

Date: 19th May-2025

**EMPATIYA VA EMOTSIONAL INTELLEKTNI RIVOJLANTIRUVCHI
TRENINGLAR: NAZARIYA VA AMALIYOT**

Ikromova Sitora Akbarovna
Osiyo xalqaro universiteti dotsenti

Annotatsiya: Ushbu maqolada empatiya va emotsional intellekt tushunchalarining psixologik asoslari, ularning inson shaxsiy va ijtimoiy hayotidagi ahamiyati hamda ushbu sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan trening dasturlarining nazariy va amaliy yondashuvlari tahlil qilinadi. Emotsional intellekt komponentlari, empatiyaning shakllanish mexanizmlari, trening metodlari va amaliy natijalari yoritilgan.

Kalit soʻzlar: Empatiya, emotsional intellekt, trening, psixologik rivojlanish, oʻzini anglash, emotsiyalarni boshqarish, ijtimoiy koʻnikma, ongli mashq.

Kirish:

Zamonaviy insondan nafaqat aqliy salohiyat, balki emotsional yetuklik, boshqalarni tushunish, ularning his-tuygʻulariga eʼtibor berish va konstruktiv munosabatda boʻlish qobiliyatlari talab etiladi. Empatiya va emotsional intellekt (EQ) – bu shaxslararo munosabatlarning barqarorligi, jamoada ishlash, liderlik, stressga bardoshlik va muammoli vaziyatlarni hal qilishda hal qiluvchi rol oʻynaydigan psixologik kompetensiyalardir. Ularni rivojlantirish uchun moʻljallangan treninglar inson ichki dunyosini chuqur anglashga, oʻzini boshqarishga va boshqalar bilan uygʻunlikda yashashga yordam beradi.

Asosiy qism: Emotsional intellekt – bu oʻz va boshqalarning emotsiyalarini anglash, baholash, ifodalash, boshqarish va ijtimoiy munosabatlarda ulardan foydalana olish qobiliyatidir (D. Goleman, 1995). Emotsional intellekt quyidagi komponentlardan tashkil topgan:

1. **Oʻz emotsiyalarini anglash**
2. **Emotsiyalarni boshqarish**
3. **Motivatsiya**
4. **Empatiya**
5. **Ijtimoiy koʻnikmalar**

Shu asosda tashkil etilgan treninglar har bir komponentni rivojlantirishga qaratilgan bosqichli mashgʻulotlar orqali oʻtkaziladi. Bunda quyidagi metodlar qoʻllaniladi:

- **Refleksiya mashqlari:** Har bir ishtirokchi oʻz hissiyotlarini aniqlab, ularni soʻz bilan ifodalashni oʻrganadi. Bu orqali oʻzini anglash kuchayadi.
- **Rol oʻynash (psixodrama):** Guruhdagi ishtirokchilar turli emotsional holatlarga tushib, bir-birlarining oʻrnini his qilishga harakat qiladilar. Bu empatiyani shakllantirishda samarali usuldir.
- **“Emotsional xat” usuli:** Trening ishtirokchilari oʻzlariga yoki boshqalarga emotsional xat yozadi. Bu oʻz his-tuygʻularini anglash va ularni ijobiy yoʻnaltirishga xizmat qiladi.

Date: 19th May-2025

- **Nafas olish va diqqatni jamlash texnikalari (Mindfulness):** Ongli nafas, “bu yerda va hozir” texnikasi, hozirgi holatga diqqatni jamlash orqali emotsional barqarorlik rivojlanadi.

- **Empatiya testi va qayta ishlash:** Ishtirokchilar boshqalarning his-tuyg‘ularini tahlil qilish, holatni tushunishga urinish, his-tuyg‘ulariga javob berish kabi mashqlar bajaradi.

Treninglar odatda 6–10 sessiyadan iborat bo‘lib, har bir mashg‘ulot 90–120 daqiqa davom etadi. Dastur qatnashchilarning yosh xususiyatlari, ijtimoiy tajribasi, guruh dinamikasi hisobga olingan holda moslashtiriladi.

