

Date: 13<sup>th</sup>December-2024

EMOTSIONAL INTELLEKTNI KUCHAYTIRUVCHI PSIXOLOGIK  
MASHG'ULOTLAR

**Abdusamatov Hasanboy Usmonjon o'g'li**

International school of finance technology and science instituti Psixologiya va pedagogika kafedrası mudiri, Psixologiya fanlari doktori, (DSc)

**Nurmaxmatova Marjona**

International school of finance technology and science instituti Boshlang'ich ta'lim, 1-kurs 24-BT-01 guruhi talabasi

**Annotatsiya.** Emotsional intellekt (EI yoki EQ) insonning o'z his-tuyg'ularini anglash, boshqarish va boshqalar bilan o'zaro munosabatlarda muvaffaqiyatli bo'lish qobiliyatini ifodalaydi. Odamlar o'zlarining his-tuyg'ularini qanday boshqarishni, boshqalar bilan qanday aloqada bo'lishni bilishlari muhimdir. Shu bilan birga, emotsional intellektni rivojlantirish, hayotda muvaffaqiyatli bo'lish uchun zarur bo'lgan ko'nikmalarni shakllantirishda katta rol o'ynaydi. Ushbu maqolada emotsional intellektni kuchaytirishga qaratilgan psixologik mashg'ulotlar va ularning ahamiyati haqida so'z yuritimiz.

**Kalit so'zlar:** Emotsional intellekt, intellekt komponentlari, o'zini anglash, empatiya, his-tuyg'u, o'zini boshqarish.

**Аннотация.** Эмоциональный интеллект (EI или EQ) относится к способности человека понимать и управлять своими эмоциями, а также добиваться успеха во взаимодействии с другими. Людям важно знать, как управлять своими эмоциями, как общаться с другими. При этом развитие эмоционального интеллекта играет большую роль в формировании навыков, необходимых для достижения успеха в жизни. В этой статье мы поговорим о психологических упражнениях, направленных на укрепление эмоционального интеллекта и их важности.

**Ключевые слова:** Эмоциональный интеллект, компоненты интеллекта, самосознание, эмпатия, эмоция, самоконтроль.

**Abstract.** Emotional intelligence (EI or EQ) refers to a person's ability to understand and manage their emotions, as well as to succeed in interactions with others. It is important for people to know how to manage their emotions, how to communicate with others. At the same time, the development of emotional intelligence plays a large role in the formation of skills necessary for success in life. In this article, we will talk about psychological exercises aimed at strengthening emotional intelligence and their importance.

**Keywords:** Emotional intelligence, components of intelligence, self-awareness, empathy, emotion, self-control.

**Kirish.**

Ko'pchilik uchun intellekt tushuncha aqliy qobiliyat va salohiyatning yuqoriligini anglatuvchi tushunchalar bilan assotsiatsiyalanadi. Lekin intellekt koeffitsenti bilan bir qatorda emotsional xolatning ham koeffitsenti mavjud bo'lib, ushbu xolat emotsional intellekt koeffitsentida o'z ifodasini topadi.



Date: 13<sup>th</sup>December-2024

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 [6, 476].

Emotsional intellekt to‘rtta asosiy komponentlardan iborat bo‘lib, ular quyidagilar [3, 239]:

1. O‘zini anglash – bu, o‘z his-tuyg‘ularini tanish va ularga tegishli bo‘lgan sabablarni anglash qobiliyatidir. O‘zini anglash shaxsning o‘z hissiyotlari bilan xatoliklardan qochish va o‘zini yaxshi tushunishiga yordam beradi.

2. O‘zini boshqarish – his-tuyg‘ularni boshqarish va ularga mos ravishda muomala qilish. Bu qobiliyat kishi o‘zining stressini va qayg‘usini yengib o‘tishga yordam beradi.

3. Boshqalarni anglash (Empatiya) – boshqalar bilan to‘g‘ri aloqada bo‘lish, ularning his-tuyg‘ularini tushunish va ularga mos ravishda javob berish qobiliyatidir.

4. Ijtimoiy ko‘nikmalar – o‘zaro munosabatlarda muvaffaqiyatli bo‘lish uchun zarur bo‘lgan kommunikatsiya va jamoaviy ishlash ko‘nikmalarini anglatadi.

**Asosiy qism.** Emotsional intellektni rivojlantirish, ayniqsa, shaxsiy va professional hayotda ijobiy natijalarga erishish uchun juda muhimdir. Bu faqat odamlarning o‘z hissiyotlarini boshqarishiga yordam bermaydi, balki boshqalar bilan yanada samarali va yaxshi munosabatlar o‘rnatishga imkon beradi. Emotsional intellektni rivojlantirish uchun turli xil psixologik mashg‘ulotlar va amaliyotlar mavjud. Quyida ularning ba‘zilarini ko‘rib chiqamiz.

1. Meditatsiya va diqqatni jamlash mashg‘ulotlari: O‘zini anglash va his-tuyg‘ularni boshqarish uchun meditatsiya samarali usul bo‘lib, bunda odamga o‘z fikrlarini va his-tuyg‘ularini tahlil qilishga yordam beradi, shu bilan birga, stressni kamaytiradi va xotirjamlikni oshiradi. Diqqatni jamlash mashg‘ulotlari, masalan, nafas olish texnikalari va mindfulness (hozirgi zamonda bo‘lish) mashqlarini bajarish, shaxsga o‘z ichki dunyosini anglashda yordam beradi. Mashq quyidagi ketma-ketlikda olib boriladi:

- Xavotirli yoki bezovta qiladigan fikrlarni tahlil qilishdan oldin, bir necha daqiqa davomida chuqur nafas olish;

- Hamma hissiyotlarni qabul qilib, ularga qarshi kurashishga urinishdan saqlanish;

- Bu mashqni muntazam ravishda bajarib, har doim fikrlar va his-tuyg‘ularni xotirjamlik bilan kuzatishga harakat qilishni nazarda tutadi.

