QO‘QON DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI ILMIY XABARLARI
(2026-yil 10-son)

PSIXOLOGIYA
PSYCHOLOGY

https://doi.org/10.70728/c.series.psi.v08.i10.011

BO‘LAJAK MUTAXASSISLARNING EMOTSIONAL INTELLEKTINI RIVOJLANTIRISHNING IJTIMOIY-PSIXOLOGIK OMILLARI

Qodirova Odina Djurabaevna
Andijon davlat universiteti
Psixologiya va pedagogika kafedrasi v.b professori

Annotatsiya; Ushbu, maqolada bo‘lajak mutaxassislarning emotsional intellektini rivojlantirishning nazariy-metodologik asoslari, uning tarkibiy komponentlari hamda rivojlanishiga ta’sir etuvchi ijtimoiy-psixologik omillar tahlil qilinadi. Emotsional intellekt shaxsning o‘z hissiy kechinmalarini anglash, emotsional reaksiyalarini boshqarish, boshqa insonlarning ruhiy holatini tushunish va muloqot jarayonida hissiy axborotdan samarali foydalanish imkonini beruvchi muhim psixologik kompetensiya sifatida yoritiladi. Oliy ta’lim jarayonida mazkur kompetensiyani rivojlantirishning ahamiyati o‘zini anglash, refleksiya, empatiya, stressga bardoshlilik va shaxslararo munosabatlarni muvofiqlashtirish mexanizmlari bilan bog‘liq holda asoslanadi.

Kalit so‘zlar: emotsional intellekt, bo‘lajak mutaxassis, emotsional kompetensiya, o‘zini anglash, emotsional o‘zini boshqarish, empatiya, refleksiya, ijtimoiy moslashuv, kasbiy rivojlanish, psixologik barqarorlik.

Zamonaviy oliy ta’lim tizimida mutaxassis tayyorlash jarayoni kasbiy bilim va amaliy ko‘nikmalarni shakllantirish bilan bir qatorda, shaxsning hissiy, irodaviy va ijtimoiy-psixologik imkoniyatlarini rivojlantirishni ham taqozo etadi. Chunki kasbiy faoliyat samaradorligi faqat nazariy bilimlar yoki intellektual salohiyat bilan belgilanmaydi. Mutaxassisning murakkab vaziyatlarda o‘zini boshqara olishi, hissiy zo‘riqishlarga moslashishi, hamkasblari bilan samarali muloqot qilishi va boshqa insonlarning kechinmalarini anglay olishi ham muhim ahamiyatga ega.

Ayniqsa, pedagogika, psixologiya, tibbiyot, boshqaruv va xizmat ko‘rsatish kabi insonlar bilan bevosita muloqotga asoslangan kasbiy yo‘nalishlarda emotsional kompetensiyalarning rivojlanganligi alohida o‘rin tutadi. Bunday faoliyat sharoitida mutaxassis turli xarakterdagi insonlar, qarama-qarshi manfaatlar, kutilmagan vaziyatlar va emotsional jihatdan murakkab holatlar bilan to‘qnash kelishi mumkin. Mazkur vaziyatlarda hissiy holatlarni to‘g‘ri anglash va boshqarish kasbiy munosabatlarning barqarorligini saqlashga yordam beradi.

Psixologik nuqtai nazardan, emotsional intellekt insonning o‘z va o‘zgalarning hissiy holatlari haqidagi axborotni idrok etish, anglash, tahlil qilish hamda undan fikrlash va xulq-

atvorni muvofiqlashtirishda foydalanish qobiliyatlari bilan tavsiflanadi. P. Salovey va J. Mayerning qobiliyatga asoslangan yondashuvida emotsional intellekt hissiyotlarni idrok etish, ulardan fikrlash jarayonida foydalanish, emotsional mazmunni tushunish va hissiyotlarni boshqarish bilan bog‘liq qobiliyatlar tizimi sifatida talqin qilinadi. D. Goleman yondashuvida esa o‘zini anglash, o‘zini boshqarish, motivatsiya, empatiya va ijtimoiy ko‘nikmalar kabi jihatlarga e’tibor qaratiladi.

