



OILAVIY NIZOLARNI HAL QILISHDA EMOTSIONAL INTELLEKTNING AHAMIYATI

Bozaraliyeva Sarvinozxon Mirodil qizi

CHDPU M-PSI talabasi

Muxamedova Dilbar Gafirjanovna

O`zMU Psixologiya kafedrası mudiri, professor

Annotatsiya: Mazkur maqolada, avvalombor, “intellekt” hamda “emotsional intellekt” tushunchalarining mazmun-mohiyati va ahamiyati haqida keltirib o‘tilgan. Shu bilan birga, emotsional intellektni rivojlantirish yo‘llari va bosqichlari to‘g‘risida aytilib o‘tilgan. Shuningdek, oilaviy nizolarni hal qilishda emotsional intellektning ahamiyati hamda asosiy yo‘llari yuzasidan ham ma’lumotlar keltirib o‘tilgan.

Kalit so‘zlar: Emotsionallik, intellekt, idrok, bilish, biologik ehtiyoj, hissiy moslashuvchanlik, intellektual rivojlanish, emotsional kompetensiya, konstruktiv muloqot, ijtimoiy kompetensiya, komponent, resurs, reaksiya.

Аннотация: в данной статье, прежде всего, упоминаются сущность и значение понятий «интеллект» и «эмоциональный интеллект». При этом было упомянуто о путях и этапах развития эмоционального интеллекта. Также дано значение эмоционального интеллекта в решении семейных конфликтов и основные способы.



Ключевые слова: эмоциональность, интеллект, восприятие, знания, биологическая потребность, эмоциональная гибкость, интеллектуальное развитие, эмоциональная компетентность, конструктивное общение, социальная компетентность, компонент, ресурс, реакция.

Abstract: in this article, first of all, the essence and importance of the concepts of "intellect" and "emotional intelligence" are mentioned. At the same time, it was mentioned about the ways and stages of developing emotional intelligence. Also, the importance of emotional intelligence in solving family conflicts and the main ways are given.

Key words: emotionality, intellect, perception, knowledge, biological need, emotional flexibility, intellectual development, emotional competence, constructive communication, social competence, component, resource, reaction.

KIRISH. **Intellekt** soʻzi lotincha *"intellects"* soʻzidan olingan boʻlib, *bilish, tushunish, idrok qilish* degan maʼnolarni anglatadi. Intellekt—insonning aqliy qobiliyati; hayotni, atrof muhitni ongda aynan aks ettirish va oʻzgartirish, fikrlash, oʻqish-oʻrganish, dunyoni bilish va ijtimoiy tajribani qabul qilish qobiliyati; turli masalarni hal qilish, bir qarorga kelish, oqilona ish tutish, voqea-hodisalarni oldindan koʻra bilish layoqati. Intellektning tarkibiga idrok qilish, xotirlash, fikr yuritish, soʻzlash va boshqa psixik jarayonlar kiradi. Intellektning rivojlanishi tugʻma isteʼdod, miyya imkoniyatlari, joʻshqin faoliyat, hayotiy tajriba kabi ijtimoiy omillarga bogʻliq. Intellektning saviyasi, darajasi inson faoliyatining natijalariga, shuningdek, psixologik testlarga qarab ham belgilanadi. Intellektga va qobiliyatga bevosita tashqi muhit va undagi insoniy munosabatlar, yashash davri taʼsir etadi.



Intelлект shaxsiy yoki jamoaviy ma'lumotlarni o'rganish ularni tahlil qilish va yoritish qobiliyatiga asoslangan menejerlikning yuqori darajasini bildiradigan shaxsiy so'zdir. Intellectual natijalarni olish va ularni mavjud modellar va tajribalar bilan bog'lab, turli muammolarni hal qilishda yordam beruvchi o'ziga xos talablarga ega bo'lishni anglatadi. Yaxshi intellektga ega odamlar muammolarni yechishda mahoratli bo'lib, o'zgaruvchan muhitlarda muvaffaqiyatli bo'lishadi.

