

**HISSIIY INTELEKT TUSHUNCHASI, RIVOJLANISHI VA PSIXOLOGIYADAGI
TUTGAN O'RNII****SANAYEV ALISHER****O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI ORIENTAL UNIVERSITETI
UZLUKSIZ TA'LIM PEDAGOGIKASI KAFEDRASI O'QITUVCHISI****E-MAIL: alisher.sanayev@inbox.ru****KOMILOVA OMINA****FAYZULLAYEVA IRODA****ISMOILOVA DILINUR****O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI ORIENTAL UNIVERSITETI
UZLUKSIZ TA'LIM PEDAGOGIKASI KAFEDRASI 3-BOSQICH TALABALARI****<https://doi.org/10.5281/zenodo.14724831>**

Annotatsiya. Hissiy intellekt (EQ) - bu insonning o'zining va boshqalarning his-tuyg'ularini tan olish, tushunish va boshqarish qobiliyati. Ushbu maqolada hissiy intellektning o'rganishning asosiy nazariy yondashuvlari, uning asosiy tarkibiy qismlari, shuningdek, shaxsiy va kasbiy rivojlanishdagi roli ko'rib chiqiladi. Hissiy intellektning rivojlantirish usullariga alohida e'tibor beriladi.

Kirish

Tuyg'ular inson hayotida muhim rol o'ynaydi, uning xatti-harakati, munosabatlari va qaror qabul qilishiga ta'sir qiladi. Emotsional intellekt tushunchasi birinchi marta 20-asr oxirida ilmiy muomalaga kiritilgan va shu vaqtdan boshlab psixologiya, pedagogika va menejmentda keng e'tirof etilgan.

Bar-On modeli (1997): hissiy intellektning boshqalar bilan samarali o'zaro munosabatlarga ta'sir qiluvchi hissiy va ijtimoiy qobiliyatlar to'plami sifatida qaraydi.

Hissiy intellektning ahamiyati

Hissiy intellekt hayotning turli jabhalarida muhim ahamiyatga ega:

Shaxsiy daraja: o'z-o'zini tartibga solish va stressni boshqarish ko'nikmalarini takomillashtirish.

Ijtimoiy daraja: shaxslararo o'zaro munosabatlar sifatini oshirish.

Professional daraja: Etakchilik samaradorligini oshirish, jamoani rivojlantirish Hissiy intellektning rivojlantirish

Hissiy intellektning rivojlantirishning turli usullari va yondashuvlari mavjud, jumladan:

Tuyg'ularni tan olish va boshqarish qobiliyatini o'rgatish.

Ehtiyotkorlik va meditatsiya amaliyotlari.

Hissiy kompetentsiyani o'rgatish dasturlari.

Hissiy intellektning ta'rifi : Jon Mayer va Piter Salove hissiy intellektning his-tuyg'ularni idrok etish, ulardan foydalanish, tushunish va boshqarish qobiliyati deb ta'riflagan. Daniel Goleman bu tushunchani o'zining "Emosional intellekt" kitobida ommalashtirdi.

Hissiy intellektning tarkibiy qismlari :

O'z-o'zini anglash: his-tuyg'ularingizni va ularning fikrlari va xatti-harakatlariga ta'sirini bilish.

O'z-o'zini tartibga solish: salbiy impuls va kayfiyatni boshqarish yoki yo'naltirish qobiliyati.

Motivatsiya: maqsadlarga erishish uchun ichki istak.

Empatiya: boshqa odamlarning his-tuyg'ularini tushunish qobiliyati.

Ijtimoiy ko'nikmalar: ijtimoiy aloqalarni o'rnatish uchun munosabatlarni boshqarish.

Hissiy intellektning hayotning turli jabhalariga ta'siri :

Shaxsiy munosabatlar: hissiy intellektning yuqori darajasi munosabatlarda yaxshiroq tushunish va uyg'unlikka yordam beradi.

Ish: Hissiy intellekt etakchilik va jamoaviy ishda muhim rol o'ynaydi.

Ruhiy salomatlik: his-tuyg'ularni anglash va boshqarish stress va tashvishlarning oldini olishga yordam beradi.

Hissiy intellektni rivojlantirish usullari :

Meditatsiya va jurnallar orqali o'z-o'zini anglashni o'rgatish.

Boshqa odamlarning fikrlarini faol tinglash va tushunish orqali empatiyani rivojlantirish.

Aloqa mashg'ulotlari va amaliyoti orqali ijtimoiy ko'nikmalarni takomillashtirish.

Hissiy intellekt bo'yicha kelajakdagi tadqiqotlar :

Tuyg'ularni ifodalash va idrok etishda madaniy farqlarning ta'siri.

Emotsional intellekt va neyrofiziologik jarayonlar o'rtasidagi bog'liqlik.

Ushbu mavzular tadqiqot va real hayotdan misollar bilan to'ldirilgan tadqiqot ishida chuqur o'rganilishi mumkin.

Emotsional intellektning ta'limga ta'siri

Ta'lim jarayonida hissiy intellekt muhim rol o'ynaydi:

Talabalar: Maktab o'quvchilarida hissiy intellektni rivojlantirish ularning akademik samaradorligini, ijtimoiy moslashuvini va hissiy farovonligini yaxshilashga yordam beradi.

