



## ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ В СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ И ЕГО РОЛЬ В ЛИЧНОСТНОМ РАЗВИТИИ

**Бойнийзова Дилшода Рахмиддин кизи**

Термезский университет экономики и сервиса, Медицинский факультет

Студентка кафедры терапевтической работы

E-mail: [dilshodaboyniyozova620@gmail.com](mailto:dilshodaboyniyozova620@gmail.com)

**Аннотация:** В статье глубоко анализируется концепция эмоционального интеллекта, его теоретические основы и значение в современном обществе. Эмоциональный интеллект — это способность воспринимать, понимать и управлять собственными и чужими эмоциями, что важно для социального успеха человека, его профессиональной деятельности и психологического здоровья. В статье подробно рассматриваются компоненты эмоционального интеллекта, этапы его развития, практическое применение и роль в современной системе образования. Результаты исследования показывают, что люди с высоким эмоциональным интеллектом добиваются успеха в различных сферах жизни, более устойчивы к стрессовым ситуациям и более эффективно действуют в социальных отношениях.

**Ключевые слова:** эмоциональный интеллект, управление эмоциями, эмпатия, самосознание, социальная компетентность, личностное развитие, психологическое здоровье, коммуникативные навыки.

## EMOTIONAL INTELLECT IN MODERN PSYCHOLOGY AND ITS ROLE IN PERSONAL DEVELOPMENT

**Boyniyozova Dilshoda Rahmiddin qizi**

Termez University of Economics and Service, Faculty of Medicine

Student of the Department of Therapeutic Work

E-mail: [dilshodaboyniyozova620@gmail.com](mailto:dilshodaboyniyozova620@gmail.com)

**Annotation:** The article deeply analyzes the concept of emotional intelligence, its theoretical foundations and significance in modern society. Emotional intelligence is the ability to perceive, understand and manage one's own and others' emotions, which is important for a person's social success, professional activity and psychological health. The article extensively covers the components of emotional intelligence, its stages of development, practical application and role in the modern education system. The results of the study show that



individuals with high emotional intelligence achieve success in various areas of life, are more resistant to stressful situations and act more effectively in social relationships.

**Keywords:** emotional intelligence, emotion management, empathy, self-awareness, social competence, personal development, psychological health, communication skills.

## ZAMONAVIY PSIXOLOGIYADA EMOTSIONAL INTELEKT VA UNING SHAXS RIVOJLANISHIDAGI O'RNI

**Boyniyozova Dilshoda Rahmiddin qizi**

Termiz iqtisodiyot va servis universiteti tibbiyot fakulteti

Davolash ishi ta'lim yo'nalishi talabasi

**E-mail:** [dilshodaboyniyozova620@gmail.com](mailto:dilshodaboyniyozova620@gmail.com)

**Annotatsiya:** maqolada emotsional intellekt kontsepsiyasi, uning nazariy asoslari va zamonaviy jamiyatda ahamiyati chuqur tahlil qilingan. Emotsional intellekt - bu o'z va boshqalarning his-tuyg'ularini anglash, tushunish va boshqarish qobiliyati bo'lib, shaxsning ijtimoiy muvaffaqiyati, professional faoliyati va psixologik salomatligi uchun muhim ahamiyatga ega. Maqolada emotsional intellektning tarkibiy qismlari, uning rivojlanish bosqichlari, amaliy tadbiriq etilishi va zamonaviy ta'lim tizimidagi o'rni keng yoritilgan. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, emotsional intellekti yuqori bo'lgan shaxslar hayotning turli sohalarida muvaffaqiyatga erishadilar, stressli vaziyatlarga chidamliroq bo'ladilar va ijtimoiy munosabatlarda samaraliroq harakat qiladilar.

**Kalit so'zlar:** emotsional intellekt, his-tuyg'ularni boshqarish, empatiya, o'zini-o'zi anglash, ijtimoiy kompetentlik, shaxs rivojlanishi, psixologik salomatlik, kommunikativ ko'nikmalar.