Empatiya va EQ treninglarining natijalari:

- Shaxslararo munosabatlar yaxshilanadi.
- Emotsiyalar ustidan ongli nazorat kuchayadi.
- Stressli holatlarda barqarorlik ortadi.
- Konfliktlarni tinch yo‘l bilan hal qilish salohiyati shakllanadi.
- Jamoaviy ishlashda empatik yondashuv mustahkamlanadi.

Tadqiqotlar (masalan, Goleman, Bar-On, Mayer & Salovey) ham shuni ko‘rsatadiki, yuqori EQga ega insonlar shunchaki aqliy darajasi yuqori bo‘lganlardan ko‘ra hayotda ko‘proq muvaffaqiyatga erishadi. Shu boisdan, ta’lim, psixologik xizmat va korporativ muhitda bu treninglar tobora dolzarb bo‘lib bormoqda.

Xulosa:

Empatiya va emotsional intellektni rivojlantirishga yo‘naltirilgan treninglar insonning ijtimoiy uyg‘unligi, psixologik barqarorligi va shaxsiy muvaffaqiyati uchun muhim poydevordir. Bu treninglar orqali shaxs o‘zini chuqur anglash, boshqalarni tushunish va ijtimoiy munosabatlarda balansni saqlashga o‘rganadi. Zamonaviy psixologik amaliyotda ushbu treninglarning keng tatbiq qilinishi zarur bo‘lib, ularning metodikasi doimiy takomillashib borishi talab etiladi.

ADABIYOTLAR:

1. Ravshanovich, A. O. HISSIY ZO ‘RIQISHLAR VA OBSESSIYALARDAN XALOS BO ‘LISH USULLARI VA TAVSIYALAR. *ЎЗБЕКИСТОНДА ИЛМИЙ ТАДҚИҚОТЛАР: ДАВРИЙ АНЖУМАНЛАР: 10-ҚИСМ*, 87.
2. Ravshanovich, A. O. (2024). O ‘RTA OSIYO MUTAFAKKIRLARINING TIBBIYOT VA PSIXOLOGIYA SOHASIDAGI NAZARIYALARI. *SCIENTIFIC ASPECTS AND TRENDS IN THE FIELD OF SCIENTIFIC RESEARCH*, 3(28), 85-91.
3. Sattorovich, E. Z. (2024). O ‘SMIRLARDA SUITSIDIAL HOLATLARNI KELTIRIB CHIQUVCHI IJTIMOY-PSIXOLOGIK OMILLAR. *PEDAGOG*, 7(5), 31-37.
4. Sattorovich, E. Z. (2024). SUD PSIXOLOGIK EKSPERTIZASI TARIXI RIVOJLANISH JARAYONI BOSQICHLARI. *PEDAGOG*, 7(4), 306-313.
5. Hikmatovna, M. N. (2023). Tarbiyaning Maqsad Va Vazifalari. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies* (2993-2157), 1(9), 386-388.
6. Mahmudova, N. H. (2023). Influence of family environment on personal socialization. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies* (2993-

Date: 19th May-2025

2157), 1(10), 440-446.

7. Nigora Hikmatovna Mahmudova. (2023). BASIC TASKS OF TEACHING THE SCIENCE OF "EDUCATION" IN PRIMARY GRADES. American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157), 1(10), 447–452.

8. Hikmatovna, M. N. (2024). Shaxs kamoloti ijtimoiy-biologik hodisa, pedagogik jarayon obyekti va subyekti sifatida. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 2(1), 31-43.

9. Сайфуллаева, Н. Б. (2022). ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДИДАКТИЧЕСКОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ В ОБУЧЕНИИ МАТЕМАТИКЕ. In НОВЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ (pp. 10-12).

10. Сайфуллаева, Н. Б. (2023). РОЛЬ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБУЧЕНИИ КОМПЬЮТЕРНЫМ НАУКАМ. *Universum: технические науки*, (4-1 (109)), 41-43.

11. Сайфуллаева, Н. Б. (2021). ВАЖНЫЕ АСПЕКТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СИСТЕМЕ КЛАССНЫХ УРОКОВ. *Вестник науки и образования*, (15-3 (118)), 40-42.

