



UDK 159.92

**TURLI YOSHDAGI ZAIF KO‘RUVCHI SHAXSLARDA
EMOTSIONAL INTELEKTNI RIVOJLANTIRISH TENDENSIYALARI**

Xudoyberganova Maqsuda Jumaniyazovna

Ma'mun Universiteti NTM Psixologiya va tibbiyot kafedrası o'qituvchisi

E-mail: maqsuda060179@gmail.com Tel:(99) 347 33 79

ANNOTATSIYA: Mazkur maqolada emotsional intellekt haqida tushuncha, olimlarning emotsional intellekt mavzusi bo'yicha olib borgan ishlari, turli yoshdagi zaif ko'ruvchi shaxslarning psixologik xususiyatlari emotsional holati, haqida ilmiy fikrlar keltiriladi.

Kalit so'zlar: emotsiya, emotsional intellekt, aql, psixika, empatiya, ijtimoiy ko'nikmalar, tuyg'u, psixosomatika.

АННОТАЦИЯ: В статье представлены понятие эмоционального интеллекта, работы ученых по теме эмоционального интеллекта, психологические особенности и эмоциональное состояние слабовидящих людей разного возраста.

Ключевые слова: эмоции, эмоциональный интеллект, разум, психика, эмпатия, социальные навыки, чувство, психосоматика.

ABSTRACT: The article presents the concept of emotional intelligence, the work of scientists on the topic of emotional intelligence, psychological characteristics and emotional state of visually impaired people of different ages.

Key words: emotions, emotional intelligence, mind, psyche, empathy, social skills, feeling, psychosomatics.

Zamonaviy jamiyatda emotsiyalarni tushunish va ifoda etish muammosi juda dolzarbdir. Ayniqsa turli yoshdagi zaif ko'ruvchilarda emotsional intellekt fenomenini o'rganish asosiy fan va tiflopsixologiya, maxsus pedagogikaning amaliy sohasi olimlarining e'tiborini tortadi. Yangi kontseptsiyani o'rganish turli yoshdagi zaif ko'ruvchilarning ma'lum bir yosh davrida rivojlanishning o'ziga xos xususiyatlarini, kasbiy faoliyatda namoyon bo'lishini va shaxsning muvaffaqiyati va rivojlanishiga ta'sirini tahlil qilish uchun juda muhimdir. Imkoniyati cheklangan shaxslarning psixologiyasi o'zi alohida individuallikdir. Ma'lumki, his-tuyg'ularni ta'qiqlash ularning ongdan chiqib ketishiga olib keladi, o'z navbatida, his-tuyg'ularni psixologik jihatdan qayta ishlay olmaslik psixosomatik kasalliklardan

tortib deviant va huquqbuzarlik xatti-harakatlarigacha bo'lgan turli xil salbiy ta'sirlarni keltirib chiqarishi mumkin, chunki o'ziga xos kuchga ega bo'lgan emotsional muammolar o'zini o'zi boshqarish darajasi pasaygan odamlarda namoyon bo'ladi bu esa shaxsda ayniqsa turli yoshdagi zaif ko'ruvchilarda o'z - o'zidan va hayotdan qoniqmaslikni keltirib chiqarishi mumkin. Emotsional intellekt deganda biz insonning his-tuyg'ularni anglash, ularga erishish va ularni fikrlash, his-tuyg'ularni va ular nimani anglatishini tushunishga yordam berish va shunga mos ravishda ularni emotsional va intellektual o'sishiga yordam beradigan holda boshqarish qobiliyati tushunishimiz mumkin. Emotsional intellekt boshqa odamlar boshdan kechirgan his-tuyg'ularni og'zaki va og'zaki bo'lmagan xatti-harakatlari bilan tushunishga, odamlarning his-tuyg'ularining namoyon bo'lishini farqlashga imkon beradi, his-tuyg'ularning kelib chiqishi va sababini, ma'lum bir vaziyatda uning foydalilik darajasini aniqlash qobiliyatiga hissa qo'shadi. Shuningdek, muammolarni hal qilishga va hayotda va ishda o'z maqsadlariga erishishga yordam beradi. Rivojlangan emotsional intellektga ega odamlar boshqa odamlar bilan muzokara olib borish, qaror qabul qilish va salbiy vaziyatlarga to'g'ri munosabatda bo'lish qobiliyatiga ega bo'lishadi. Rivojlangan emotsional intellektga ega bo'lgan odamlar harakatlar yoki his-tuyg'ularga emas, balki sabablarga javob beradi. Bu unga tanqidni to'g'ri qabul qilishga, boshqa odamlarni tushunishga va ularga munosib javob berishga yordam beradi. Emotsional intellekt tushunchasining mohiyatini va uning tuzilishini tushunish uchun biz "aql" so'zining asl ma'nosini va uning turli xil belgilarini tahlil qilamiz. "Aql" deganda axborotni qayta ishlash bilan bog'liq kognitiv xususiyat tushuniladi. Entsiklopediya aqlni fikrlash qobiliyati, mavhum bilish qobiliyati sifatida belgilaydi va taqqoslash, mavhumlashtirish, tushunchalar, hukmlar, xulosalarni shakllantirish kabi funktsiyalarni o'z ichiga oladi.

