

SHAXS EMOTSIONAL INTELLEKTINING PSIXOLOGIK VA PSIXOFIZIOLOGIK JIXATLARI

Komilova Aziza Sunatullaevna, Adilova Madina Shamsidinovna

O'zbekiston Milliy universitetining Jizzax filiali

aziza.komilova2022@gmail.com
madina.adilova87@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada emotsional intellekt tushunchasi zamonaviy psixologiyaning dolzarb muammolaridan biri sifatida ko'rib chiqiladi. Ushbu kontseptsiyaning mavjud yondashuvlarini tanqidiy tahlil qilish asosida mualliflar emotsional intellektning tuzilishi to'g'risida o'zlarining tushunchalarini shakllantirishadi. Maqolaning asosiy mazmuni emotsional intellekt psixologiyasi va psixofiziologiyasi nuqtai nazaridan uning tabiati va mexanizmlarini tushunishga kompleks yondashuvi yoritilgan.

Kalit so'zlar: hissiy aql, hissiy aqlning psixofiziologik asoslari, umumiy hissiyotlilik, kognitiv qobiliyat.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ИНТЕЛЛЕКТ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА ИНДИВИДА, ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ ГОЛОВОЛОМКИ

Комилова Азиза Сунатуллаевна, Адилова Мадина Шамсидиновна

Джизакский филиал Национального университета Узбекистана

aziza.komilova2022@gmail.com
madina.adilova87@gmail.com

Аннотация: В статье рассматривается понятие эмоционального интеллекта как одной из наиболее актуальных проблем современной психологии. На основе критического анализа существующих подходов к данному понятию авторы формируют собственное понимание структуры эмоционального интеллекта. Основное содержание статьи изложено в комплексном подходе к пониманию его природы и механизмов с точки зрения психологии и психофизиологии эмоционального интеллекта.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, психофизические основы эмоционального интеллекта, общая чувственность, когнитивные способности.

PSYCHOLOGICAL AND PSYCHOPHYSIOLOGICAL ASPECTS OF A PERSON'S EMOTIONAL INTELLIGENCE

Komilova Aziza Sunatullaevna, Adilova Madina Shamsidinovna
Jizzakh branch of the National University of Uzbekistan

aziza.komilova2022@gmail.com
madina.adilova87@gmail.com

Abstract: In this article, the concept of emotional intelligence is considered as one of the current problems of modern psychology. Based on a critical analysis of existing approaches to this concept, the authors form their own understanding of the structure of emotional intelligence. The main content of the article describes a complex approach to understanding its nature and mechanisms in terms of psychology and psychophysiology of emotional intelligence.

Keywords: emotional intelligence, psychophysiological foundations of emotional intelligence, general sensitivity, cognitive ability.

Yurtimizda bugungi kunda jismonan sog‘lom va ma‘nan etuk avlodni tarbiyalash ustuvor vazifa etib belgilanganligi ijtimoiy yo‘naltirilgan davlat siyosatining mantiqiy davomi hisoblanadi. Farzandlarimizning sog‘lom va barkamol o‘sishi ota-ona baxti, oila quvonchi ekanligi bilan birga, yurtimizning buguni va kelajagini belgilovchi muhim omil sanaladi. Global zamonda shaxsni emotsional intellektini o‘stirish muhimdir. Chunki bu orqali insonning emotsional jihatdan farovonligi ta‘minlanibgina qolmay, unda yuzaga kelishi mumkin bo‘lgan psixosomatik kasalliklarning ham oldi olinadi.

Emotsional intellekt zamonaviy psixologiyada jadal rivojlanayotgan tadqiqot sohalaridan biridir. Ushbu hodisaga ko‘plab tadqiqotchilar tamonidan taxlil

