



**AYOLLARDA EMOTSIONAL INTELLEKTNI RIVOJLANTIRISHNING
PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI**

Ismailova Nilufar Baxadirovna

Urganch RANCH texnologiya universiteti o'qituvchisi

nismailova088@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqolada ayollarda emotsional intellektni rivojlantirishning psixologik mexanizmlari tahlil qilinadi. Emotsional intellekt shaxsning o'z his-tuyg'ularini anglash, boshqarish hamda boshqalar emotsiyalarini tushunish va ularga mos ravishda munosabat bildirish qobiliyatidir. Asosiy psixologik mexanizmlar ayollar shaxsiy va ijtimoiy rivojlanishidagi o'rni yoritilgan.

Kalit so'zlar: Emotsional intellekt, psixologiya, empatiya, ayollarda emotsional intellekt, ijtimoiy aloqa, his-tuyg'u, mexanizmlar, rivojlantirish, munosabatlar.

Аннотация: В данной статье анализируются психологические механизмы развития эмоционального интеллекта у женщин. Эмоциональный интеллект — это способность человека понимать и управлять собственными эмоциями, а также понимать и адекватно реагировать на эмоции других. Подчеркивается роль основных психологических механизмов в личностном и социальном развитии женщин.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, психология, эмпатия, эмоциональный интеллект у женщин, социальная коммуникация, эмоции, механизмы, развитие, отношения

Annotatsion: This article analyzes the psychological mechanisms of developing emotional intelligence in women. Emotional intelligence is the ability of a person to understand and manage their own emotions, as well as to understand and respond appropriately to the emotions of others. The role of the main psychological mechanisms in the personal and social development of women is highlighted.

Keywords: emotional intelligence, psychology, empathy, emotional intelligence in women, social communication, emotions, mechanisms, development, relationships.

Kirish

Zamonaviy jamiyatda ayollarning ijtimoiy faolligi, kasbiy muvaffaqiyati va oilaviy munosabatlaridagi uyg'unlik ko'p jihatdan ularning emotsional intellekt



darajasiga bog'liq. Emotsional intellekt ayollarga stressli vaziyatlarni yengib o'tish, samarali muloqot qilish va ruhiy barqarorlikni saqlashda muhim ahamiyat kasb etadi. Shu sababli ayollarda emotsional intellektni rivojlantirish mexanizmlarini ilmiy jihatdan o'rganish dolzarb masalalardan biridir.

Asosiy qism

Emotsional intellekt tushunchasi ilk bor P. Salovey va J. Mayer tomonidan ilmiy adabiyotga kiritilgan bo'lib, D. Goulman tomonidan keng ommalashtirilgan. Emotsional intellekt— bu shaxsning o'z hissiyotlarini anglash va boshqarish, boshqalar hissiyotlarini tushunish hamdaijtimoiy aloqalarni samarali yuritish qobiliyatidir. D. Goulman emotsional intellektni inson hayotidagi muvaffaqiyat omili sifatida baholab, uni IQ (aqliy koeffitsiyent) dan ko'ra muhimroq deb hisoblaydi. Zero, insonning ijtimoiy munosabatlaridagi yutuqlari ko'pincha uning hissiy-irodaviy sifatlariga bog'liq bo'ladi.

Emotsional intellekt—bu insonning o'z his-tuyg'ularini va boshqalar his-tuyg'ularini anglash, boshqarish, tushunish va ularga mos ravishda harakat qilish qobiliyatidir [1]. Ayollarda emotsional intellekt — bu ayol shaxsining o'z his-tuyg'ularini anglash, ularni boshqarish hamda boshqalar emotsiyalarini sezish va tushunish qobiliyatidir. U ayollarning shaxsiy, oilaviy va ijtimoiy hayotida muhim psixologik omil hisoblanadi.

Emotsional intellekt asosiy tarkibiy qismlari quyidagilar:

1. O'z-o'zini anglash (Self-awareness) o'z his tuyg'ularini aniqlay olish, anglash, tushunish o'z kuchli va zaif tomonlarini bilishi o'z-o'zini baholay olish va ishonch darajasi.
2. O'z-o'zini boshqarish (Self-regulation)-emotsiyalarini nazorat qilish impulsiv harakatlarni boshqarish, hissiy barqarorlikni saqlash, moslashuvchanlik va stressga bardoshlilik, ma'sulyat bilan harakat qilish.
3. Ichki motivatsiya (Internal motivation)-ichki rag'bat orqali maqsadga intilish, optimislik qarash va tashabbuskorlik.
4. Empatiya (Empathy)-boshqalarning his-tuyg'ularini sezish va tushunish.
5. Ijtimoiy ko'nikmalar (Social skills)-boshqalar bilan samarali muloqot qilish va munosabatlarni boshqarish, konfliktni bartaraf etish, ijtimoiy aloqalarni rivojlantirish.