Mazkur nazariy qarashlar bo‘lajak mutaxassislarning emotsional intellektini faqat individual xususiyat sifatida emas, balki ta’lim, muloqot, ijtimoiy tajriba va shaxsiy refleksiya jarayonlarida takomillashishi mumkin bo‘lgan kompetensiyalar majmui sifatida o‘rganish zarurligini ko‘rsatadi. Shu bilan birga, emotsional intellektning turli modellari bir xil nazariy asosga ega emasligi sababli, uni rivojlantirish masalasini tahlil qilishda qaysi model va diagnostik mezonlarga tayanilayotganini aniq belgilash muhimdir.

Tadqiqotning dolzarbligi oliy ta’lim jarayonida bo‘lajak mutaxassislarning emotsional intellektini rivojlantirishga xizmat qiluvchi psixologik shart-sharoitlarni aniqlash, emotsional kompetensiyalar va kasbiy tayyorgarlik o‘rtasidagi munosabatlarni nazariy jihatdan asoslash hamda ta’lim amaliyotida qo‘llash mumkin bo‘lgan rivojlantiruvchi yondashuvlarni ishlab chiqish zarurati bilan belgilanadi.

II. Emotsional intellektning nazariy-psixologik asoslari

Emotsional intellekt muammosi psixologiya fanida hissiyotlar va kognitiv jarayonlarning o‘zaro munosabatini o‘rganish doirasida shakllangan. An’anaviy intellekt nazariyalarida mantiqiy fikrlash, axborotni qayta ishlash, muammolarni hal etish va bilimlarni o‘zlashtirish qobiliyatlariga ustuvor ahamiyat berilgan bo‘lsa, emotsional intellekt konsepsiyasi insonning hissiy axborotni anglash va undan maqsadga muvofiq foydalanish imkoniyatlarini ham ilmiy tahlil doirasiga olib kirdi.

P. Salovey va J. Mayer tomonidan ishlab chiqilgan qobiliyat modeli emotsional intellektni hissiyotlar bilan bog‘liq axborotni qayta ishlashga xizmat qiluvchi qobiliyatlar tizimi sifatida izohlaydi. Ushbu modelda emotsiyalarni idrok etish, hissiyotlardan tafakkur jarayonida foydalanish, emotsional o‘zgarishlarning sabablarini tushunish hamda hissiy holatlarni boshqarish asosiy tarkibiy yo‘nalishlar sifatida ajratiladi. Mazkur yondashuv emotsional intellektni shaxsning umumiy ijobiy sifatlari bilan tenglashtirmasdan, muayyan kognitiv-emotsional qobiliyatlar doirasida o‘rganish imkonini beradi.

D. Goleman tomonidan ommalashtirilgan yondashuv esa emotsional intellektning shaxsiy va ijtimoiy faoliyat bilan bog‘liq jihatlarini yoritadi. Unda o‘z hissiyotlarini anglash, ularni boshqarish, faoliyatga ichki rag‘batni saqlash, empatiya ko‘rsatish va ijtimoiy munosabatlarni samarali tashkil etish muhim o‘rin egallaydi. Ushbu qarashlar, ayniqsa, bo‘lajak mutaxassislarning kasbiy muloqotga tayyorligini tahlil qilishda amaliy ahamiyatga ega.

H. Gardnerning ko‘p qirrali intellekt nazariyasida intrapersonal va interpersonal intellekt turlarining ajratilishi ham emotsional intellekt muammosining nazariy rivojlanishiga ta’sir ko‘rsatgan. Intrapersonal intellekt insonning o‘z ichki holatlari, ehtiyojlari va imkoniyatlarini anglashiga taalluqli bo‘lsa, interpersonal intellekt boshqa insonlarning maqsadlari, hissiy kechinmalari va xulq-atvor xususiyatlarini tushunish bilan bog‘liq. Ushbu tushunchalar

emotsional intellekt bilan mazmunan kesishsa-da, ularni aynan bir xil nazariy konstruktlar sifatida talqin qilish to‘g‘ri emas.

R. Bar-Onning emotsional-ijtimoiy intellekt modeli esa shaxsning shaxsiy va shaxslararo faoliyatida muhim bo‘lgan emotsional-ijtimoiy kompetensiyalarni, moslashuv imkoniyatlarini, stressni boshqarish va umumiy kayfiyat bilan bog‘liq ko‘rsatkichlarni qamrab oladi. Mazkur model emotsional faoliyatni kengroq psixologik xususiyatlar tizimida o‘rganishga imkon beradi.