qilingan. 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. O'zining his-tuyg'ularini boshqarmasdan, inson o'z kasbiy faoliyatida va shaxsiy hayotida muvaffaqiyatga erisha olmaydi, chunki umumiy muammolarni muvaffaqiyatli hal qilish hissiyotlarni anglash va boshqarish bilan bog'liq. Aksariyat emotsional vaziyatlarda aql-idrok bilan hukm qilinishi kerak bo'lgan holatlar mavjud. Emotsiyalarni boshqarish va nazorat qilish shaxsning muhim qobiliyatidir. Bu borada ko'plab tadqiqodlar amalga oshirilgan masalan: A.K. Kravtsova hissiy aql va jamoadagi etakchilik masalalarini ko'rib chiqadi.[1] T.I.Solodkova o'qituvchilar ishida emotsional intellektning resurs imkoniyatlarini tahlil qiladi, K.S. Kuznetsova, I. N. Meshcheryakova va boshqalar turli yoshdagi odamlarda emotsional intellektning dolzarb muammolarini o'rganadilar.[3]

Maqolaning maqsadi: Shaxs emotsional intellektini o'rganishga umumiy yondashish,shu bilan birga uning psixologik va psixofiziologik asoslarini taxlil qilishdir.

Emotsional intellekt shubhasiz dolzarbligi va amaliy ahamiyati, shaxsning hissiy zakovati muammosi va uning kasbiy faoliyatga ta'siri yetarlicha o'rganilmagan. Shu boisdan XX asr oxirida ushbu kontseptsiyani tushunish uchun R. Bar-On, V.L.Payne, J. Mayer va P. Salovei [4]. asos yaratdilar. Zamonaviy tushuncha sifatida emotsional intellekt bir necha xil nazariy qarashlar asosida rivojlanadi. Birinchidan, bu kognitiv yondashuv sifatida talqin etilgan, uning asoschilari J.Mayer va P.Salovey bo'lib, ushbu sohadagi asosiy g'oyalarni emotsional intellektning tarkibiy qismlarini quyidagicha tadqiq etdilar: hissiyotlarni aniqlash va ifoda etish, hissiyotlarni tartibga solish, shuningdek, hissiy ma'lumotlardan fikrlash va faoliyatda foydalanish to'g'risidagi qoidalar edi. Ikkinchidan, hissiy idrokning shaxsni shakllantirishdagi pozitsiyalari ko'rsatilgan, unda ma'lumotni qabul qilish va qayta ishlash qobiliyati emas, balki shaxsning

shaxsiy xususiyatlari to'plami (o'ziga ishonch, o'ziga hurmat, mustaqillik, ijtimoiy mas'uliyat, moslashuvchanlik, qarshilik ko'rsatish, stress, impulsivlikni boshqarish kabillar)[4]. Emotsional intellektning ushbu talqini D. Goleman va R. Bar-On tomonidan taklif qilingan va u keng omma orasida juda mashxur bo'lgan. Uchinchidan, ushbu ikki yondashuv o'rtasida murosani topishga urinishlar mavjud. Shunday qilib, D.V Lucin tadqiqotlarida odamda emotsional intellektini namoyon etish darajasining uch omilini taxlil etadi - kognitiv qobiliyat (hissiy ma'lumotni qayta ishlash tezligi va aniqligi), odamning hissiyotni idrok etishining zaxirasi va sifatiga (qadriyatlar sifatida, o'zi va boshqa odamlar haqida muhim ma'lumot manbai sifatida) bog'liqligiga ishora qilinadi.) va nihoyat, shaxsning hissiyotlilikiga xususiyatlariga (hissiy barqarorlik, hissiy sezgirlik va boshqalar)[5]. N.V.Nosenko va E.L. Kovrigoy tomonidan ishlab chiqilgan emotsional intellektini aqliy aks ettirishning eng yuqori darajalaridan biri sifatida tushunishga yondashuv va o'rganilayotgan hodisaning asosiy belgisi emotsional reaksiyaning ichki motividir [9]. Bizning fikrimizcha, mualliflar emotsional intellekt tushunchasini xuddi o'zlarining va boshqalarning his-tuyg'ularini tushunish va boshqarish qobiliyati sifatida aniqlaydilar. Ushbu kontsepsiya doirasidam ishlab chiqilgan D.V.Lyusin modeli emotsional intellekt namoyon bo'lishining aniq ta'rifi bilan e'tiborni jalb qiladi:

- hissiyotni bilish, uni aniqlash, inson faoliyati va xatti-harakatlar tizimidagi o'rnini (hissiyot sabablari va oqibatleri) anglash qobiliyati; Tuyg'ularni boshqarish qobiliyati shuni anglatadiki, inson holatlarning intensivligini, ularning tashqi ifodasini nazorat qila oladi va agar kerak bo'lsa, ma'lum bir hissiyotni o'zboshimchalik bilan keltirib chiqaradi. D.V.Lyusinning emotsional intellektni rivojlantirish omillari ushbu kontseptsiyaga keng qamrovli fanlararo yondashuvni ishlab chiqish va odamlarda bu qobiliyatlarni shakllantirish texnologiyasini yaratish uchun nazariy asosni ta'minlaydi. O'rganilayotgan hodisaning mohiyatini aniq tushunish uchun, bizning fikrimizcha, nafaqat uning psixologik tarkibini, balki u jarayinning psixofiziologik asoslarini ham aniqlash kerak. Shaxsda

emotsional intellekt namoyon bolishi uning fiziologik tarkibiy qismiga uzviy bog'liq bo'lib. Boshqa ruhiy jarayonlar singari, emotsiyalar tashqi yoki ichki (tananing ichki muhitidan kelib chiqadigan) ogohlantirishga javoban yuzaga keladigan refleksli tabiatga ega. Emotsiyalar refleksning markaziy qismini anglatadi.

Emotsiyalarning fiziologik mexanizmlari murakkab jarayondir. Ular po'stloq markazlarda va avtonom asab tizimida sodir bo'ladigan ilgargi jarayonlardan, shuningdek miya yarim sharlarining boshqaruvi ostida yuqori asabiy faoliyat jarayonlaridan iborat. Ushbu mexanizmlarni quyidagi shaklda namoyish etish mumkin: miya yarim sharlarida ma'lum tashqi va ichki stimullar natijasida kelib chiqadigan asab qo'zg'alishlari (shuningdek, xotira ostidagi qoldiq qo'zg'alishlar), po'stloq markazlar va avtonom nerv tizimining hududini keng qamrab oladi. Bu avtonom jarayonlarning tegishli o'zgarishlariga olib keladi, vazomotor reaksiyalarni keltirib chiqaradi, yuzning qizarishi yoki qizishi, ichki organlardan qon ketishi, ichki sekretiya bezlarini sekretiyesi kabilar. Vegetativ o'zgarishlar, o'z navbatida, yana afferent o'tkazgichlar orqali miya yarim sharlariga o'tadi, u erdagi qo'zg'alishlar ustiga yotqizilgan va ma'lum bir hissiy holatning asosini tashkil etadigan asabiy jarayonlarning murakkab tizimini yaratadi. Tuyg'ular hayajon bilan bog'liq bo'lib. Yurak urishi, ter bezlari faoliyati, qon bosimi, tupurik va boshqalardagi o'zgarishlarni aniq his etamiz. Ushbu fiziologik o'zgarishlar avtonom nerv tizimining (miyani ichki organlar va bezlar bilan bog'laydigan asab tizimi) faoliyati bilan bog'liq bo'lib, ular simpatik va parasempatikaga bo'linadi. Simpatik asab tizimi tanani faollashtiradi va uni tezkor harakatlarga tayyorlaydi "kurashish" yoki "qochish". Bu tanadagi ba'zi tizimlarning qo'zg'alishi va boshqalarni cheklash bilan bog'liq. Shunday qilib, qahrg'azab bilan shakar qon oqimiga kiradi va tanaga tezda energiya beradi, yurak tezroq uradi va qonni mushaklarga tezroq etkazib beradi, hazm qilish biroz vaqtgacha ushlab turiladi va terida qon oqimi cheklanadi. Ushbu reaksiyalarning barchasi favqulodda vaziyatlarda odamning omon qolish ehtimolini oshiradi. Parasempatik tizim,

aksincha, hissiy qo'zg'alishni tiklaydi, tanani tinchlantiradi va bo'shashtiradi. Shunday qilib, qo'rquv bilan yurak urishi sekinlashadi, qon tomirlarida bosim pasayadi, ko'zlar qisqaradi, yorug'lik chiqishi pasayadi, ammo tupurik ko'payadi, qizilo'ngach va oshqozonda sekretor funktsiyasi kuchayadi. Bularning barchasi tana energiyasini tiklash va tejashni ta'minlaydi [7, p.70].

