

**SHAXSNING PSIXOLOGIK BARQARORLIGINI SHAKLLANTIRISHDA
EMOTSIONAL INTELLEKTNING O'RNI****Xorazm viloyati Bog'ot tumani 31-son maktab psixologi****Jumaniyozova Yoqudjon Jabberganovna**

Annotatsiya: Mazkur maqolada emotsional intellekt tushunchasi, uning shaxs rivojlanishidagi ahamiyati, psixologik barqarorlikni ta'minlashdagi o'rni hamda yoshlar hayotidagi ta'siri yoritilgan. Shuningdek, emotsional intellektning asosiy tarkibiy qismlari, uni rivojlantirish usullari va ta'lim jarayonidagi ahamiyati ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilingan. Zamonaviy jamiyatda insonning muvaffaqiyatga erishishi nafaqat bilim va ko'nikmalarga, balki o'z his-tuyg'ularini boshqara olish, boshqalarni tushunish va samarali muloqot o'rnatish olish qobiliyatiga ham bog'liq ekanligi asoslab berilgan.

Kalit so'zlar: emotsional intellekt, psixologik barqarorlik, hissiyot, empatiya, muloqot, motivatsiya, shaxs rivojlanishi, o'zini anglash, psixologiya, tarbiya.

Kirish. Bugungi globallashuv va axborot texnologiyalari rivojlangan davrda inson ruhiy salomatligini saqlash, psixologik barqarorlikni ta'minlash va shaxsning ijtimoiy moslashuvchanligini rivojlantirish muhim masalalardan biri hisoblanadi. Inson hayoti davomida turli xil stresslar, muammolar va murakkab vaziyatlarga duch keladi. Bunday holatlarda muvaffaqiyatli faoliyat yuritish uchun nafaqat intellektual salohiyat, balki emotsional intellekt ham muhim ahamiyatga ega.

So'nggi yillarda psixologiya fanida emotsional intellekt tushunchasi keng o'rganilmoqda. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, insonning hayotdagi muvaffaqiyati ko'pincha uning hissiyotlarini boshqara olish darajasiga bog'liq bo'ladi. Shu sababli emotsional intellektni rivojlantirish masalasi psixologlar, pedagoglar va ota-onalar e'tiboridagi dolzarb mavzulardan biri hisoblanadi. Emotsional intellekt – bu insonning o'z his-tuyg'ularini anglash, boshqarish, boshqalarning hissiyotlarini tushunish hamda ular bilan samarali muloqot o'rnatish qobiliyatidir. Ushbu tushuncha ilk bor amerikalik olimlar Piter Salovey va Jon Mayer tomonidan ilmiy muomalaga kiritilgan. Keyinchalik Daniel Goulman tomonidan yanada rivojlantirilib, keng ommaga tanitilgan. Emotsional intellekt insonning quyidagi qobiliyatlarini o'z ichiga oladi: O'z hissiyotlarini anglash, hissiyotlarni boshqarish, ichki motivatsiyani shakllantirish, empatiya, ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish. Mazkur qobiliyatlar insonning kundalik hayotida, ta'lim jarayonida va kasbiy faoliyatida muhim rol o'ynaydi. O'zini anglash insonning o'z his-tuyg'ulari,



ehtiyojlari va imkoniyatlarini to'g'ri baholash qobiliyatidir. O'zini anglay oladigan shaxs o'zining kuchli va zaif tomonlarini yaxshi biladi hamda hayotiy qarorlarni ongli ravishda qabul qiladi. Shaxsning o'z hissiyotlarini nazorat qila olishi uning ruhiy barqarorligini ta'minlaydi. G'azab, qo'rquv, xavotir yoki tushkunlik kabi salbiy hissiyotlarni boshqarish insonning sog'lom psixologik rivojlanishiga xizmat qiladi. Motivatsiya insonning maqsad sari intilishiga yordam beruvchi ichki kuchdir. Emotsional intellekti yuqori bo'lgan insonlar qiyinchiliklarga qaramay, o'z oldiga qo'ygan vazifalarni bajarishga harakat qiladilar. Empatiya – boshqalarning his-tuyg'ularini tushunish va ularga hamdard bo'lish qobiliyatidir. Empatiya insonlar o'rtasidagi samimiy munosabatlarni shakllantirishda muhim ahamiyatga ega. Ijtimoiy ko'nikmalar muloqot qilish, jamoada ishlash, nizolarni hal etish va hamkorlikni rivojlantirishga yordam beradi. Ushbu qobiliyatlar zamonaviy jamiyatda muvaffaqiyatli faoliyat yuritish uchun zarur hisoblanadi. Psixologik barqarorlik insonning turli stressli vaziyatlarda o'z ruhiy muvozanatini saqlab qolish qobiliyatidir. Emotsional intellekt va psixologik barqarorlik o'zaro chambarchas bog'liq.