Empatiya – bu, boshqalar his-tuyg‘ularini tushunish va ularga mos ravishda javob berishdir. Boshqalar bilan yaxshiroq aloqalar o‘rnatish va ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantirish uchun empatiya mashg‘ulotlarini bajarish ham foydalidir. Bunda quyidagi mashqni bajarish tavsiya etiladi:

- Guruhda yoki juftlikdagi treninglarda ishtirok etish, biror kishiga uning his-tuyg‘ulari haqida so‘rash va javobini tinglash;

- O‘z tajribalarini boshqalar bilan bo‘lishish, lekin ularning hissiyotlariga diqqat bilan e‘tibor berish;

- O‘z javoblarini ular his-tuyg‘ulari bilan qanday muvofiqligini tahlil qilishdan iborat.



Date: 13<sup>th</sup>December-2024

O'zini anglashni kuchaytirish uchun turli xil yozma amaliyotlarni bajarish mumkin. Bu mashg'ulotlar odamga o'z his-tuyg'ulari va fikrlarini yaxshiroq tushunishga yordam beradi. Bunda quyidagi ketma-ketlikdagi mashg'ulotlardan foydalanish tavsiya etiladi:

- Har kuni bir necha daqiqa davomida o'z his-tuyg'ularini yozish, bugun nima uchun baxtli yoki xafsalasi pir bo'lganini tahlil qilish, nima uchun o'zini xushnud yoki g'azablangan his qilayotganini o'rganish;

- Ushbu mashqni muntazam bajarish va vaqt o'tishi bilan o'zining emotsional holatingizni kuzatib borish tavsiya etiladi.

Ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish uchun jamoadagi vazifalar, kichik guruhlarda ishlash va kommunikatsiya mashqlarini bajarish kerak. Bu mashqlar o'zaro hurmatni oshirish va muammolarni samarali hal qilishni o'rgatadi. Bunda jamoaviy faoliyatlarga qatnashish, guruhdagi hamkorlikni rivojlantirish uchun samarali muloqotda bo'lish, konstruktiv munozaralar o'tkazish, shuningdek, boshqalar fikrlarini tinglash va ularga munosib javob berish ko'nikmalarini o'zlashtirish kabi ketma-ketlikdagi mashqlardan foydalanish tavsiya etiladi.

Stressni boshqarish emotsional intellektning muhim komponentidir. Agar inson o'z stressini samarali ravishda boshqara olsa, u o'z his-tuyg'ularini yanada aniq va oqilona nazorat qila oladi. Bunda qiyin holatlarda chuqur nafas olish texnikalarini qo'llash, Nafas olishni boshqarish kabi mashqlarni bajarib, stressni kamaytirish uchun diqqatni boshqarishni o'rganish maqsadga muvofiq.

#### **Xulosa.**

Emotsional intellektni rivojlantirish va kuchaytirish, hayotdagi muvaffaqiyatning kalitlaridan biri hisoblanadi. Psixologik mashg'ulotlar yordamida inson o'zining hissiyotlarini anglash, boshqarish, boshqalar bilan yaxshi aloqada bo'lish va stressni yengish ko'nikmalarini o'zlashtirishi mumkin. Bu mashg'ulotlar shaxsning o'zini va boshqalarni tushunishini osonlashtiradi, ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantiradi va ruhiy barqarorlikni ta'minlaydi. Emotsional intellektni kuchaytirish, nafaqat shaxsiy hayotda, balki professional sohada ham muvaffaqiyatga erishishga yordam beradi. Shu o'rinda yuqorida keltirib o'tilgan tavsiyalardan amaliyotda foydalanish maqsadga muvofiq.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. Abdusamatov, X. (2024). Oilali talabalarda ajrim holati yuzaga kelishining ijtimoiy-psixologik aspektlari. News of UzMU journal, 1(1.2.1), 70-74.
2. Абдусаматов, Х.У. (2023). Мехнат мигрантлари оилаларидаги хаёт мазмунининг йўналганлик ҳолати. Academic research in educational sciences, 4(TMA Conference), 663-670.
3. Мещерякова, И. Н. Развитие эмоционального интеллекта студентов психологов в процессе обучения в вузе: диссертация ... кандидата психологических наук: 19.00.07 / И. Н. Мещерякова [Место защиты: Курск. гос. ун-т]. - Курск, 2011. - 239 с.
4. Сергиенко Е. А., Ветрова И. И. Тест Дж. Мэйера, П. Сэловея, Д. Карузо «Эмоциональный интеллект»: Руководство - Москва: Издательство «Институт психологии РАН», 2010. - С. 176.



Date: 13<sup>th</sup>December-2024

5. Солодкова, Т. И. Эмоциональный интеллект как личностный ресурс преодоления синдрома выгорания и его развитие у педагогов: диссертация кандидата психологических наук: 19.00.07 / Т. И. Солодкова; [Место защиты: Вост.-Сиб. гос. акад. образования]. - Иркутск, 2011. - 160 с.
6. Otamuratov R.U., O`rolov H., Rahimova S., Kompyuter ilmlari va muhandislik texnologiyalari xalqaro ilmiy-texnik konfrensiya materiallar to`plami. 2022., - 476
7. Drigas AS, Papoutsi C. A new layered model on emotional intelligence. Behav Sci (Basel). 2018;8(5):45. doi:10.3390/bs8050045