Emotsional intellekt shaxsning yuqori darajada rivojlangan o'z his-tuyg'ularini va boshqa odamlarning his-tuyg'ularini tushunish, ularni boshqarish qobiliyati bo'lib, uni tadqiq etish psixologiya fanida emotsional intellekt mummosiga doir qator yangicha yondashuvlarni yuzaga keltirishi mumkin. Emotsional intellekt—bu boshqa odamlarning his-tuyg'ularini yengil tushunish yoki intellectual jarayonlarga asoslangan emotsiyalarning asoslanishidir. Insondagi emotsional ongning barcha tarkibiy qismlari bir-biri bilan uzviy bog'liq bo'lib, ularning o'zaro bog'liqligi shaxslararo munosabatlarning samarali kechishiga yordam beradi. emotsional intellekt zamonaviy psixologiyada jadal rivojlanayotgan tadqiqot sohalaridan biridir. Ushbu hodisa ko'plab tadqiqotchilar tomonidan tahlil qilingan. Emotsional intellekt—bu hissiyotlarni anglash, boshqa odamlarning va ularning shaxsiy maqsadlari, g'ayratlari va istaklarini anglash qobiliyati, shuningdek, amaliy muammolarni hal qilish uchun ularning his-tuyg'ulari va boshqa odamlarning his-tuyg'ularini boshqarishdir.

Fanda emotsional intellekt 5 ta alohida komponentga ajratiladi. Birinchi 3 tasi o'ziga, qolgan 2 tasi esa tashqi dunyoga tegishli. Bular:

1. O'ziga ishonch.
2. O'z-o'zini tartibga solish.
3. O'z-o'zini rag'batlantirish.
4. Empatiya.
5. Ijtimoiy kompetensiya.



Hissiy intellekt—bu his-tuyg‘ularni idrok etish, sharhlash, na,oyish qilish, nazorat qilish, boshqalar bilan samarali hamda konstruktiv muloqot qilish va ular bilan aloqa qilish uchun foydalanish qobiliyati. Bu his-tuyg‘ularni ifodalash va nazorat qilish qobiliyati juda muhim, ammo boshqalarning his-tuyg‘ularini tushunish, talqin qilish va ularga javob berish qobiliyati ham juda muhimdir. Hissiy intellektning ba’zi asosiy belgilariga quyidagilarni aytish mumkin:

1. Odamlar nimani his qilayotganini aniqlash va tasvirlash qobiliyati.
2. Shaxsiy kuch va cheklovlarni bilish.
3. O‘ziga ishonch va o‘zini-o‘zi qabul qilish.
4. Xatolardan voz kechish qobiliyati.
5. O‘zgarishlarni qabul qilish qobiliyati.
6. Kuchli qiziqish hissi, ayniqsa, boshqalarga nisbatan.
7. Boshqalarga nisbatan hamdardlik va tashvish hissi.
8. Boshqa odamlarning his-tuyg‘ulariga nisbatan sezgirlikni ko‘rsatish qobiliyati.
9. Xatolar uchun javobgarlikni qabul qilish.
10. Qiyin vaziyatlarda his-tuyg‘ularni boshqarish qobiliyati.

Tom ma’noga ko‘ra, emotsional intellekt tushunchasi emotsional kompetentlik bilan o‘zaro bog‘liq bo‘lib, bir xil mazmunga ega sanaladi. “Emotsional kompetensiya” bu inson tomonidan o‘zining va boshqalarning his-tuyg‘ularini tushunish va baholashdagi barcha bilim va ko‘nikmalari hamda malakalaridir.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

O‘zining his-tuyg‘ularini boshqarmasdan, inson o‘z kasbiy faoliyatida va shaxsiy hayotida muvaffaqiyatga erisha olmaydi, chunki umumiy muammolarni muvaffaqiyatli hal qilish hissiyotlarni anglash bilan bog‘liq. Aksariyat emotsional vaziyatlarda aql-idrok bilan hukm qilinishi kerak bo‘lgan holatlar mavjud. Emotsiyalarni boshqarish va nazorat qilish