Shunday qilib, emotsional intellektni izohlashda kamida uchta muhim nazariy yo‘nalish mavjud: qobiliyat modeli, emotsional-ijtimoiy kompetensiyalar modeli va emotsional-ijtimoiy intellekt modeli. Ularning o‘zaro farqlarini hisobga olish tadqiqot metodologiyasini to‘g‘ri belgilash, diagnostik vositalarni asosli tanlash va natijalarni ilmiy talqin qilish uchun zarurdir.

III. Bo‘lajak mutaxassislarning emotsional intellektini rivojlantiruvchi omillar

Написание текста

Bo‘lajak mutaxassislarning emotsional intellekti rivojlanishi birgina ta’lim jarayoniga emas, balki shaxsning individual xususiyatlari, oilaviy tajribasi, ijtimoiy muhit, muloqot shakllari va o‘z ustida ishlash faoliyatiga ham bog‘liq. Ushbu omillar o‘zaro ta’sirda namoyon bo‘lib, hissiy axborotni anglash, emotsional reaksiyalarni muvofiqlashtirish va ijtimoiy vaziyatlarga moslashish imkoniyatlarini shakllantiradi.

Birinchi muhim omil — o‘zini anglash va refleksiya. Inson o‘z hissiy holatlarining yuzaga kelish sabablarini tushunishi, muayyan vaziyatda qanday reaksiya bildirganini tahlil qilishi va xatti-harakatining oqibatlarini baholashi orqali emotsional tajribasini boyitadi. Refleksiv tahlil talabalarga o‘zlarining kuchli va rivojlantirilishi zarur bo‘lgan jihatlarini aniqlash, hissiy reaksiyalarni vaziyat talablariga muvofiqlashtirish hamda ongli qaror qabul qilish ko‘nikmalarini rivojlantirishda yordam berishi mumkin.

Ikkinchi omil — emotsional o‘zini boshqarish. Bu jarayon hissiyotlarni bostirish yoki ularni inkor etishni emas, balki hissiy holatni anglash, uning intensivligini baholash va vaziyatga mos javob strategiyasini tanlashni anglatadi. Masalan, kasbiy muloqotda yuzaga kelgan kelishmovchilik paytida o‘z reaksiyasini nazorat qilish, vaziyatni bir tomonlama baholamaslik va konstruktiv muloqotni davom ettirish emotsional o‘zini boshqarishning muhim ko‘rinishlaridir.

Uchinchi omil — empatiya va ijtimoiy idrok. Empatiya boshqa insonning hissiy holatini tushunishga intilish, uning nuqtai nazarini hisobga olish va munosabatlarda tegishli javobni tanlash bilan bog‘liq. Bo‘lajak mutaxassislar uchun ushbu ko‘nikma muloqotdagi ziddiyatlarni yumshatish, o‘zaro ishonchni shakllantirish va turli ijtimoiy guruhlar bilan samarali hamkorlik qilishda muhim ahamiyat kasb etadi. Bunda empatiya boshqa insonning his-tuyg‘ularini to‘liq yoki xatosiz bilish degani emas; u diqqat bilan tinglash, savollar berish va suhbatdoshning holatini tekshirib tushunishga asoslanadi.

To‘rtinchi omil — ta’lim muhitining psixologik xususiyatlari. Oliy ta’lim muassasasida o‘zaro hurmat, ochiq muloqot, fikrlar xilma-xilligini qabul qilish va xatolardan o‘rganish imkoniyatining mavjudligi talabalarning o‘z hissiy kechinmalarini xavfsiz muhokama qilishiga

yordam beradi. Aksincha, doimiy tanqid, kamsitish yoki fikr bildirishdan qo‘rqish bilan tavsiflanadigan muhit refleksiya va samarali muloqot imkoniyatlarini cheklashi mumkin.

Beshinchi omil — ijtimoiy tajriba va hamkorlikdagi faoliyat. Jamoaviy loyihalar, rolli vaziyatlar, munozaralar, amaliyot va kasbiy kuzatuvlar talabalarga turli hissiy reaksiyalarni tushunish hamda shaxslararo munosabatlarda moslashuvchan strategiyalarni sinab ko‘rish imkonini beradi. Bunday mashg‘ulotlarning samarasi ularning maqsadli tashkil etilishi, o‘qituvchi yoki trenerning fikr-mulohazalari va mashg‘ulotdan keyingi tahlil sifatiga bog‘liq.