### KIRISH

Hozirgi zamon psixologiyasida shaxsning intellektual qobiliyatlari bilan bir qatorda uning emotsional ko'nikmalari ham alohida e'tibor markaziga aylanmoqda. XX asrning oxirlarida Daniel Goleman tomonidan keng jamoatchilikka taqdim etilgan emotsional intellekt kontsepsiyasi psixologiya fanida inqilobiy o'zgarishlar yaratdi. An'anaviy ravishda inson qobiliyatlarini baholashda faqat IQ (intellektual koeffitsiyent)ga e'tibor qaratilgan bo'lsa, zamonaviy tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, hayotda muvaffaqiyatga erishish uchun emotsional intellekt (EQ) kamida IQ darajasida muhimdir.

Emotsional intellekt insonning o'z his-tuyg'ularini to'g'ri anglash, ularni maqsadga muvofiq boshqarish, boshqalar his-tuyg'ularini tushunish va ularni hisobga olgan holda samarali muloqot qilish qobiliyatidir. Bu tushuncha zamonaviy jamiyatda tobora muhim ahamiyat kasb



etmoqda, chunki professional muvaffaqiyat, oilaviy farovonlik va ijtimoiy moslashuv ko'p jihatdan aynan emotsional ko'nikmalarga bog'liq.

**Ushbu maqolaning maqsadi** emotsional intellekt mohiyatini ochib berish, uning shaxs rivojlanishidagi o'rnini aniqlash va amaliy hayotda qo'llanilishi yo'llarini ko'rsatib berishdan iboratdir.

**EMOTSIONAL INTELEKT: NAZARIY ASOSLAR VA TARIXIY RIVOJLANISH** Emotsional intellekt tushunchasi 1990-yillarda Peter Salovey va John Mayer tomonidan ilmiy jihatdan asoslangan. Ular emotsional intellektni "ijtimoiy intellektning bir turi bo'lib, o'z va boshqalarning his-tuyg'ularini farqlash, ularni ajratish va olingan ma'lumotlardan o'z fikr va harakatlarini boshqarishda foydalanish qobiliyati" deb ta'riflagan. Keyinchalik Daniel Goleman o'zining mashhur kitobi "Emotsional intellekt" (1995) orqali bu kontseptsiyani ommalashtirdi va uni turli hayotiy sohalarga tatbiq etish yo'llarini ko'rsatib berdi.

Emotsional intellektning rivojlanishida quyidagi olimlarning hissasi katta: Howard Gardner ko'p intelligentlik nazariyasida shaxslararo va ichki shaxsiy intelligentlikni alohida ajratib ko'rsatdi. Robert Plutchik his-tuyg'ularning strukturasi va ularning evolyutsion ahamiyatini tadqiq qildi. Reuven Bar-On emotsional-ijtimoiy intellekt modelini ishlab chiqdi. Bu tadqiqotlar natijasida emotsional intellekt mustaqil ilmiy sohaga aylandi va uning ahamiyati zamonaviy psixologiyada tan olingan holga keldi.

Tarixiy jihatdan qaralganda, his-tuyg'ularga nisbatan munosabat doimo o'zgarib turgan. Antik davr falsafasida stoiklar his-tuyg'ularni aqlga bo'ysundirish kerakligini ta'kidlagan bo'lsalar, romantizm davri ularni yuksak qadrladi. Zamonaviy psixologiya esa muvozanatli yondashuvni taklif etadi: his-tuyg'ularni bostirish ham, ularga to'liq berilish ham noto'g'ri, asosiy maqsad ularni anglash va to'g'ri boshqarishdan iborat.

**EMOTSIONAL INTELEKTNING TARKIBIY QISMLARI** Daniel Goleman modeliga ko'ra, emotsional intellekt besh asosiy komponentdan iborat bo'lib, ular bir-biri bilan chambarchas bog'liq va bir-birini to'ldiradi.

O'zini-o'zi anglash emotsional intellektning poydevori hisoblanadi. Bu o'z his-tuyg'ularini aniq va to'g'ri aniqlash, ularning kelib chiqishi va oqibatlarini tushunish qobiliyatidir. O'zini anglay oladigan inson o'z kuchli va zaif tomonlarini biladi, ichki holatini kuzatib boradi va his-tuyg'ular harakatlarga qanday ta'sir qilayotganini tushunadi. Masalan, muhim uchrashuv oldidan qo'rquv his qilayotganini anglab, uni tinchlantirish texnikalarini qo'llashi mumkin.