12. Бурхонова, Ш. И., Негмаджанов, Б. Б., Раббимова, Г. Т., & Валиев, Ш. Н. (2020). Сравнительная оценка некоторых результатов операций с применением нижнесрединного разреза и доступа по Joel-Cohen в неотложной акушерской практике. *Достижения науки и образования*, (3 (57)), 79-83.

13. Валиев, Ш. Н., & Негмаджанов, Б. Б. СЛУЧАЙ ПОСЛЕОПЕРАЦИОННОГО МОЛНИЕНОСНОГО СЕПТИЧЕСКОГО ШОКА, ВЫЗВАННОГО АНАЭРОБНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ У ЖЕНЩИНЫ С АУТОИММУННЫМ ГЕПАТИТОМ. *JOURNAL OF REPRODUCTIVE HEALTH AND URO-NEPHROLOGY RESEARCH*, 50.

14. Шухрат Насимович Валиев. (2024). ЭФФЕКТИВНОСТЬ ОПЕРАЦИЙ КЕСАРЕВА СЕЧЕНИЯ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ОПЕРАЦИОННОГО ДОСТУПА В ЭКСТРЕННЫХ СИТУАЦИЯХ. *TADQIQOTLAR.UZ*, 51(5), 120-124.

15. Ruzieva, M. (2016). Colour and its psychoanalytical interpretation in folklore. *Язык и культура (Новосибирск)*, (23), 127-130.

16. Ro'ziyeva, M. Y. (2020). Color symbolism in Uzbek folklore. *ISJ Theoretical & Applied Science*, 05 (85), 277-284.

17. Haqqulova, D. (2024). ABDURAHMON GO 'ZAL-YASSAVIYSHUNOS. *PEDAGOG*, 7(6), 8-15.

18. Haqqulova, D. (2024). ADABIYOTSHUNOS OLIM ABDURAHMON GO 'ZALNING TADQIQOTLARI XUSUSIDA. *PEDAGOG*, 7(5), 548-555.

19. XAQQULOVA, D. (2023). BADIYLIK MASALALARI TADQIQIDA OLIM MAHORATI. *Наука и технология в современном мире*, 2(5), 5-11.

20. Abduvasiyevna, X. D. (2024). SO 'Z TUZILISHI VA SO 'Z YASASH. *The latest pedagogical and psychological innovations in education*, 1(2), 261-266.

21. Abduvasiyevna, X. D. (2024). NUTQ MADANIYATI VA OG 'ZAKI MULOQOT. *The latest pedagogical and psychological innovations in education*, 1(2), 255-260.

22. Ikromova, S. A. (2024). PSIXOLOGIK REABILITATSIYA VA MUAMMOLI SHAXSLAR BILAN ISHLASH. Problems and solutions at the stage of innovative development of science, education and technology, 1(2), 111-116.



Date: 19th May-2025

23. Ikromova, S. A. (2024). TUG'ISH VA OTA-ONA BO'LISHNING PSIXOLOGIK ASOSI. Problems and solutions at the stage of innovative development of science, education and technology, 1(2), 117-122.

24. Икромова, С. А. (2024). ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ И ВНУТРЕННИЙ МИР ЧЕЛОВЕКА. Introduction of new innovative technologies in education of pedagogy and psychology, 1(3), 53-58.

25. Akbarovna, I. S. (2024). MATEMATIK TUSHUNCHALARNI SHAKLLANISHINING AHAMIYATI. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 900-905.

26. Ikromova, S. A. (2024). PSIXOLOGIK MUAMMOLAR VA ULARNING DAVOLASH USULLARI. Problems and solutions at the stage of innovative development of science, education and technology, 1(2), 75-80.

27. Икромова, С. А. (2024). ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ. New modern researchers: modern proposals and solutions, 1(2), 22-28.

28. Hojiyeva Nasiba Bahodirovna. (2024). Ta'lim jarayonida boshlang'ich sinflarda texnologiya fanini o'qitish muammosining yoritilish mazmuni. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 2(1), 200-206.

29. Hojiyeva Nasiba Bahodirovna. (2024). THE SIGNIFICANCE OF EDUCATIONAL TRAINING IN PRIMARY CLASSES. МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА, 2(2), 439-447.

30. Bahodirovna, H. N. (2023). BOSHLANG'ICH SINFLARDA ONA TILI O'QITISH METODIKASI FANINING METODOLOGIK VA ILMIY ASOSLARI.