shaxsning muhim qobiliyatidir. Bu borada ko‘plab tadqiqotlar amalga oshirilgan. Masalan, A.K.Kravtsova hissiy aql va jamoadagi yetakchilik masalalarini ko‘rib chiqadi. T.I.Solodkova o‘qituvchilar ishida emotsional intellektning resurs imkoniyatlarini tahlil qiladi, K.S.Kuznetsova, I.N.Meshcheryakova va boshqalar turli yoshdagi odamlarda emotsional intellektning dolzarb muammolarini o‘rganadilar. 1930-yillarning boshlarida L.S.Vigotskiy ham ta’sirlarning o‘zi, ham hissiyotlarni yanada murakkab psixologik tizimlar bilan birlashtiruvchi aloqalar tartibi va aloqalarni o‘rganish muammosini aniqladi va u ilmiy psixologiyaning asosiy vazifasi deb belgiladi. Hissiy holatlar va intellektning birligi va o‘zaro bog‘liqligi haqidagi g‘oyalarni yana bir taniqli rus olimi A.N.Leontevning asarlarida kuzatish mumkin emasligini va hissiyotlarning eng muhim xususiyati ularning ichida ekanligini ta’kidladi.

Dunyo bo‘ylab “hissiy intellekt” atamasini ommalashtirishga taniqli fan jurnalisti va psixologning kitobi yordam bergan. Kitobda hissiy intellekt nima ekanligi, u uchun qanday miya tuzilmalari mas’ul ekanligi va u kundalik hayotda qanday namoyon bo‘lishi batafsil tushuntirilgan. Bolalarga his-tuyg‘ularni va his-tuyg‘ularni nazorat qilishni o‘rganishga yordam berishni xohlaydigan ota-onalar uchun ajoyib qo‘llanma. Psixolog Jon Gottman oilaviy munosabatlar sohasidagi dunyodagi eng mashhur mutaxassislardan biridir. Kitobda mualliflar bolalarning hissiyotlari yuqori ekanligini ko‘rsatadilar. Kitob kattalarga his-tuyg‘ularni, fikrlarni, kayfiyatlarni, istaklarni va odatlarni qanday boshqarishni tushunishga yordam beradi. Asarda: “Siz o‘zingizning shaxsiyatingizning ajralmas qismi deb hisoblaydigan ko‘plab odatiy-hissiy reaksiyalar va xatti-harakatlar sizning yashirin xotirangizda saqlanadigan xotiralardir, masalan, erta bolalik”.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Oilaviy nizolarni hal qilishda emotsional intellekt muhim rol o‘ynaydi, chunki bu ko‘nikma oiladagi barcha a‘zolar o‘rtasida o‘zaro tushunishni, hamdardlikni va to‘g‘ri



muloqotni rivojlantirishga yordam beradi. Quyida emotsional intellektning oilaviy nizolarni hal qilishdagi asosiy ahamiyatlari yoritiladi:

1. Hissiyotlarni anglash va boshqarish: emotsional intellekt shaxsga o'z his-tuyg'ularini anglash va boshqarishga yordam beradi. Bu oilaviy mojarolar paytida impulsiv yoki agressiv javoblardan qochishga imkon yaratadi. Masalan, qattiq jahl chiqish o'rniga, xotirjam bo'lib, muammoni tahlil qilish osonlashadi.
2. Hamkorlikni mustahkamlash: nizolarni hal qilishda emotsional intellekt o'zaro hurmatni saqlash va bir-birining nuqtayi nazarini tushunishga yordam beradi. Har kimning hissiy ehtiyojlarini hisobga olish orqali umumiy yechim topish osonroq bo'ladi.
3. Hamdardlik (Empatiya): emotsional intellekt yuqori bo'lgan insonlar o'zlariga qarshi bo'lgan fikrni ham anglay olish qobiliyatiga ega bo'ladilar. Oilaviy mojarolarni hal qilishda hamdardlik hissiy oila a'zolarining his-tuyg'ularini qabul qilishga va ularni hurmat qilishga yordam beradi.
4. To'g'ri va samarali muloqot: emotsional intellekt rivojlangan shaxslar mojarolarni konstruktiv ravishda muhokama qiladilar. Ular gapirishdan ko'ra ko'proq tinglaydilar va boshqa odamlarni tushunishga harakat qiladilar. Muloqot davomida tanqid qilish, o'zingni oqlash yoki manipulyatsiyaga murojaat qilish o'rniga, masala yuzasidan ochiq suhbat quriladi.
5. Nizolarning ildizini aniqlash: ko'p oilaviy nizolar yuzaki sabablar tufayli boshlanadi, lekin asl sabablar chuqurroq bo'ladi. emotsional intellekt nizolarning chuqur sabablarini aniqlash va ularga yechim topishga yordam beradi. Masalan, moliyaviy masalalar haqida kelib chiqqan nizoning asl sababi e'tibor yetishmasligi bo'lishi mumkin.
6. Hissiy barqarorlikni saqlash: emotsional intellekt yordamida inson o'zi va boshqa oilaviy a'zolarining his-tuyg'ularini barqaror saqlay oladi. Bu nizolar avj olib, katta mojaro yoki uzilishlarga olib kelmasligini ta'minlaydi.