Emotsional intellekti rivojlangan insonlar: Stressga bardoshli bo'ladilar, muammolarni oqilona hal qiladilar, salbiy hissiyotlarni nazorat qila oladilar, o'ziga bo'lgan ishonchni saqlab qoladilar. atrof-dagilar bilan sog'lom munosabatlar o'rnatadilar. Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, hissiyotlarni boshqara oladigan shaxslar depressiya, xavotir va ruhiy zo'riqishlarga kamroq duch keladilar. O'smirlik va ilk o'spirinlik davri inson hayotining murakkab bosqichlaridan biridir. Ushbu davrda yoshlar hissiy jihatdan sezgir bo'lib, turli ichki va tashqi ta'sirlarga duch keladilar.

Emotsional intellektning rivojlanganligi yoshlarning: O'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi, tengdoshlari bilan sog'lom munosabatlar o'rnatishiga yordam beradi, konfliktlarni tinch yo'l bilan hal qilish imkonini yaratadi, ta'limdagi muvaffaqiyatini oshiradi, ruhiy salomatligini mustahkamlaydi. Shu sababli maktab va oilada emotsional intellektni rivojlantirishga alohida e'tibor qaratish zarur. Emotsional intellekt tug'ma qobiliyat emas, balki hayot davomida rivojlantiriladigan psixologik sifatdir. Uni rivojlantirishning asosiy usullari quyidagilar: Kundalik hissiy holatlarni tahlil qilish va ularning sabablarini aniqlash o'zini anglashni rivojlantiradi. Suhbatdoshni diqqat bilan tinglash va uning fikrlarini tushunishga harakat qilish empatiyani kuchaytiradi. Sport, meditatsiya, dam olish va nafas mashqlari ruhiy zo'riqishni kamaytirishga yordam beradi. Ochiq va samimiy muloqot insonlar o'rtasidagi ishonchni mustahkamlaydi. Har qanday qiyinchilikni tajriba va rivojlanish imkoniyati sifatida qabul qilish





shaxsning ichki barqarorligini oshiradi. Bugungi kunda ta'lim jarayonida nafaqat bilim berish, balki o'quvchilarning hissiy va ijtimoiy kompetensiyalarini rivojlantirish ham muhim vazifa hisoblanadi. Maktab psixologlari, sinf rahbarlari va ota-onalar hamkorligida emotsional intellektni rivojlantirishga qaratilgan treninglar, suhbatlar va amaliy mashg'ulotlar tashkil etilishi maqsadga muvofiqdir. Ta'lim muassasalarida sog'lom psixologik muhit yaratish, o'quvchilarning fikrini hurmat qilish va ularni qo'llab-quvvatlash emotsional rivojlanishning muhim omili hisoblanadi.

Xulosa. Emotsional intellekt shaxsning muvaffaqiyatli hayot kechirishi, psixologik barqarorligini saqlashi va jamiyatga moslashuvida muhim ahamiyat kasb etadi. O'z hissiyotlarini anglash va boshqarish, boshqalarning kechinmalarini tushunish hamda samarali muloqot qila olish zamonaviy insonning eng zarur kompetensiyalaridan biridir. Emotsional intellektni rivojlantirish yoshlarning ruhiy salomatligini mustahkamlash, ijtimoiy munosabatlarini yaxshilash va kelajakdagi muvaffaqiyatlarini ta'minlashga xizmat qiladi. Shu sababli ushbu sifatni oilada, maktabda va jamiyatda rivojlantirishga alohida e'tibor qaratish lozim.

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 davrlari va pedagogik psixologiya*. – Toshkent, 2017.
4. Nishonova Z.T. *Rivojlanish psixologiyasi*. – Toshkent, 2021.
5. Vygotskiy L.S. *Psixologiya rivojlanishining asoslari*. – Moskva, 2016.