31. Hojiyeva, N. (2023). METHODS OF TEACHING MOTHER TONGUE IN PRIMARY CLASSES SCIENTIFIC AND METHODOLOGICAL BASIS. Modern Science and Research, 2(9), 424-428.

32. Hojiyeva, N. (2023). THE SUBJECT AND TASKS OF THE METHOD OF TEACHING THE MOTHER TONGUE IN PRIMARY GRADES. Modern Science and Research, 2(10), 855-857.

33. Bahodirovna, H. N. (2023). BOSHLANG'ICH SINFLARDA ONA TILI O'QITISH METODIKASI FANINING PREDMETI VA VAZIFALARI.

34. Bahodirovna, H. N. (2023). TA'LIM JARAYONIDA BOSHLANG'ICH SINFLARDA TEXNOLOGIYA FANINI O'QITISH MUAMMOSINING YORITILISH MAZMUNI. PEDAGOGS jurnali, 1(1), 209-209.

35. Bahodirovna, H. N. (2023). Methodological Foundations of Teaching the Science of "Education" in Primary Grades. American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157), 1(9), 369-372.

36. Hojiyeva, N. B. (2023). MODERN METHOD IN TEACHING MOTHER LANGUAGE LESSONS-USING THE CACOGRAPHY METHOD. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157)*, 1(10), 434-439.

37. Bahodirovna, H. N. (2024). DEVELOPMENT OF FUTURE PRIMARY SCHOOL TEACHERS BASED ON EDUCATIONAL COMPETENCIES. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(4), 203-208.

38. Bahodirovna, H. N. (2024). AND ESSENCE OF THE EDUCATIONAL



Date: 19th May-2025

PROCESS. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(3), 328-333.

39. Bahodirovna, H. N. (2023). Prognosis of Placental Insufficiency in Pregnant Women Treated for Coronavirus. *Eurasian Medical Research Periodical*, 20, 228-236.

40. Bahodirovna, H. N. (2023). BOSHLANG'ICH SINFLARDA TARBIYA FANINI O'QITISHNING ASOSIY METOD VA VOSITALARI. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 1(5), 332-338.

41. Jo'Rayeva, D. O. (2024). EDUCATIONAL VIEWS OF PEDAGOGUES TOWARDS THE ENVIRONMENT. *Экономика и социум*, (4-1 (119)), 194-197.

42. Oktamovna, J. R. D. (2025). BO 'LAJAK TARBIYACHILAR VA PEDAGOGLARNING RAQAMLI KOMPETENSIYALARINI XALQARO STANDARTLAR ASOSIDA BAHOLASH MEKANIZMLARI. *Recent scientific discoveries and methodological research*, 2(2), 104-110.

43. Tursunovna, B. G. (2024). UPDATING AND CONDUCTING THE QUALITY OF PRIMARY EDUCATION ON THE BASIS OF MODERN METHODS. In *Forum for Linguistic Studies* (Vol. 6, No. 1, pp. 242-248).

44. Baxronova, G. T. (2024). EGRA AND EGMA INTERNATIONAL ASSESSMENT PROGRAMS AND TEACHING PRIMARY CLASS STUDENTS TO THINK INDEPENDENTLY THROUGH THEM. *Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi*, 12(2), 152-154.

45. Tursunovna, B. G. (2024). EGMA TADQIQOTI O 'QITISH VA TA'LIM Olish SHAROITLARINI O 'RGANISH XALQARO TADQIQOTI. *Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi*, 12(2), 146-148.

46. Камилова, Н. Г. (2008). Совершенствование процесса ресоциализации как важное условие эффективной социальной адаптации и интеграции в социум воспитанников пенитенциарных заведений. *Образование через всю жизнь: непрерывное образование в интересах устойчивого развития*, 6, 285-288.

47. Камилова, Н. Г. (2009). Психологические особенности ресоциализации подростков-воспитанников специализированных учебных заведений для трудновоспитуемых. *Образование через всю жизнь: непрерывное образование в интересах устойчивого развития*, 7, 404-407.