Oltinchi omil — psixologik treninglar va rivojlantiruvchi mashg‘ulotlar. Emotsiyalarni nomlash, hissiy vaziyatlarni tahlil qilish, faol tinglash, nizolarni konstruktiv hal etish, stressni boshqarish va refleksiv kundalik yuritish kabi mashqlar emotsional kompetensiyalarni amaliy faoliyatda qo‘llashga yo‘naltirilishi mumkin. Bunda trening samaradorligini faqat ishtirokchilarning subyektiv taassurotlari asosida emas, balki oldingi va keyingi baholash natijalari, kuzatuv hamda tegishli diagnostik ko‘rsatkichlar orqali ham tahlil qilish maqsadga muvofiq.

Demak, bo‘lajak mutaxassislarning emotsional intellektini rivojlantirish shaxsiy refleksiya, emotsional o‘zini boshqarish, empatiya, ijtimoiy tajriba va qulay ta’lim muhitining o‘zaro uyg‘unligini talab etadi. Ushbu omillarni tizimli ravishda hisobga olish oliy ta’limda emotsional kompetensiyalarni rivojlantirishga yo‘naltirilgan metodik yondashuvlarni takomillashtirish uchun nazariy asos bo‘lib xizmat qiladi.

IV. Emotsional intellektning tarkibiy komponentlari

Quyidagi jadval maqoladagi nazariy tahlilni tizimlashtirish uchun yangi shaklda tuzildi.

Komponent	Psixologik mazmuni	Rivojlantirishga yo‘naltirilgan faoliyat
Emotsional anglash	O‘z hissiy holatini aniqlash va uning sabablarini tushunish	Hissiy kundalik, refleksiv savollar
Emotsional o‘zini boshqarish	Hissiy reaksiyalarni vaziyatga mos muvofiqlashtirish	Nafasni boshqarish mashqlari, vaziyatli tahlil
Emotsional tushunish	Hissiyotlarning o‘zgarishi, sabablari va oqibatlarini anglash	Muammoli vaziyatlarni tahlil qilish
Empatiya	Boshqa insonning hissiy holati va nuqtai nazarini tushunishga intilish	Faol tinglash, rolli mashqlar
Ijtimoiy muloqot	Hissiy bilimlardan hamkorlik va munosabatlarni tashkil etishda foydalanish	Guruhiy loyihalar, nizolarni hal etish mashqlari

Izoh: Jadvaldagi komponentlar turli nazariy yondashuvlarning umumlashtirilgan tavsifidir. Ularni muayyan standart diagnostik metodikaning rasmiy subshkalari sifatida ko‘rsatish uchun tegishli manbaga tayanish lozim.

V. Oliy ta’limda emotsional intellektni rivojlantirishning amaliy yo‘nalishlari

Bo‘lajak mutaxassislarning emotsional intellektini rivojlantirish ta’lim jarayoniga alohida mashg‘ulotlarni kiritish bilangina cheklanmasligi kerak. Mazkur jarayon ma’ruza, seminar, amaliy mashg‘ulot, mustaqil ta’lim va kasbiy amaliyotda yuzaga keladigan muloqot vaziyatlari bilan uzviy bog‘langan holda tashkil etilganda yanada mazmunli bo‘ladi.

Birinchi yo‘nalish sifatida emotsional savodxonlikni rivojlantirishni ko‘rsatish mumkin. Talabalarga hissiyotlarni farqlash, ularni aniq nomlash, yuzaga kelish sabablarini tahlil qilish va hissiy holat bilan xatti-harakat o‘rtasidagi farqni anglashga qaratilgan topshiriqlar berilishi mumkin. Bu jarayonda g‘azab, xavotir, hafsalasizlik, quvonch va qoniqish kabi holatlarning vaziyatga bog‘liq xususiyatlarini tahlil qilish maqsadga muvofiq.

Ikkinchi yo‘nalish emotsional o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini shakllantirishdan iborat. Talabalar murakkab vaziyatda shoshilinch xulosa chiqarmaslik, javob berishdan oldin vaziyatni qayta baholash, muqobil yechimlarni ko‘rib chiqish va hissiy zo‘riqishni kamaytiruvchi usullardan foydalanishni mashq qilishlari mumkin. Mazkur ko‘nikmalar kasbiy muloqot va jamoaviy faoliyatda ayniqsa muhimdir.