O'z-o'zini tartibga solish yoki o'zini-o'zi boshqarish his-tuyg'ularni samarali nazorat qilish va ularni konstruktiv yo'nalishga yo'naltirish ko'nikmasidir. Bu impulsiv harakatlardan voz kechish, stressli vaziyatlarda xotirjamlikni saqlash va moslashuvchanlik ko'rsatishni o'z ichiga oladi. O'zini boshqara oladigan odamlar g'azab paytida ham aql-idrokni yo'qotmaydilar, muvaffaqiyatsizlikdan keyin tezda tiklanadi va o'zgarishlarni ijobiy qabul qiladi.



**Motivatsiya** - bu ichki harakatlantiruvchi kuch bo'lib, shaxsni tashqi mukofotlardan qat'i nazar, maqsadlariga intilishga undaydi. Yuqori emotsional intellektga ega odamlar o'z qiziqishlari va qadrlari asosida harakat qiladi, qiyinchiliklarga duch kelganda ham maqsaddan qaytmaydi va yuqori standartlarga intiladilar. Ular o'z ishiga samimiy qiziqish bildiradilar va jarayondan zavq oladilar, natijadan tashqari.

Empatiya boshqa odamlarning his-tuyg'ularini tushunish va his qilish qobiliyatidir. Bu shunchaki fikr yuritish emas, balki boshqa birovning holatini his etish demakdir. Empatik odamlar boshqalarning og'zaki va og'zaki bo'lmagan signallarini yaxshi qabul qiladi, ularning ehtiyojlarini anglaydi va munosib javob qaytarishni biladi. Empatiya ijtimoiy munosabatlarning asosi bo'lib, hamkorlik, yordam berish va murosaga kelish uchun zarurdir.

Ijtimoiy ko'nikmalar boshqalar bilan samarali muloqot qilish, munosabatlarni boshqarish va ta'sir ko'rsatish qobiliyatlarini birlashtiradi. Bu kommunikatsiya, liderlik, nizolarni hal qilish, hamkorlikda ishlash va bog'lanishlar o'rnatish ko'nikmalarini o'z ichiga oladi. Ijtimoiy jihatdan malakali odamlar turli xil odamlar bilan til topadi, jamoani samarali boshqaradi va o'zaro manfaatli yechimlar topadi.

Emotsional intellekt tug'ma xususiyat emas, balki hayot davomida rivojlanadigan va takomillashadigan ko'nikmalar majmuasidir. Uning shakllanishiga bir qator omillar ta'sir ko'rsatadi.

Oilaviy muhit emotsional intellektning shakllanishida hal qiluvchi rol o'ynaydi. Ota-onalar o'z bolalari oldida his-tuyg'ularni namoyon etish va boshqarish modelini ko'rsatadi. Agar oilada ochiq-oydin his-tuyg'ular ifodalansa, bolalarning tuyg'ulari hurmat bilan qabul qilinsa va ularni to'g'ri boshqarishga o'rgatilsa, bola yuqori emotsional intellektga ega bo'lib voyaga yetadi. Aksincha, his-tuyg'ularni bostiradigan yoki e'tiborsiz qoldiradigan oilalarda o'sgan bolalar emotsional jihatdan kamroq rivojlangan bo'ladi.

Ta'lim va tarbiya tizimi emotsional intellektni rivojlantirishda muhim imkoniyatlarga ega. Zamonaviy ta'limda emotsional savodxonlik dasturlari kiritilmoqda, bu yerda bolalar his-tuyg'ularni tanish, ifodalash va boshqarish, empatiya ko'rsatish va muammolarni tinch yo'l bilan hal qilishni o'rganadilar. Darsdan tashqari faoliyat, sport va san'at ham emotsional rivojlanishga katta hissa qo'shadi.

Shaxsiy tajriba va o'z ustida ishlash emotsional intellektni oshirishning eng samarali usullaridan biridir. Hayotdagi turli vaziyatlarni tahlil qilish, o'z reaksiyalarini kuzatish, meditatsiya va ong holatini rivojlantirish mashqlari, psixologik adabiyotlarni o'qish va treninglar emotsional ko'nikmalarni yaxshilaydi. Voyaga yetgan odamlar ham o'z emotsional intellektlarini sezilarli darajada oshirishi mumkin, agar bunga ongli ravishda harakat qilsalar.

