



EMOTIONAL INTELLKT – ZAMONAVIY JAMIYATDA MUVAFFAQIYAT
KALITI

Bozorova Dilorom Abduvayitovna

*Qashqadaryo viloyati G'uzor tumani MMTBga
qarashli 14-umumiy o'rta ta'lim maktabi psixogi*

E-mail: ruziqulovna18@gmail.com

Tel: +998 91 633 34 83

Anotatsiya. Ushbu maqolada emotsional intellekt (EQ) tushunchasining zamonaviy ta'lim-tarbiya jarayonidagi o'rni va ahamiyati ilmiy yondashuv asosida tahlil qilinadi. EQning asosiy tarkibiy qismlari – o'z hissiyotlarini anglash, boshqarish, empatiya va ijtimoiy ko'nikmalar – xalqaro tadqiqotlar asosida yoritiladi. Shuningdek, bolalar orasida emotsional intellektni rivojlantirish usullari, maktab psixologlari va ota-onalarning o'rni, raqamli texnologiyalar vositasida EQni mustahkamlash imkoniyatlari ko'rib chiqiladi. Maqola amaliy tavsiyalar bilan boyitilgan bo'lib, u psixologlar, pedagoglar va ota-onalar uchun foydali qo'llanma sifatida xizmat qiladi.

Аннотация. В данной статье рассматривается значение эмоционального интеллекта (EQ) в современном образовательном процессе. Освещаются его основные компоненты, научные основы на основе международных исследований. Также анализируются способы развития EQ среди детей, роль школьных психологов и родителей, а также возможности цифровых технологий. Статья обогащена практическими рекомендациями для школьных психологов, воспитателей, учителей и родителей.

Abstract. This article explores the significance of emotional intelligence (EQ) in the modern educational process. It highlights its key components and scientific foundations based on international research. The paper also analyzes ways to develop EQ in children, the role of school psychologists and parents, and the potential of digital technologies. The article includes practical recommendations for school psychologists, educators, teachers, and parents.

Kalit so'zlar. emotsional intellekt, EQ, hissiy ong, empatiya, maktab psixologiyasi, bolalar psixologiyasi, raqamli texnologiyalar, ijtimoiy-emotsional o'rganish, motivatsiya, stressni boshqarish, Goleman modeli, EQ ilovalari.

Ключевые слова. эмоциональный интеллект, EQ, эмоциональное осознание, эмпатия, школьная психология, детская психология, цифровые технологии, социально-эмоциональное обучение, мотивация, управление стрессом, модель Големана, EQ-приложения.

Keywords. emotional intelligence, EQ, emotional awareness, empathy, school psychology, child psychology, digital technologies, social-emotional learning, motivation, stress management, Goleman model, EQ application



Kirish

Bugungi kunda inson muvaffaqiyatining mezoni sifatida faqatgina akademik bilimlar emas, balki emotsional intellekt (EQ) darajasi ham muhim ahamiyat kasb etmoqda. Emotsional intellekt — bu o'z va boshqalarning hissiyotlarini anglash, baholash, boshqarish va ularga munosabat bildirish qobiliyatidir. Psixolog olim Deniel Goleman tomonidan mashhur qilingan EQ tushunchasi nafaqat shaxsiy hayotda, balki ta'lim, kasbiy faoliyat va ijtimoiy munosabatlarda ham muhim omil sifatida qaralmoqda.

Rivojlangan emotsional intellektga ega odamlar boshqa odamlar bilan muzokara olib borish, qaror qabul qilish va salbiy vaziyatlarga to'g'ri munosabatda bo'lish qobiliyatiga ega bo'lishadi. Rivojlangan emotsional intellektga ega bo'lgan odamlar harakatlar yoki his-tuyg'ularga emas, balki sabablarga javob beradi. Bu unga tanqidni to'g'ri qabul qilishga, boshqa odamlarni tushunishga va ularga munosib javob berishga yordam beradi. Emotsional intellekt tushunchasining mohiyatini va uning tuzilishini tushunish uchun biz "aql" so'zining asl ma'nosini va uning turli xil belgilarini tahlil qilamiz. "Aql" deganda axborotni qayta ishlash bilan bog'liq kognitiv xususiyat tushuniladi. Entsiklopediya aqlni fikrlash qobiliyati, mavhum bilish qobiliyati sifatida belgilaydi va taqqoslash, mavhumlashtirish, tushunchalar, hukmlar, xulosalarni shakllantirish kabi funktsiyalarni o'z ichiga oladi.

Emotsional madaniyat masalalari doimo olimlarning diqqat markazida bo'lib

kelgan. Bu masalalar Sharq falsafasida ham muhim o'rin egallagan. XI - asrda Abu Rayxon Beruniy buyuk bilim, yuksak axloq, iroda va o'z-o'zini tarbiyalamay turib, kamolotga erishib bo'lmasligini ko'rsatib o'tgan. U o'z fikrini shunday ifodalagan "Inson o'z ehtiroslariga hukmron, ularni o'zgartirishga qadar o'z jon va tanini tarbiyalar ekan, salbiy jihatlarni maqtagulik narsalarga aylantirishga, illatlarni bartaraf etishga qodirdir...". Umuman olganda, emotsional intellekt o'z va boshqalarning his-tuyg'ularini tanib olish, tushunish va ularni boshqarish qobiliyati sifatida tavsiflanadi.