48. Камилова, Н. Г., & Саипова, М. Л. (2012). Дифференцированный подход к субъекту обучения как важное условие модернизации образования в высшей школе. *Образование через всю жизнь: непрерывное образование в интересах устойчивого развития*, 10(1), 278-279.

49. Камилова, Н. Г. (2015). ФОРМИРОВАНИЕ МЕХАНИЗМОВ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ПОДРОСТКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ. In *ИННОВАЦИИ В ОБРАЗОВАНИИ: ПОИСКИ И РЕШЕНИЯ* (pp. 651-653).

50. Камилова, Н. Г. (2015). Фрустрационная толерантность как фактор социальной адаптации подростков с девиантным поведением. *Наука 21 века: вопросы, гипотезы, ответы*, (5), 69-72.

51. Камилова, Н. Г. (2016). Девиант ахлокли болалар учун ихтисослаштирилган муассасалар тарбияланувчилари ресоциализациясининг психологик-педагогик модели. *Современное образование (Узбекистан)*, (9), 16-23.



Date: 19th May-2025

52. Камилова, Н. Г. (2015). Формирование психологической культуры у подростков – важный механизм профилактики нарушений в развитии личности. *Образование через всю жизнь: непрерывное образование в интересах устойчивого развития*, 2(13), 464-466.
53. Камилова, Н. Г. (2000). *Особенности самооценки подростков с девиантным поведением* (Doctoral dissertation, дис.... канд. психол. наук).
54. Валиев, Ш. Н. (2025). РОЛЬ ВЫБОРА ХИРУРГИЧЕСКОГО ДОСТУПА В ФОРМИРОВАНИИ ПЕРИНАТАЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРИ КЕСАРЕВОМ СЕЧЕНИИ. *Достижения науки и образования*, (2 (100)), 27-31.
55. Валиев, Ш. Н. (2025). ОСОБЕННОСТИ ВОСПАЛИТЕЛЬНОЙ И РЕПАРАТИВНОЙ РЕАКЦИИ ТКАНЕЙ МАТКИ ПРИ УШИВАНИИ РАЗЛИЧНЫМ ШОВНЫМ МАТЕРИАЛОМ: ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЙ ПОДХОД. *Достижения науки и образования*, (2 (100)), 31-35.
56. Toyirova, D. S. (2024). KICHIK MAKTAB YOSHIDAGI O 'QUVCHILARDA RAQAMLI TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISH KO 'NIKMALARINI TARBIYALASHNING MAZMUNI. *SCHOLAR*, 2(5), 106-114.
57. Sattorovna, T. D. (2025). KICHIK YOSHIDAGI O 'QUVCHILARDA RAQAMLI SAVODXONLIK KO 'NIKMALARINI SHAKLLANTIRISHNING USULLARI. *IMRAS*, 8(2), 101-104.
58. Erkinovna, S. D. (2025). BUXORO ADABIY MUHITIDA MUSIQA ILMINING O 'QITILISHI. Introduction of new innovative technologies in education of pedagogy and psychology, 2(2), 64-69.
59. Saidova, D. E. (2024, August). ACTIVITIES OF THE JADIDS IN THE FIELD OF MUSICAL EDUCATION AND EDUCATION. In *INTERDISCIPLINE INNOVATION AND SCIENTIFIC RESEARCH CONFERENCE* (Vol. 2, No. 21, pp. 236-246).
60. Erkinovna, S. D. (2025). BUXORO ADABIY MUHITIDA MUSIQAGA OID QARASHLAR (XIX OXIRI XX ASR BOSHLARIDA). Introduction of new innovative technologies in education of pedagogy and psychology, 2(2), 47-52.
61. Sobirovna, S. Y. (2022). PEDAGOGNING KREATIVLIGI BOLALAR IJODIY RIVOJLANISHINING ZARUR SHARTI. *PEDAGOGS jurnali*, 1(1), 219-220.
62. Sobirovna, S. Y. (2022). KICHIK MAKTAB YOSHIDAGI O 'QUVCHILAR BILISH FAOLIYATINI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI. *PEDAGOGS jurnali*, 1(1), 158-160.
63. Sobirovna, Y. S. (2023). Methods and Tools of Economic Education in Preschool Children. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies* (2993-2157), 1(9), 109-115.