**Madaniyat va jamiyat ham emotsional** intellektning rivojlanishiga ta'sir qiladi. Ba'zi madaniyatlarda his-tuyg'ularni ochiq ifodalash qo'llab-quvvatlanadi, boshqalarida esa tutilish



qadrlanadi. Ijtimoiy normalar, qadriyatlar va kutilayotgan xatti-harakatlar shaxsning emotsional ko'nikmalarini shakllantiradi. Zamonaviy globallashuv sharoitida turli madaniy kontekstlarda emotsional intellektni qo'llash qobiliyati ham muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Zamonaviy tadqiqotlar ko'rsatadiki, professional sohadagi muvaffaqiyat ko'pincha IQ emas, balki EQ bilan belgilanadi. Bu ayniqsa odamlar bilan ishlash talab qilinadigan kasblar uchun to'g'ridir.

Liderlik va boshqaruv sohasida emotsional intellekt muhim rol o'ynaydi. Samarali rahbar o'z jamoasi a'zolarining his-tuyg'ularini tushunadi, ularni motivatsiya qila oladi, nizolarni hal qiladi va ishbilarmon muhit yaratadi. Transformatsion liderlik uslubi bevosita emotsional intellekt komponentlariga asoslanadi: ilhomlantirish, shaxsiy yondashish va intellektual rag'batlantirish. Yuqori EQga ega rahbarlar xodimlar sodiqligini ta'minlaydi, ishlab chiqarish samaradorligini oshiradi va tashkilotda ijobiy psixologik iqlim yaratadi.

**Biznes va sotuvda emotsional** intellekt raqobat ustunligini ta'minlaydi. Mijozlar ehtiyojlarini tushunish, ishonch o'rnatish, muzokaralarda muvaffaqiyatga erishish va uzoq muddatli munosabatlar qurish - bularning barchasi yuqori emotsional kompetentlikni talab qiladi. Harvard Business School tadqiqotlari shuni ko'rsatdiki, eng muvaffaqiyatli sotuvchilar va menejerlarda emotsional intellekt texnik bilimlardan muhimroq omil hisoblanadi.

**Tibbiyot, ta'lim va psixologiya kabi insonparvarlik kasblarida** emotsional intellekt kasbiy kompetentlikning asosiy qismidir. Shifokor bemorning tashvishini tushunishi, o'qituvchi har bir o'quvchiga shaxsiy yondashuvi, psixolog mijoziga empatiya ko'rsatishi kerak. Bu ko'nikmalar faqat xizmat sifatini oshiribgina qolmay, professional "kuyib ketish"dan ham himoya qiladi.

Jamoda ishlash zamonaviy tashkilotlarning asosiy shaklidir va emotsional intellekt jamoaviy samaradorlikni ta'minlaydi. O'z fikrlarini aniq ifodalash, boshqalarni tinglash, konstruktiv tanqidni qabul qilish va berish, kelishmovchiliklarni hal qilish - bu ko'nikmalar muvaffaqiyatli hamkorlik uchun zarur. Google kompaniyasining "Aristotel" loyihasi eng samarali jamoalarni o'rganib, asosiy omillardan biri aynan emotsional xavfsizlik va o'zaro tushunish ekanligini aniqladi.

Emotsional intellekt nafaqat kasbiy, balki shaxsiy hayotda ham katta ahamiyatga ega. U oilaviy, do'stlik va romantik munosabatlarning sifatini belgilaydi.

Oilaviy munosabatlarda emotsional intellekt muloqot sifatini yaxshilaydi, nizolarni kamaytirib, o'zaro tushunishni mustahkamlaydi. Turmush o'rtoqlar bir-birining his-tuyg'ularini tushunsa, ehtiyojlarini bilsa va ularni hurmat qilsa, nikoh barqaror va baxtli bo'ladi. John Gottman tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, ajralishlarning aksariyati muloqot muammolari, ayniqsa emotsional befarqlik va nazoratni yo'qotishdan kelib chiqadi. Aksincha, emotsional jihatdan aqlli juftliklar qiyinchiliklarni birgalikda yengib, munosabatlarni mustahkamlaydi.