Ayollarda emotsional intellektning shakllanishi va rivojlanishiga bir qator omillar ta'sir ko'rsatadi. Ular biologik, ijtimoiy va psixologik omillarni o'z ichiga oladi. Biologik jihatdan ayollarda hissiy sezgirlik kuchliroq namoyon bo'ladi. Ijtimoiy omillar esa tarbiya, madaniyat, oila va ta'lim muhitiga bog'liq. Oila muhitida



emotsional qo'llab-quvvatlash, mehr-muhabbat va ijobiy munosabatlar ayollarda emotsional intellektning rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ta'lim jarayonida esa emotsional savodxonlikni oshirishga qaratilgan metodlar muhim ahamiyatga ega. Xususan, ta'lim muassasalarida olib boriladigan psixologik treninglar, guruhli muhokamalar, rolli o'yinlar va reflektiv mashg'ulotlar ayollarda o'z his-tuyg'ularini anglash hamda boshqarish ko'nikmalarini rivojlantiradi. Masalan, rolli o'yinlar orqali ayollar turli ijtimoiy vaziyatlarni tashkillashtirib, stressli holatlarda to'g'ri emotsional munosabat bildirishni o'rganadilar. Shuningdek, emotsiyalarni nomlash va tahlil qilishga qaratilgan mashqlar (masalan, "bugungi kayfiyatim", "men nimani his qildim?", "bugun nima bo'ldi?" kabi yozma refleksiya topshiriqlari) ayollarning emotsional ongini oshiradi. Empatiyani rivojlantirish mashqlari, jumladan, boshqalarning holatini tinglash va ularning his-tuyg'ularini qayta ifodalash, ijtimoiy munosabatlarda sezgirlikni kuchaytiradi. Oila muhitida emotsional qo'llab-quvvatlash va ijobiy munosabatlar ayollarda emotsional intellektning shakllanishiga kuchli ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bolalikdan boshlanadigan mehr-muhabbat va oilaviy iliqlik ayollarda o'z his-tuyg'ularini anglash, ifodalash va boshqarish qobiliyatini rivojlantiradi. Masalan, ota-onaning mehribon munosabati, farzandning hissiyotlarini e'tiborga olish va er-xotin o'rtasidagi samimiy muloqot ayolning ichki barqarorligini mustahkamlaydi. Bundan tashqari, oila a'zolari orasidagi ijobiy muloqot va nizolarni tinch yo'l bilan hal qilish odatlari ayolning ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantiradi. Masalan, oilaviy qarorlarni birga muhokama qilish yoki uyda kelib chiqqan muammolarni konstruktiv tarzda hal qilish orqali ayol empatiya va o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini mustahkamlaydi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, ayollarda emotsional intellektni rivojlantirish murakkab, ko'p bosqichli va uzluksiz psixologik jarayon hisoblanadi. Ushbu jarayon shaxsning ichki emotsional olami bilan tashqi ijtimoiy muhit o'rtasidagi o'zaro uyg'unlikka asoslanadi. Emotsional intellekt ayollarning o'z his-tuyg'ularini anglash, ularni boshqarish, boshqalar emotsiyalarini tushunish va ijtimoiy munosabatlarda samarali ishtirok etish qobiliyatini belgilovchi muhim psixologik sifatdir.



Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Mayer, J.D., Salovey, P., & Caruso, D.R., "Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications" Psychological Inquiry, vol. 15, no. 3, pp. 197-215, 2004.
2. Goleman, D, Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ, Library of Unviolent Revolution: Bantam Books, 1995.
3. Sweller, J., "Cognitive Load During Problem Solving: Effects on Learning," Cognitive Science
4. Salovey P., Mayer J.D. Emotional Intelligence. Imagination, Cognition and Personality, 9(3), 185–211, 1990.
5. Shokirova N. Ayollar psixologiyasi va emotsional intellekt. Toshkent: Fan, 2018.