

EMOTSIONAL INTELLEKT.

DTPI Pedagogika fakulteti boshlang'ich ta'lim

yo'nalishi 107-BT-guruhi talabasi

Pardayeva Ozoda O'ktam qizi

h91501385@gmail.com

DTPI Pedagogika fakulteti boshlang'ich ta'lim

yo'nalishi 107-BT-guruhi talabasi

Yo'ldosheva Husnora Botir qizi

husnorayuldoshova2@gmail.com

Annotatsiya. Maqolada emotsional intellekt tushunchasi va uning shaxsiy va professional hayotdagi ahamiyati tahlil qilinadi. Emotsional intellekt, insonlarning o'z his-tuyg'ularini tushunish, boshqarish va boshqalarning his-tuyg'ularini anglash qobiliyati sifatida ta'riflanadi. Maqolada EI ning beshta asosiy komponenti – o'zini anglash, o'zini boshqarish, motivatsiya, empatiya va ijtimoiy ko'nikmalar – batafsil tushuntirilgan. Shuningdek, emotsional intellektning liderlik, shaxsiy munosabatlar, stressni boshqarish va umumiy muvaffaqiyatga ta'siri ko'rsatiladi. Maqola, EI ni rivojlantirish usullarini, jumladan o'zini anglashni oshirish, empatiyani kuchaytirish va ijtimoiy ko'nikmalarni yaxshilash bo'yicha amaliy tavsiyalar beradi. Yangi yondoshuvlar va o'zgarishlarga ochiq bo'lish, emotsional intellektni shakllantirish va uni kundalik hayotda qo'llash orqali insonlar o'zlarining va atrofida gilarining muvaffaqiyatini oshirishlari mumkin.

Kalit so'zlar. Liderlik, emotsional, empatiya, motivatsiya, ijtimoiy ko'nikma, shaxsiy hayot, profitsional, his-tuyg'u, aql-idrok.

Аннотация: В статье анализируется понятие эмоционального интеллекта и его значение в личной и профессиональной жизни. Эмоциональный интеллект определяется как способность людей понимать и управлять своими эмоциями, а также понимать эмоции других. В статье подробно объясняются пять основных компонентов ЭИ – самосознание,

саморегуляция, мотивация, эмпатия и социальные навыки. Также показано влияние эмоционального интеллекта на лидерство, межличностные отношения, управление стрессом и общий успех. В статье представлены практические рекомендации по способам развития ЭИ, включая повышение самосознания, усиление эмпатии и улучшение социальных навыков. Будучи открытыми к новым подходам и изменениям, развивая эмоциональный интеллект и применяя его в повседневной жизни, люди могут повысить свой успех и успех окружающих.

Ключевые слова. Лидерство, эмоциональность, эмпатия, мотивация, социальные навыки, личная жизнь, профессиональная деятельность, чувства, интеллект

Abstract. The article analyzes the concept of emotional intelligence and its importance in personal and professional life. Emotional intelligence is defined as the ability of people to understand and manage their own emotions and to understand the emotions of others. The article explains in detail the five main components of EI – self-awareness, self-regulation, motivation, empathy and social skills. The impact of emotional intelligence on leadership, interpersonal relationships, stress management, and overall success is also shown. The article provides practical recommendations for ways to develop EI, including increasing self-awareness, enhancing empathy, and improving social skills. By being open to new approaches and changes, building emotional intelligence and applying it to everyday life, people can increase their success and the success of those around them.

Key words. Leadership, emotional, empathy, motivation, social skills, personal life, professional, feeling, intelligence.

Kirish

Emotsional intellekt (EI) — bu insonning o'z his-tuyg'ularini tushunish, boshqarish, va boshqalarning his-tuyg'ulariga ta'sir o'tkazish qobiliyatidir. EI, shuningdek, ijtimoiy aloqalarni qurish va o'zaro hamkorlikni rivojlantirishda muhim rol

o'ynaydi. Insonlarning hayotdagi muvaffaqiyati, ko'pincha aql-idrok darajasi bilan birga, emotsional intellektga bog'liq bo'ladi. Shu sababli, bu mavzu psixologiya sohasida keng qamrovli o'rganilmoqda.

Emotsional intellektning tarkibiy qismlari

Emotsional intellekt, odatda, beshta asosiy komponentga bo'linadi:

1. O'zini anglash (Self-awareness)

O'zini anglash, insonning o'z his-tuyg'ularini va ularning hayotdagi qarorlariga qanday ta'sir ko'rsatishini tushunishidir. Bu komponent insonning o'zini yaxshi tushunishi va emotsiyalarini boshqarishi uchun zarur.

2. O'zini boshqarish (Self-regulation)

O'zini boshqarish, his-tuyg'ularni tartibga solish va ularga qarshi kurashish qobiliyatidir. Masalan, qiyin vaziyatlarda, odamlar o'z hissiyotlarini to'g'ri boshqarib, yuksak professional va shaxsiy muvaffaqiyatlarga erishishlari mumkin.

3. Motivatsiya (Motivation)

Motivatsiya, o'z maqsadlariga erishish uchun ichki turtki va intilishdir. O'zining kuchli motivatsiyasi bo'lgan insonlar, hatto qiyin vaziyatlarda ham o'zlarini yo'naltirish va ilgarilashga qodir bo'ladilar.