Ota-ona bo'lish ham yuqori emotsional intellektni talab qiladi. Bolaning his-tuyg'ularini anglash, ularni tasdiqlash, emotsional qo'llab-quvvatlash va to'g'ri boshqarishga o'rgatish bolaning psixologik rivojlanishi uchun juda muhimdir. Emotsional jihatdan intelligent ota-onalar bolalariga his-tuyg'ular bilan ishlash modelini ko'rsatadilar va ularning o'z emotsional intellektini rivojlantirishga yordam beradilar.

Do'stlik va ijtimoiy munosabatlar ham emotsional ko'nikmalardan foydalanadi. Empatiya, ochiq muloqot, ishonch va o'zaro qo'llab-quvvatlash chuqur va uzoq muddatli do'stliklarning asosini tashkil qiladi. Emotsional intellekti yuqori odamlar oson do'stlashadi, ijtimoiy tarmoqlarni kengaytiradilar va muammoli vaziyatlarda qo'llab-quvvatlash oladilar.

**Shaxsiy farovonlik va psixologik salomatlik** bevosita emotsional intellekt bilan bog'liq. O'z his-tuyg'ularini boshqara oladigan odamlar kamroq stress, tashvish va depressiyadan aziyat chekadi. Ular hayotdan ko'proq qoniqish his qiladi, maqsad va ma'no tuyg'usi kuchliroqdir. Emotsional intellekt rezilientlikni (qiyinchiliklarga chidamlilikni) oshiradi va psixologik moslashuvni yaxshilaydi.

**Emotsional intellektni oshirish mumkin** va buning uchun turli amaliy usullar mavjud. Asosiysi - bu muntazam mashq qilish va o'z ustida ishlash.

Onglilik (mindfulness) va meditatsiya o'zini-o'zi anglashni rivojlantirishning eng samarali usullaridan biridir. Kundalik meditatsiya amaliyoti his-tuyg'ularni kuzatish, ularni hukm qilmasdan qabul qilish va reaksiya qilmasdan kuzatish qobiliyatini oshiradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, 8 haftalik onglilik dasturi miyaning emotsiyalarni boshqarish zonalarida o'zgarishlar yaratadi.

**Emotsional kundalik yuritish o'z his-tuyg'ularini tahlil qilishga yordam beradi.** Har kuni yashagan asosiy his-tuyg'ularni yozib olish, ularning sabablari va oqibatlarini tahlil qilish o'z-o'zini anglashni chuqurlashtiradi. Buning uchun quyidagi savollarni berish foydali: "Bugun qanday his-tuyg'ularni boshdan kechirdim?", "Ular nimadan kelib chiqdi?", "Ularga qanday reaksiya berdim?", "Boshqacha harakat qila olarmidim?".

**Empatiya mashqlari boshqalarni tushunish qobiliyatini oshiradi.** Muloqot paytida faol tinglash texnikasini qo'llash, odamning so'zlari orqasidagi his-tuyg'ularni aniqlashga harakat qilish, ularning nuqtai nazaridan vaziyatni tasavvur qilish empatiyani rivojlantiradi. Badiiy adabiyot o'qish ham empatiyani kuchaytirishda samarali vosita hisoblanadi, chunki u o'quvchini turli xarakterlarning ichki dunyosiga kiritadi.

Kommunikatsiya ko'nikmalarini oshirish ijtimoiy intellekt uchun zarur. Bu ochiq va samimiy muloqot qilishni, "Men-xabarlar" (I-messages) usulidan foydalanishni, faol tinglashni, konstruktiv fikr-mulohazalar berishni va olishni o'rganishni o'z ichiga oladi. Maxsus treninglar, rol o'yinlari va real hayotda mashq qilish bu ko'nikmalarni takomillashtiradi.



**Stressni boshqarish texnikalari** emotsional muvozanatni saqlashga yordam beradi. Nafas mashqlari, progresiv mushaklarni bo'shashtirish, jismoniy mashqlar, ijodiy faoliyat va dam olish emotsional turg'unlikni kamaytiradi. O'z reaksiyalarini anglash va kognitivni qayta qurish (vaziyatga boshqacha qarash) ham samarali vositalardir. Raqamli davr emotsional intellekt uchun ham yangi imkoniyatlar, ham yangi qiyinchiliklar yaratmoqda.

