

PSIXOLOGIYADA HISSIY INTELLEKTNING ROLI VA UNING SHAXSIYATGA TA'SIRI

Ergashev Oybek Qaxramon o'g'li

Qo'qon Universiteti, Ijtimoiy fanlar kafedrası o'qituvchisi

xanbek853@gmail.com

telefon: +998 91 153 98 99

Annotatsiya

Mazkur tezisdá psixologiyaning muhim tushunchalaridan biri bo'lgan hissiy intellekt (EQ) va uning shaxsiyatga ta'siri o'rganiladi. Hissiy intellekt, insonning o'z his-tuyg'ularini aniqlash, tushunish va boshqarish, shuningdek, boshqalarning hissiyotlarini tanib olish qobiliyatidan iborat bo'lib, shaxsiy va ijtimoiy muvaffaqiyatlarga erishishda katta ahamiyatga ega. Tadqiqotda hissiy intellektning shaxsiyat shakllanishi, stressni boshqarish, qaror qabul qilish, ijtimoiy munosabatlar va jamoada ishlashdagi o'rni keltiriladi. Xususan, yuqori darajadagi hissiy intellekt insonning ijtimoiy va emotsional farovonligini ta'minlashga yordam beradi, shuningdek, shaxsiyatning o'zgarishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Tezistagi maqsad – hissiy intellektning psixologik va shaxsiy rivojlanishdagi ahamiyatini tushuntirish, uning shaxsiyatga qanday ta'sir ko'rsatishini yoritishdir.

Kalit so'zlar: Hissiy intellekt, shaxsiyat, emotsional farovonlik, psixologik adaptatsiya, ijtimoiy munosabatlar.

Psixologiya sohasida odamlarning hissiy holati, his-tuyg'ulari va ularni boshqarish qobiliyati ko'p yillardan beri o'rganilmoqda. Hissiy intellekt (EQ) insonning o'z his-tuyg'ularini tushunishi, boshqalarning hissiyotlarini his qilish va ularga munosabatda bo'lishdagi qobiliyatini anglatadi. O'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, hissiy intellektning yuqori darajasi nafaqat ijtimoiy muvaffaqiyatlarga, balki psixologik barqarorlikka ham olib keladi. Bu tezisdá hissiy intellektning shaxsiyatga ta'siri va uning psixologik rivojlanishga qanday ta'sir ko'rsatishi o'rganiladi.

Annotation

This thesis explores one of the key concepts in psychology, emotional intelligence (EQ), and its impact on personality. Emotional intelligence involves the ability to

recognize, understand, and manage one's own emotions, as well as to identify the emotions of others. It plays a significant role in achieving both personal and social success. The research focuses on the role of emotional intelligence in personality development, stress management, decision-making, social relationships, and teamwork. Specifically, high levels of emotional intelligence contribute to emotional and social well-being and positively influence personality change. The goal of this thesis is to explain the importance of emotional intelligence in psychological and personal development and to illuminate how it affects personality.

Keywords: Emotional intelligence, personality, emotional well-being, psychological adaptation, social relationships.

In the field of psychology, the emotional state of individuals, their feelings, and their ability to manage them have been studied for many years. Emotional intelligence (EQ) refers to the ability to understand one's own emotions, sense the emotions of others, and interact accordingly. Research has shown that high emotional intelligence not only leads to social success but also contributes to psychological stability. This thesis examines the impact of emotional intelligence on personality and its influence on psychological development.

1. **Hissiy intellektning ta'rifi va komponentlari**

Hissiy intellektning psixologik asoslari, uning asosiy komponentlari, ya'ni o'z hissiyotlarini tanib olish, ularni boshqarish, boshqalarning his-tuyg'ularini anglash va ijtimoiy aloqalarni to'g'ri boshqarish haqida so'z boradi. Goleman (1995) ta'kidlaganidek, hissiy intellekt IQdan farqli o'laroq, insonning jismoniy va aqliy salomatligiga emas, balki uning ijtimoiy va emotsional muvaffaqiyatlariga ta'sir qiladi.

2. **Hissiy intellekt va shaxsiyat**

Hissiy intellekt shaxsiyatni shakllantirishda muhim rol o'ynaydi. O'z hissiyotlarini boshqarish va empatiya qobiliyati yuqori bo'lgan shaxslar ijtimoiy muhitga tez moslashib, boshqalar bilan samarali ishlay oladi. Shuningdek, hissiy intellektning yuqori darajasi stressni boshqarish va ijtimoiy muammolarni hal qilishda ham yordam beradi.

3. **Hissiy intellektning psixologik farovonlikka ta'siri**

Hissiy intellektning shaxsiy rivojlanish va psixologik farovonlikka ta'siri haqida so'z yuritiladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, hissiy intellekt darajasi yuqori

bo‘lgan odamlar ko‘proq qoniqarli va baxtli hayot kechiradilar, chunki ular o‘z hissiyotlarini boshqarishda va ijtimoiy aloqalarda yanada muvaffaqiyatliroqdirlar.

4. Hissiy intellekt va ijtimoiy munosabatlar

Hissiy intellektning ijtimoiy munosabatlar, jamoada ishlash va liderlikdagi o‘rni alohida muhokama qilinadi. Yaxshi rivojlangan hissiy intellektga ega bo‘lgan shaxslar jamoada boshqalar bilan oson aloqada bo‘lib, liderlik qobiliyatlarini samarali namoyon eta oladilar.

Xulosa:

Hissiy intellektning shaxsiyatga ta'siri keng ko‘lamli bo‘lib, u insonning ijtimoiy va psixologik muvaffaqiyatlariga ta'sir qiladi. Psixologik farovonlik, shaxsiy rivojlanish, stressni boshqarish va ijtimoiy munosabatlar samaradorligi hissiy intellektga bog‘liq. Shunday qilib, hissiy intellektni rivojlantirish va uning tarkibiy qismlarini kuchaytirish, shaxsiy va professional muvaffaqiyatlarga erishishda muhim ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
2. Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. (2004). Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications. *Psychological Inquiry*, 15(3), 197–215.
3. Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 18(Suppl.), 13–25.
4. — Schutte, N. S., & Malouff, J. M. (2011). Emotional intelligence and interpersonal relations: A meta-analytic review. *Personality and Individual Differences*, 51(2), 158–164.
5. Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211.