Emotsional madaniyat masalalari doimo olimlarning diqqat markazida bo'lib kelgan. Bu masalalar Sharq falsafasida ham muhim o'rin egallagan. XI - asrda Abu Rayxon Beruniy buyuk bilim, yuksak axloq, iroda va o'z-o'zini tarbiyalamay turib, kamolotga erishib bo'lmasligini ko'rsatib o'tgan. U o'z fikrini shunday ifodalagan "Inson o'z ehtiroslariga hukmron, ularni o'zgartirishga qadar o'z jon va tanini tarbiyalar ekan, salbiy jihatlarni maqtagulik narsalarga aylantirishga, illatlarni bartaraf etishga qodirdir..."[4]. Umuman olganda, emotsional intellekt o'z va boshqalarning his-tuyg'ularini tanib olish, tushunish va ularni boshqarish qobiliyati sifatida tavsiflanadi.

Olimlar to'rtta komponentni - hissiy ma'lumotlarni qayta ishlash bilan bog'liq

bo'lgan EI sohalarini aniqladilar:

1) his-tuyg'ularni idrok etish, tushunish, ifodalash, ya'ni jismoniy holatlarda, shuningdek, o'zini namoyon qiladigan his-tuyg'ularni aniqlash qobiliyati, psixologik daraja, masalan, fikrlashda; his-tuyg'ularni noverbal bo'lmagan holda ifodalash, ularning haqiqat yoki yolg'onligini tan olish;

2) fikrlash va faoliyat samaradorligini oshirishda his-tuyg'ulardan foydalanish, ya'ni qiyin, ziddiyatli, muammoli vaziyatlarda, adekvat hissiyotni uyg'otish va uni boshqarish;

3) his-tuyg'ularni, ayniqsa murakkab narsalarni tushunish, hissiy holatlarni tahlil qilish va izohlash uchun hissiy bilimlardan foydalanish, his-tuyg'ularning kutilmagan o'zgarishlarini idrok etish;

4) o'zining va boshqalarning his-tuyg'ularini boshqarish, ijobiy va salbiy holatlar va his-tuyg'ularga ochiq bo'lish; ongli ravishda salbiy his-tuyg'ularni kamaytirish va yoqimli his-tuyg'ularni oshirish [3].

Salovey modeli qobiliyatlar modeli va EIning o'zi ular tomonidan qobiliyat sifatida tushunilsa, R. Bar-On tomonidan taklif qilingan konsepsiya aralash model bo'lib, unda EI "atrof-muhitdagi ta'sirlar bosimini muvaffaqiyatli engish qobiliyatiga ta'sir qiluvchi kognitiv bo'lmagan qobiliyat va ko'nikmalar majmui"[10, 116 -bet] sifatida e'tirof qilinadi. R. Bar -On o'n besh qobiliyatni o'z ichiga olgan beshta toifani aniqladi:

1) intrapersonal: qat'iylik, o'ziga bo'lgan hurmat (o'ziga bo'lgan ishonch), mustaqillik, o'z o'zini anglash, hissiy ong;

2) shaxslararo empatiya, ijtimoiy mas'uliyat, muloqotchanlik kabi fazilatlar;

3) moslashuvchan: muammolarni hal qilish, vaziyatga qarab fikrlash, xatti-harakatlar va kayfiyatni o'zgartirish qobiliyati, his-tuyg'ularini va fikrlarini atrofdagilarga qarab moslashtirish;

4) stressni boshqarish: stressga chidamlilik, impulslarni nazorat qilish;

5) umumiy kayfiyat: baxt, xotirjamlik, zavqlanish, quvnoqlik va shu bilan birga hayotni va odamlarni sevish qobiliyati" [2, 119-bet].

Taniqli amerikalik jurnalist va psixolog, Daniel Goulman emotsional intellektni martaba va hayot muvaffaqiyati o'rtasidagi bog'liqlik deb ko'rsatadi. Shu bilan birga muallif emotsional intellektni "insonning o'z maqsadlarini amalga oshirishda olingan ma'lumotlardan foydalanib, o'z his-tuyg'ularini va boshqalarning his-tuyg'ularini boshqarish qobiliyati" [1, b 156] deb tushuntiradi. Turli yoshdagi zaif ko'ruvchilar emotsional intellektini o'rganish bugungi kunda juda dolzarb masalalardan hisoblanadi. Chunki emotsional



intellektning rivojlanganligi shaxsning ijtimoiy hayotda muvaffaqiyatga erishishida asosiy resurs rolini bajaradi desak hech qanday mubolag‘a qilmagan bo‘lamiz.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. — М.: АСТ, 2008. — 480 с.
2. Bar-On, R. The Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Rationale, description and summary of psychometric properties. In G. Geher (Ed.), Measuring emotional intelligence: Common ground and controversy. Hauppauge, NY, US: Nova Science Publishers. 2004. pp. 115- 145.
3. Mayer J.D., Caruso D.R., Salovey P. The Ability Model of Emotional Intelligence: Principles and Updates // Emotion Review. — 2016. — V. 8 (4). — Pp. 290–300.
4. Xudoyberganova M.J. Ma‘muniylar davri allomalarining qarashlarida emotsional intellektning o‘rganilish tarixi. “Ma‘muniy Xorazmshohlar davrida ilm-fan taraqqiyoti va uning jahon tamaddunida tutgan o‘rni” Xalqaro ilmiy- amaliy konferensiyasi 2024 yil 15-16-aprel.