4. Empatiya (Empathy)

Empatiya, boshqa odamlarning his-tuyg'ularini anglash va ularning holatini tushunish qobiliyatidir. Empatik odamlar boshqalar bilan kuchli aloqalar o'rnatib, samarali jamoa ishlari va hissiy qo'llab-quvvatlashni amalga oshiradilar.

5. Ijtimoiy ko'nikmalar (Social skills)

Ijtimoiy ko'nikmalar, boshqalar bilan muvaffaqiyatli aloqalar o'rnatish va boshqarish qobiliyatidir. Bu ko'nikmalar yaxshi muloqot, jamoaviy ish va boshqaruvni o'z ichiga oladi.

Emotsional intellektning ahamiyati Emotsional intellekt, nafaqat shaxsiy hayotda, balki professional sohada ham muhim ahamiyatga ega. Buni quyidagi sohalarda ko'rish mumkin:

1. Liderlik

Emotsional intellektga ega bo'lgan liderlar, o'z jamoalarini samarali boshqarishadi,

ular bilan kuchli aloqalar o'rnatishadi va stressli vaziyatlarda ham muvozanatni saqlay olishadi. Ular boshqa odamlarning his-tuyg'ularini tushunib, motivatsiya yaratishda muvaffaqiyatli bo'lishadi.

2. Shaxsiy hayot

EI, shuningdek, shaxsiy munosabatlarda muvaffaqiyatga olib keladi. O'z his-tuyg'ularini anglash va boshqalar bilan empatiya o'rnatish, baxtli va sog'lom munosabatlarga olib keladi. Yaxshi ijtimoiy ko'nikmalar o'zaro tushunish va konfliktlarni hal qilishda yordam beradi.

3. Stress va qo'rquvni boshqarish

Emotsional intellekt, stressni boshqarish va ko'plab ijtimoiy va professional vaziyatlarda muvozanatni saqlash uchun zarurdir. O'zini boshqarish va emotsiyalarni nazorat qilish, stressni kamaytirish va qo'rquvni yengish imkonini beradi.

4. Motivatsiya va muvaffaqiyat

O'zini boshqarish va ichki motivatsiyani kuchaytirish, insonlarga maqsadlariga erishishda yordam beradi. Emotsional intellektga ega bo'lgan odamlar, qiyinchiliklarga duch kelsalar ham, o'zlarini davom ettirishga undaydigan ichki kuchga ega bo'lishadi.

Emotsional intellektni rivojlantirish. Emotsional intellektni rivojlantirish uchun quyidagi amallarni bajarish mumkin:

1. O'zini anglashni oshirish

O'z his-tuyg'ularingizni kuzatish va tahlil qilish orqali, o'zini anglashni rivojlantirish mumkin. Kundalik jurnal yozish yoki meditatsiya kabi usullar bu jarayonga yordam beradi.

2. Empatiyani kuchaytirish

Boshqalar bilan yanada chuqurroq aloqalar o'rnatishga harakat qilish va ularning his-tuyg'ularini tushunish, empatiyani oshirishga yordam beradi.

3. Stressni boshqarish va o'zini boshqarishni o'rganish

His-tuyg'ularni boshqarish uchun stressni boshqarish texnikalarini, masalan, nafas olish mashqlarini yoki yoga va meditatsiyani o'rganish foydali bo'lishi mumkin.

4. Ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish

Kommunikatsiya va muloqot ko'nikmalarini yaxshilash uchun boshqalar bilan ko'proq interaktsiya qilish, jamoaviy faoliyatlarda ishtirok etish va o'z fikrini ochiq ifodalash muhimdir.

Xulosa

Emotsional intellekt, insonlarning professional va shaxsiy hayotdagi muvaffaqiyatini ta'minlashda muhim rol o'ynaydi. O'z his-tuyg'ularini anglash, boshqarish, boshqalar bilan empatiya o'rnatish va ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish, nafaqat insonlarning o'ziga nisbatan, balki atrofida qilargalarga nisbatan ham ko'proq muvaffaqiyatga erishishlariga imkon beradi. Shuning uchun emotsional intellektni rivojlantirish har bir insonning hayotida muhim ahamiyatga ega. Shu tarzda, emotsional intellektni rivojlantirish, o'z-o'zini tushunish, boshqalar bilan munosabatlarni yaxshilash va stressni samarali boshqarish uchun foydalidir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. <https://president.uz/uz> - Uzbekiston Respublikasi Prezidentining rasmiy veb- sayti.
2. Урунтаева Г.А. Детская психология. - М.: «Академия», 2010. -С. 36.
3. Поддъяков Н.Н. Мышление дошкольника. - М.: «Педагогика», 1977. -С. 222.
4. Ғозиев Э. Тафаккур психологияси. - Т.: «Укитувчи», 1990.
5. Каримова В.М., Суннатова Р. Мустакил фикрлаш. - Т.: «Шарк», 2000.
6. Нишонова З.Т. Мустакил ижодий фикрлаш. - Т.: «Фан», 2004.
7. Тихомиров О.К. Психология мышления. - М.: МГУ, 1984.
8. Венгер Л.А., Венгер А.Л. Домашняя школа мышления (для пятилетних детей). - М.: «Знание», 1984.
9. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. - М.: «Просвещение», 1991.
10. Выготский Л.С. Мышление и речь. - М.: «Педагогика»,