7. Bolalar tarbiyasiga ijobiy ta'sir: ota-onalar o'z his-tuyg'ularini nazorat qilishni va nizolarni tinch yo'l bilan hal qilishni bilsalar, bu bolalar uchun ijobiy namuna bo'ladi. Bu o'z navbatida farzandlarda ham muloqot va nizolarni hal qilish ko'nikmalarini rivojlantiradi.

Emotsional intellektni rivojlantirish yo'llari

1. O'z-o'zini tahlil qilish: o'z his-tuyg'ularingizni va ularning sabablarini aniqlashga vaqt ajrating.
2. Tinglash ko'nikmasini rivojlantirish: boshqalarni to'liq tinglab, ularning fikrlarini qabul qilishni o'rganing.
3. Hamdardlikni oshirish: oila a'zolarining his-tuyg'ularini tushunishga harakat qiling.
4. Muloqot qoidalariga rioya qilish: tanqid va salbiy gaplardan qochib, muammolarni muhokama qilishga o'ting.
5. Stressni boshqarish: stressni nazorat qilish orqali hissiy javoblarni yaxshilashga yordam beradigan texnikalardan foydalaning (nafas olish mashqlari, meditatsiya va boshqalar).

Oilaviy nizolarni hal qilishda emotsional intellekt nafaqat ziddiyatlarni kamaytiradi, balki oiladagi umumiy muhitni yaxshilaydi. Emotsional intellekt rivojlangan oila a'zolari bir-biriga yaqinroq bo'lib, muammolarni jamoaviy ravishda hal qilishga osonlikcha erishadilar. Bu nafaqat munosabatlarni mustahkamlashga, balki oilaning barqarorligiga xizmat qiladi.

XULOSA

Oilaviy nizolarni hal qilishda emotsional intellekt muhim vositadir, chunki u hissiyotlarni anglash, boshqarish va boshqalarning his-tuyg'ulariga hamdardlik qilish qobiliyatini oshiradi. Emotsional intellekt rivojlangan odamlar nizolarni tinch va konstruktiv yo'l bilan hal qilishga muvaffaq bo'ladilar, bu esa oila a'zolari o'rtasida tushunishni va hurmatni mustahkamlaydi. Emotsional intellekt o'zaro muloqotni yaxshilash, ziddiyatlarning asl sabablarini aniqlash va ularni samarali bartaraf etishga



yordam beradi. Shuningdek, emotsional intellekt oiladagi barqarorlikni saqlash va bolalar uchun ijobiy tarbiya muhiti yaratishda katta ahamiyatga ega. Shu sababli, oilaviy munosabatlarni mustahkamlash uchun emotsional intellekt ko‘nikmalarini rivojlantirish har bir inson uchun muhim hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. E.F.G‘oziyev “Intellekt psixologiyasi” o‘quv qo‘llanma. 2002-yil.
2. R.D.Oymatova. “Emotsional intellekt va oilaviy hayotdan qoniqish darajasi o‘rtasidagi aloqadorlik”. 2024-yil.
3. A.B.Rustamova. “Oilaviy nizolar va uni hal etish yo‘llari”. 2022-yil.
4. Wikipediya.
5. www.ziyo.com