Uchinchi yo‘nalish empatiya va samarali muloqotni rivojlantirish bilan bog‘liq. Faol tinglash, suhbatdosh fikrini aniqlashtirish, uning pozitsiyasini qayta ifodalash, hissiy jihatdan murakkab vaziyatlarda hurmatni saqlash va konstruktiv fikr bildirishga qaratilgan mashg‘ulotlar ushbu yo‘nalishda qo‘llanishi mumkin.

To‘rtinchi yo‘nalish refleksiv amaliyotni ta’lim jarayoniga kiritishdir. Har bir amaliy mashg‘ulotdan keyin talabalar o‘zlarining hissiy reaksiyalari, qaror qabul qilish usullari va muloqot strategiyalarini tahlil qilishlari mumkin. Refleksiv kundalik yuritish shaxsiy tajribani tizimlashtirishga yordam beradi, biroq unda qayd etilgan ma’lumotlarning maxfiyligi va ixtiyoriyligi ta’minlanishi zarur.

Beshinchi yo‘nalish emotsional intellektni rivojlantirish natijalarini baholashdan iborat. Bunda tanlangan nazariy modelga mos, psixometrik xususiyatlari asoslangan diagnostik metodikadan foydalanish, dasturdan oldingi va keyingi ko‘rsatkichlarni taqqoslash hamda zarur hollarda nazorat guruhini jalb etish tavsiya qilinadi. Agar empirik tadqiqot o‘tkazilmagan bo‘lsa, mazkur yondashuvlarni isbotlangan natija sifatida emas, balki amaliy taklif va kelgusidagi tadqiqot yo‘nalishi sifatida bayon etish lozim.

Demak; Bo‘lajak mutaxassislarning emotsional intellektini rivojlantirish masalasi zamonaviy oliy ta’limning shaxsga yo‘naltirilgan va kompetensiyaviy yondashuvlari bilan chambarchas bog‘liq. Nazariy tahlil shuni ko‘rsatadiki, emotsional intellekt o‘z hissiy holatlarini anglash, hissiyotlarning mazmunini tushunish, emotsional reaksiyalarni boshqarish hamda boshqa insonlarning kechinmalarini hisobga olgan holda muloqot qilish bilan bog‘liq muhim psixologik kompetensiyalarni qamrab oladi.

Emotsional intellektni izohlashda qobiliyat modeli, emotsional kompetensiyalar yondashuvi va emotsional-ijtimoiy intellekt modeli o‘rtasidagi nazariy farqlarni hisobga olish zarur. Bu holat tadqiqot maqsadini aniqlashtirish, diagnostik vositalarni asosli tanlash va olingan natijalarni to‘g‘ri talqin qilish imkonini beradi.

Bo‘lajak mutaxassislarning emotsional intellektini rivojlantirishda refleksiya, emotsional o‘zini boshqarish, empatiya, ijtimoiy tajriba va psixologik jihatdan qulay ta’lim muhiti muhim

ahamiyatga ega. Mazkur omillarni ta’lim jarayonida izchil qo‘llab-quvvatlash talabalarning shaxslararo munosabatlar, hamkorlik va murakkab vaziyatlarga moslashish ko‘nikmalarini takomillashtirish uchun sharoit yaratishi mumkin.

Oliy ta’lim muassasalarida emotsional intellektni rivojlantirishga qaratilgan dasturlarni ishlab chiqishda nazariy asoslangan mashqlar, refleksiv topshiriqlar, vaziyatli tahlillar va guruhiy faoliyatni uyg‘unlashtirish tavsiya etiladi. Shu bilan birga, bunday dasturlarning samaradorligi empirik tadqiqotlar orqali baholanishi, xulosalar esa olingan dalillar doirasida shakllantirilishi lozim.

FOYDALANISH ADABIYOTLAR

1. Salovey, P., Mayer, J. D. Emotional Intelligence. Imagination, Cognition and Personality. 1990. Vol. 9, No. 3. P. 185–211.
2. Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R. Emotional Intelligence: New Ability or Eclectic Traits? American Psychologist. 2008. Vol. 63, No. 6. P. 503–517.
3. Goleman, D. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. New York: Bantam Books, 1995.
4. Gardner, H. Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences. New York: Basic Books, 1983.
5. Bar-On, R. The Bar-On Model of Emotional-Social Intelligence (ESI). Psicothema. 2006. Vol. 18, Suppl. P. 13–25.
6. Gross, J. J. The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. Review of General Psychology. 1998. Vol. 2, No. 3. P. 271–299