**Ijtimoiy tarmoqlar va virtual muloqot emotsional** signallarni qabul qilishni qiyinlashtiradi. Yozma muloqotda mimika, ovoz ohangi va tana tili kabi muhim emotsional ma'lumotlar yo'qoladi, bu tushunmovchiliklarga olib kelishi mumkin. Shu sababli virtual muhitda emotsional intellektni qo'llash yanada ehtiyotkorlikni talab qiladi: aniq ifodalash, yaxshi niyat qilish va empatik yondashish muhimdir.

Sun'iy intellekt va emotsional tanish tizimlari rivojlanmoqda. Zamonaviy dasturlar ovoz intonatsiyasi, yuz ifodalari va matn tahlili orqali his-tuyg'ularni aniqlay oladi. Bu texnologiyalar ta'limda, tibbiyotda va xizmat ko'rsatish sohasida qo'llanilmoqda. Ammo hozircha sun'iy intellekt haqiqiy empatiya va chuqur emotsional tushunishni ta'minlay olmaydi.

Mobil ilovalar va onlayn kurslar emotsional intellektni rivojlantirish uchun qulaylik yaratdi. Meditatsiya dasturlari (Headspace, Calm), his-tuyg'ularni kuzatish ilovalari (Moodpath, Daylio) va emotsional ko'nikmalarni o'rgatuvchi platformalar (Coursera, Udemy kurslari) keng tarqalmoqda. Ular o'rganishni qulaylashtiradi va individual yondashuvni ta'minlaydi.

Raqamli detoks va haqiqiy aloqa ahamiyati ortmoqda. Gadgetlarga ortiqcha bog'liqlik emotsional rivojlanishga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli, haqiqiy yuzma-yuz muloqot, tabiat bilan aloqa va texnologiyadan vaqtinchalik voz kechish emotsional salomatlik uchun muhimdir.

Emotsional intellekt universal bo'lsa-da, uning namoyon bo'lish shakllari madaniyatlarda farq qiladi.

Individualistik va kollektivistik madaniyatlar his-tuyg'ularni ifodalash va boshqarishga turlicha yondashadi. G'arb jamiyatlarida shaxsiy his-tuyg'ularni ochiq ifodalash va individual ehtiyojlarni qondirish qadrlanadi. Sharq madaniyatlarida esa jamoat harmoniyasi, boshqalarning his-tuyg'ularini hisobga olish va o'z his-tuyg'ularini tartibga solish ustun turadi. O'zbekiston kabi madaniyatlarda hurmat, katta-kichiklik va jamoaviy qadriyatlar emotsional xatti-harakatlarga kuchli ta'sir ko'rsatadi.

Madaniyatlararo kompetentlik globallashtirish davrida muhim ahamiyat kasb etadi. Turli madaniyatlardagi odamlar bilan samarali muloqot qilish uchun ularning emotsional me'yorlarini, tabularini va kutilayotgan xatti-harakatlarini tushunish kerak. Masalan, ba'zi madaniyatlarda ko'z ichiga qarash hurmat belgisi, boshqalarida esa dag'allik hisoblanadi. Madaniy sezgirlik va moslashuvchanlik zamonaviy emotsional intellektning muhim qismidir.

**Til va his-tuyg'ular o'rtasida chuqur bog'liqlik mavjud.** Turli tillar his-tuyg'ularni ifodalash uchun turli xil so'z va iboralarni taklif qiladi. O'zbek tilining boy emotsional lug'ati -



mehr, shafqat, izzat, hamdardlik, qayg'u kabi tushunchalar - milliy emotsional madaniyatni aks ettiradi. Ko'p tillilik emotsional repertuarni boyitadi va his-tuyg'ularni yanada nozik farqlash imkonini beradi.

Bolalarda emotsional intellektni rivojlantirish ularning kelajakdagi muvaffaqiyati va farovonligi uchun investitsiya hisoblanadi.

