqaro ilmiy-texnik konfrensiya materiallar toplami. 2022., - 476

3. Otamuratov R.U., Otamuratova S.A., Ta'lim jarayonida innovatsion texnologiyalardan foydalanish., МАСОФАВИЙ ТАЪЛИМНИ ТАШКИЛ ЭТИШНИНГ ПЕДАГОГИК-ПСИХОЛОГИК ЖИХДТЛАРИ Республика илмий-амалий конференция материаллари туплами., 2021., 494 b.

4. Otamuratov R.U., Kasbiy tanlovlardagi xavotirlanishning psixologik xususiyatlari., ГЛОБАЛ ДУНЁДА ПСИХОЛОГИЯ ФАНИ: НАЗАРИЯ ВА АМАЛИЁТ, ЧАКДРУВЛАР ВА ИСТИ^БОЛЛАР Профессор Эргаш Гозиевич Гозиев хотирасига баҒишланган Республика илмий-амалий конференцияси материаллари 16 феврал 2022 йил 2022 у., - 379 b.

5. Отамуратов Р.У., Укувчиларда касбий мотивациялар шаклланишининг психологик омиллари. Узбекистонда психологияни ривожлантириш муаммолари: назария ва амалиёт уЙГундиги. 2021., - 282 б.