1. Emotsional intellekt tushunchasi va uning asoslari

Emotsional intellekt atamasi birinchi bor 1990-yillarda Mayer va Salovey tomonidan fanga kiritilgan bo'lsa-da, Deniel Goleman bu tushunchani ommaga tanitdi. Goleman EQni besh asosiy tarkibiy qismga ajratadi: o'z hissiyotlarini anglash, hissiyotlarni boshqarish, o'z-o'zini motivatsiya qilish, empatiya (boshqalarni tushunish), ijtimoiy ko'nikmalar.

2. EQ ning ta'lim-tarbiya jarayonidagi o'rni

Ta'lim muassasalarida, ayniqsa, umumiy o'rta ta'lim maktablarida o'quvchilarning emotsional holatini e'tiborga olish ta'lim sifatini oshirishga xizmat qiladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, emotsional intellekti rivojlangan o'quvchilar ijtimoiy muammolarni hal qila oladi, stressga chidamli bo'ladi, o'qishda motivatsiyalangan bo'ladi.

3. Bolalarda EQni rivojlantirish usullari

EQni erta yoshdan boshlab shakllantirish mumkin. Hissiyotlar haqida suhbatlar, rollarni o'ynash, stressni boshqarish texnikalari, muammoli vaziyatlarda muqobil fikr yuritish EQni rivojlantirishda samarali usullardir.



4. Ota-ona va psixologlarning roli

Ota-onalar EQ rivojida birinchi murabbiylar hisoblanadi. Ular bolani tinglash, tushunish, xatolarini tan olish, ijobiy baholash orqali qo'llab-quvvatlashi mumkin. Maktab psixologlari esa individual va guruhviy treninglar orqali emotsional tarbiyani mustahkamlaydi.

5. Raqamli vositalar va texnologiyalar yordamida EQ ni rivojlantirish

Mobil ilovalar, meditatsiya platformalari, emotsional mashqlar uchun o'yinlar yordamida EQ ni raqamli tarzda ham rivojlantirish mumkin. Biroq texnologiyalardan me'yorida foydalanish muhim.

Taniqli amerikalik jurnalist va psixolog, Daniel Goulman emotsional intellektni martaba va hayot muvaffaqiyati o'rtasidagi bog'liqlik deb ko'rsatadi. Shu bilan birga muallif emotsional intellektni "insonning o'z maqsadlarini amalga oshirishda olingan ma'lumotlardan foydalanib, o'z his-tuyg'ularini va boshqalarning his-tuyg'ularini boshqarish qobiliyati" deb tushuntiradi. Turli yoshdagi zaif ko'ruvchilar emotsional intellektini o'rganish bugungi kunda juda dolzarb masalalardan hisoblanadi. Chunki emotsional intellektning rivojlanganligi shaxsning ijtimoiy hayotda muvaffaqiyatga erishishida asosiy resurs rolini bajaradi desak hech qanday mubolag'a qilmagan bo'lamiz.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, bugungi kunda emotsional intellekt tushunchasini mahalliy tadqiqotlarda nazariy va amaliy jihatdan o'rganishga ehtiyoj yuqori sanaladi. Albatta, hissiy intellekt shaxsda ijtimoiy va biologik ehtiyojlarni amalga oshirishda sezilarli ta'sir ko'rsatadi; kasbiy qiziqishlarda nazariy, amaliy va kasbiy tayyorgarlik shular jumlasindandir. Ushbu intellektning rivojlanishi va shakllanishi shaxsda muhim omil sifatida qaraladi.

Emotsional intellekt nafaqat shaxsiy muvaffaqiyat, balki jamiyatdagi ijtimoiy barqarorlik va sog'lom muhit yaratishda muhim omildir. Shu sababli, psixologlar, tarbiyachilar va ota-onalar bu yo'nalishga e'tibor qaratishlari zarur.





Foydalanilgan adabiyotlar

1. Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. New York: Bantam Books.
2. Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), Emotional development and emotional intelligence: Educational implications. New York: Basic Books.
3. CASEL (2020). Core SEL Competencies. Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. <https://casel.org/core-competencies/>
4. Obidov, M., & Xolmatova, S. (2020). Psixologiyaning zamonaviy yo'nalishlari. Toshkent: O'zbekiston Respublikasi Fanlar Akademiyasi nashriyoti.
5. Salovey, P., & Grewal, D. (2005). The Science of Emotional Intelligence. Current Directions in Psychological Science, 14(6), 281–285.
6. Ganieva, M. (2022). Maktab psixologiyasida emotsional intellektni rivojlantirish yo'llari. Pedagogika va psixologiya jurnali, 1(1), 45–52.
7. UNICEF (2019). Social and Emotional Learning: A Framework for Promoting Mental Health in Schools. <https://www.unicef.org>