**Erta yoshda emotsional rivojlanish** asosiy ahamiyatga ega. Chaqaloq va kichik yoshdagi bolalar ota-onalaridan his-tuyg'ularni ifodalash va boshqarish modelini o'rganadilar. Ularning his-tuyg'ulariga sezgir javob berish, taskin berish va emotsional qo'llab-quvvatlash xavfsiz bog'lanish (secure attachment) yaratadi, bu esa keyinchalik barcha munosabatlarning asosi bo'ladi.

Maktabgacha va maktab yoshida maxsus dasturlar orqali emotsional savodxonlikni o'rgatish mumkin. Bolalarga his-tuyg'ularning nomlarini, ularning jismoniy belgilarini tanish, his-tuyg'ularni ifodalashning sog'lom usullarini, muammolarni hal qilish va do'stlik ko'nikmalarini o'rgatish kerak. **O'yin, hikoyalar, rol o'ynash va muhokamalar orqali bu ko'nikmalar o'zlashtiriladi.**

O'smirlar davri emotsional intellekt uchun muhim va qiyin davrdir. Gormonal o'zgarishlar, identifikatsiya qidirish va ijtimoiy bosim his-tuyg'ularni kuchaytiradi. Shu sababli o'smirlarga emotsional qo'llab-quvvatlash, o'zini ifodalash imkoniyatlari va to'g'ri yo'nalish ko'rsatish ayniqsa zarur. Ota-onalar va o'qituvchilar hukm qilmasdan tinglash, tushunish va ishonchli muhit yaratishlari kerak.

**Ta'lim tizimida emotsional intellekt integratsiya qilinishi lozim.** Akademik bilimlar bilan bir qatorda ijtimoiy-emotsional o'rganish (SEL - Social-Emotional Learning) dasturlari muvaffaqiyatli ekanligi ko'rsatilgan. Ular o'quvchilarning o'zlariga ishonchini oshiradi, xulq-atvor muammolarini kamaytiradi va akademik yutuqlarni yaxshilaydi.

Emotsional intellekt XXI asrning eng muhim ko'nikmalaridan biriga aylanmoqda va uning ahamiyati kelajakda yanada ortib boradi.

## **XULOSA**

Emotsional intellekt zamonaviy psixologiyaning eng muhim kontseptsiyalaridan biri bo'lib, shaxsning har tomonlama rivojlanishi va hayotda muvaffaqiyatga erishishi uchun kalit hisoblanadi. O'zini-o'zi anglash, his-tuyg'ularni boshqarish, motivatsiya, empatiya va ijtimoiy ko'nikmalar - bu komponentlar murakkab bo'lmagan, lekin hayotiy ahamiyatga ega tizimni tashkil etadi.

Emotsional intellekt nafaqat professional sohadagi yutuqlarga, balki sog'lom munosabatlar qurishga, psixologik farovonlikka va umumiy hayot sifatini oshirishga yordam beradi. Bu tug'ma emas, balki rivojlanadigan xususiyat bo'lib, istalgan yoshda takomillashtirilishi mumkin.



Zamonaviy dunyo - texnologik taraqqiyot, globallashuv va o'zgaruvchanlik bilan to'lgan - yuqori emotsional kompetentlikni talab qiladi. Shu sababli, emotsional intellektni rivojlantirishga e'tibor berish shaxsiy va jamiyat darajasida ustuvor vazifa bo'lishi kerak. Oilalarda, ta'lim muassasalarida va ishlab chiqarish joylarida emotsional savodxonlikni qo'llab-quvvatlash orqali biz yanada inson, muvozanatli va muvaffaqiyatli jamiyat qurishimiz mumkin.

### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR**

1. Goleman D. Emotional Intelligence. New York: Bantam Books, 1995.
2. Salovey P., Mayer J.D. Emotional Intelligence // Imagination, Cognition and Personality. 1990. Vol. 9. P. 185-211.
3. Bar-On R. The Bar-On Model of Emotional-Social Intelligence (ESI) // Psicothema. 2006. Vol. 18. P. 13-25.
4. Bradberry T., Greaves J. Emotional Intelligence 2.0. San Diego: TalentSmart, 2009.
5. Gardner H. Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences. New York: Basic Books, 1983.