

EMOTSIONAL INTELLEKTNI RIVOJLANTIRISH PSIXOLOGIK FENOMEN SIFATIDA

Biysekova Sarbinaz Tolebaevna

ITU- assistent o'qituvchisi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20320380>

Annotatsiya. Ushbu maqolada emotsional intellektni rivojlantirish jarayoni shaxsning hissiy va ijtimoiy qobiliyatlarini birlashtiruvchi yaxlit psixologik fenomen sifatida tadqiq etilgan. Shuningdek, emotsional intellektning o'z-o'zini anglash, hissiyotlarni boshqarish va ijtimoiy muhitda samarali kommunikatsiya o'rnatishdagi determinatlik roli asoslab berilgan.

Kalit so'zlar: emotsional intellekt, psixologik fenomen, kognitiv uyg'unlik, hissiy tajriba, stress menejmenti, ijtimoiy adaptatsiya, o'z-o'zini boshqarish, yaxlit tizim, kommunikativ qobiliyat.

Abstract. This article investigates the process of developing emotional intelligence as a holistic psychological phenomenon that integrates an individual's emotional and social abilities. It also substantiates the role of emotional intelligence in self-awareness, emotion management, and the establishment of effective communication in a social environment.

Keywords: emotional intelligence, psychological phenomenon, cognitive harmony, emotional experience, stress management, social adaptation, self-management, holistic system, communicative ability.

Emotsional intellektni rivojlantirish psixologik fenomen sifatida insonning hissiy va ijtimoiy qobiliyatlarini bir butun tizim sifatida shakllantirish jarayonini anglatadi. Ushbu fenomen shaxsning o'z his-tuyg'ularini anglash, boshqarish va boshqalarning hissiy holatlarini tushunish orqali ijtimoiy muhitda muvaffaqiyatli faoliyat yuritishini ta'minlaydi. Emotsional intellekt insonning kognitiv va hissiy tajribalarini uyg'unlashtirish, stressli vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qilish va samarali muloqot qilish qobiliyatini rivojlantirishni o'z ichiga oladi.

Psixologik fenomen sifatida emotsional intellekt shaxsiy o'z-o'zini anglash, hissiy barqarorlik va ijtimoiy moslashuvchanlik jarayonlarining o'zaro ta'sirini tavsiflaydi. U insonning o'z hissiy reaksiyalarini nazorat qilish, ular orqali konstruktiv xatti-harakatlarni shakllantirish va ijtimoiy munosabatlarda muvaffaqiyat qozonish imkonini beradi. Ushbu jarayonning muhim jihati shundaki, emotsional intellekt nafaqat insonning individual rivojlanishini, balki uning ijtimoiy moslashuvini ham ta'minlaydi.

Emotsional intellektning rivojlanishi o'zaro munosabatlarda empatiya, ijtimoiy sezgirlik va hissiy moslashuvchanlikni oshiradi. Shaxs boshqalarning his-tuyg'ularini to'g'ri anglab, ularning ehtiyojlarini tushunish orqali samarali muloqot qilish va ijobiy munosabatlar o'rnatishga muvaffaq bo'ladi. Shu bilan birga, u insonning o'z-o'zini anglash va boshqarish qobiliyatini mustahkamlab, stressli va konfliktli vaziyatlarni samarali hal qilishda yordam beradi. Emotsional intellekt inson psixikasining murakkab tarkibiy qismi bo'lib, uning rivojlanishi shaxsiy va ijtimoiy barqarorlikka bevosita ta'sir ko'rsatadi. Ushbu fenomen shaxsni o'z hissiy dunyosini chuqur anglashga undaydi va shu orqali ijtimoiy hayotda muvaffaqiyatga erishish uchun zarur bo'lgan hissiy-intellektual qobiliyatlarni rivojlantiradi. Bu jarayon insonning barcha rivojlanish bosqichlarida, xususan, o'smirlik davrida muhim ahamiyat kasb etadi. Umuman olganda, emotsional intellektni rivojlantirish shaxsning o'z his-tuyg'ularini boshqarish qobiliyatini oshiradi, boshqalar bilan samarali munosabatlarni yo'lga qo'yadi va murakkab ijtimoiy vaziyatlarda moslashish imkoniyatlarini kengaytiradi. Ushbu fenomen insonning hissiy-intellektual salohiyatini ochib berish orqali uning shaxsiy va ijtimoiy muvaffaqiyatini ta'minlashga xizmat qiladi.