O'qituvchilar: O'qituvchilarning yuqori hissiy intellekt darajasi ularga o'z o'quvchilarini yaxshiroq tushunishga, ijobiy sinf muhitini yaratishga va nizolarni samarali hal qilishga yordam beradi.

Biznesda hissiy intellekt

Hissiy intellekt korporativ muhitda ham o'z qo'llanilishini topadi:

Yetakchilik: Yuqori hissiy intellektga ega bo'lgan rahbarlar o'z jamoasini rag'batlantirish va ishonchli va samarali ish muhitini yaratishga qodir.

Jamoa qurish: Emotsional intellektga ega xodimlar bir-birlari bilan yaxshiroq munosabatda bo'lishadi, nizolarni hal qilishadi va jamoa bo'lib ishlashadi.

Emotsional intellektning ijtimoiy va shaxsiy munosabatlardagi o'rni

Hissiy intellekt nafaqat professional sohada, balki shaxsiy hayotda ham muhimdir:

Oila: Yuqori hissiy intellektga ega bo'lgan odamlar o'z yaqinlarini yaxshiroq tushunish va qo'llab-quvvatlash imkoniyatiga ega, bu esa oilaviy munosabatlarda uyg'unlikka yordam beradi.

Do'stlar va hamkorlar : Hissiy intellekt o'zaro tushunish va hurmatga asoslangan kuchli, sog'lom munosabatlarni o'rnatishga yordam beradi.

Emotsional intellektga oid ilmiy tadqiqotlar

So'nggi tadqiqotlar hissiy intellektning hayotning turli sohalarida muhimligini tasdiqlaydi:

Neyrologiya : Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, miyaning ba'zi qismlari, masalan, amigdala va prefrontal korteks hissiyotlarni qayta ishlashda asosiy rol o'ynaydi.

Genetika va atrof-muhit : Hissiy intellektga genetik omillar ham, atrof-muhit, jumladan, tarbiya va ijtimoiy muhit ham ta'sir qiladi.

Emotsional intellektni rivojlantirish dasturlari va treninglar

Hissiy intellektni rivojlantirishga qaratilgan turli xil dasturlar va treninglar mavjud:

Ta'lim dasturlari: Ba'zi maktablar va universitetlar hissiy intellektni rivojlantirish bo'yicha kurslarni joriy qilmoqda.

Treninglar va seminarlar: Korporativ treninglar va seminarlar xodimlarga hissiy intellektni rivojlantirishga va uni ish muhitida qo'llashga yordam beradi.

Bu va hissiy intellektning boshqa ko'plab jihatlari ilmiy maqolada muhokama qilinishi mumkin. Mavzu qanchalik rang-barang bo'lsa, maqola o'quvchilar uchun shunchalik qiziqarli va foydali bo'ladi.

Xulosa

Hissiy intellekt psixologik farovonlik va professional muvaffaqiyatning muhim tarkibiy qismidir. Uning rivojlanishi boshqalar bilan yanada uyg'un munosabatda bo'lishga yordam beradi va hayot sifatini yaxshilaydi.

Bundan tashqari, hissiy intellekt hayotdagi qiyinchiliklarga chidamlilikni oshirishga yordam beradi, yangi sharoitlarga moslashish jarayonini osonlashtiradi va uzoq muddatli munosabatlarni o'rnatishga yordam beradi. Tuyg'ularni tushunish va boshqarish insonga nafaqat ko'plab nizolardan qochish, balki yuqori natijalarga erishish uchun hissiy energiyadan samarali foydalanish imkonini beradi. Shunday qilib, hissiy intellekt zamonaviy jamiyatda muvaffaqiyatli faoliyat yuritish uchun zarur bo'lgan asosiy ko'nikmaga aylanib bormoqda va uning rivojlanishi ham shaxslar, ham tashkilotlar uchun ustuvor vazifa bo'lishi kerak.

References:

1. Goleman, D. (1995). *Hissiy intellekt: nega u IQ dan ko'proq ahamiyatga ega*. Nyu-York: Bantam kitoblari.
2. Mayer, J. D. va Salovey, P. (1997). Hissiy intellekt nima? P. Salovey va D. Sluyter (Eds.), *Hissiy rivojlanish va hissiy intellekt: ta'limga ta'siri* (3-31-betlar). Nyu-York: asosiy kitoblar.
3. Bar-On, R. (2006). Emotsional-ijtimoiy intellektning Bar-On modeli (ESI). *Psikotema*, 18, 13-25.
4. Petrides, K. V. va Furnham, A. (2001). Xususiyat hissiy intellekt: Belgilangan belgilar taksonomiyalariga havola bilan psixometrik tekshiruv. *Yevropa shaxsiyat jurnali*, 15(6), 425-448.
5. Salovey, P. va Mayer, J. D. (1990). Hissiy intellekt. *Tasavvur, bilish va shaxsiyat*, 9 (3), 185-211.
6. Shutte, N.S. va boshqalar. (1998). Hissiy intellekt o'lchovini ishlab chiqish va tasdiqlash. *Shaxsiyat va individual farqlar*, 25 (2), 167-177