Emotsional intellektni rivojlantirish jarayoni insonning hissiy barqarorligini ta'minlash va o'zaro munosabatlarda muvaffaqiyat qozonishga asos bo'lib xizmat qiladi. Ushbu fenomen nafaqat shaxsning ichki dunyosini boshqarish imkoniyatini oshiradi, balki ijtimoiy muhitga moslashuvchanligini ham mustahkamlaydi. Emotsional intellekt insonning muloqotga kirishish, konfliktlarni boshqarish va jamoaviy faoliyatda samarali ishtirok etish kabi ko'nikmalarini rivojlantiradi, bu esa uning ijtimoiy mavqei va jamiyatdagi roli uchun muhim ahamiyat kasb etadi.

Ushbu psixologik fenomenning ahamiyati shundaki, emotsional intellekt shaxsga stressli va murakkab vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qilishga yordam beradi. Bu qobiliyat insonning hissiy javoblari va mantiqiy fikrlash jarayonlari o'rtasidagi uyg'unlikni ta'minlaydi. Shuningdek, emotsional intellekt insonning shaxsiy o'sishini rag'batlantirib, o'z-o'zini anglash va o'z xatti-harakatlarini boshqarish qobiliyatlarini shakllantiradi. Bu jarayon shaxsga murakkab hissiy vaziyatlarni yengish va boshqalarga nisbatan empatiya bilan yondashish imkonini beradi.

Emotsional intellekt psixologik fenomen sifatida ta'lim-tarbiya jarayonida ham muhim rol o'ynaydi. Ta'lim muassasalarida emotsional intellektni rivojlantirishga qaratilgan dasturlar va metodikalar yosh avlodning ijtimoiy va hissiy jihatdan sog'lom bo'lishiga hissa qo'shadi. Bu jarayon shaxsning ijtimoiy ko'nikmalarini, hissiy moslashuvchanligini va empatiyasini rivojlantirishni maqsad qiladi. Natijada, emotsional intellekti rivojlangan shaxslar jamiyatda o'z o'rnini topib, muvaffaqiyatli faoliyat yuritishi mumkin.

Xulosa qilib aytganda, emotsional intellekt insonning individual va ijtimoiy rivojlanishi uchun asosiy omil bo'lib, uning rivojlanishi shaxsni har tomonlama boyitib, hayotdagi turli sinovlarga moslashuvchan qiladi. Bu fenomen shaxsiy farovonlik, ijtimoiy barqarorlik va jamiyatdagi muvaffaqiyatni ta'minlash uchun zarur bo'lgan sifatlarni shakllantirishni ta'minlaydi. Emotsional intellektni rivojlantirish jarayoni shaxsning ichki salohiyatini to'liq ro'yobga chiqarish va uni muvaffaqiyatli hayotga yo'naltirishda muhim o'rin tutadi.

Bugungi kunda globallashuv jarayonida insonlar ongi, intellekti, qobiliyati uchun kurash, ya'ni inosn kapitaliga extiyojni ortib borishini inobatga oladigan bo'lsak, mazkur o'smirlik kamolotining ustuvor psixologik determinantlarini tarkibiy sifatlarni aniqlash ishlari qay darajada mas'uliyatli ekanligi ko'p hollarda emotsional intellektning psixologik omili va uning tarkibiy qismlarini bilishimizga bog'liqdir.

References:

1. Goleman, D. (2018). Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ. Москва: Манн, Иванов и Фербер.
2. Андреева Г. М. Общение и оптимизация совместной деятельности. [Редактор, совм. с Я. Яноушекком] — М.: Изд-во МГУ, 2004. – 256 с.
3. Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 18, 13-25.
4. Иванова, Е. С. Эмоциональное развитие личности. Москва: Академия, 2006. – 168 с.