Xulosa: Eksperimental tadqiqotlar natijalari shuni ko'rsatadiki, miya yarim sharlari po'stloq qismi hissiy holatlarni tartibga solishda etakchi rol o'ynaydi. Agar miya yarim sharlari po'stlog'i haddan tashqari qo'zg'alish holatiga tushib qolsa, unda po'stloq ostidagi markazlarning ko'payishi sodir bo'ladi, buning natijasida normal cheklash yo'qoladi. Shunday qilib, odamning hissiy tajribasini vujudga kelishini, odamning o'zi boshdan kechirayotgan holati to'g'risidagi o'z-o'zini hisobotidan, shuningdek asab tizimining qo'zg'alishidagi (faollashuvidan) o'zgaruvchanligi, vegetativ ko'rsatkichlari (yurak urishi, qon bosimi, nafas olish tezligi va boshqalar) bo'yicha baholash mumkin. Emotsional kompetentlikka erishishning muhim unsuri adaptatsiya ya'ni joriy holatga moslasha olishi ko'nikmasidir. Ushbu ko'nikma shakllanishida sabr va shukrning o'rni beqiyosdir, shaxsda emotsional intellektni oshirish orqali uni stresga bardoshli, irodali qilib tarbiyalash mumkin. Yoshlarda emotsiyalarni to'g'ri anglash va boshqarishni qobiliyatini ko'rsatmalariga amal qilish ko'nikmasini hosil qilish orqali shakllantishimiz mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Kravtsova, A. K. Tashkilot madaniyatining o'zgarishi omili sifatida tashkilot rahbarining hissiy zakovati: tezis mavhumligi. ... psixologiya fanlari nomzodi: 19.00.05 / A.K. Kravtsova [Himoyalangan joyi: Mosk. davlat reg un-t |. - Saratov, 2013 .-25 b.
2. 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.
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: Кур. 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.
5. Люсин, Д. В. Современные представления об эмоциональном интеллекте Москва: Институт психологии РАН, 2004. С. 29-36.
6. Макарова И.В. Общая психология: краткий курс лекций. М., 2016.
- 7 To'liqinovich, A. G. (2022). IJTIMOIIY TARMOQLARNING YOSHLAR ONGI VA MA'NAVIYATIGA PSIXOLOGIK TA'SIRI. *International Journal of Contemporary Scientific and Technical Research*, 561-566.
8. Salim o'g'li, Y.U. (2022). PSIXOLOGIK AXBOROT XAVFSIZLIGI. *International Journal of Contemporary Scientific and Technical Research*, 66-72.
9. Устин, П., Лутфуллаева, Ф., & Санаев, А. (2022). Гендерная психология: некоторые проблемы и перспективы. *Zamonaviy innovatsion tadqiqotlarning dolzarb muammolari va rivojlanish tendensiyalari: yechimlar va istiqbollar*, 1(1), 412-415.
10. Равшанов, О. (2022). Конфликты между учителем и учениками и способы их решения. *Zamonaviy innovatsion tadqiqotlarning dolzarb muammolari va rivojlanish tendensiyalari: yechimlar va istiqbollar*, 1(1), 508-511.
11. Комилова, А. С., & Равшанов, О. А. (2022). TALABALARDA O'ZIGA BO'LGAN ISHONCH VA PSIXOLOGIK MADANIYATNI OSHIRISH. *Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал*, (4), 267-270.

12. Yoʻldoshyev, S., & Sultonaliyeva, G. (2023). SUITSIDAL HOLAT VA UNING KELIB CHIQISH SABABLARI. Журнал Педагогика и психологии в современном образовании, 3(1).
13. Asliddin oʻg, Y. L. S. (2022). PSIXOLOGIK ZO ʻRAVONLIK VA KIBERBULLING. International Journal of Contemporary Scientific and Technical Research, 62-66.
15. Тошпулатова, Н. Х., & Комилова, А. С. (2016). Психолого-педагогическая работа по организации самовоспитания подростков. *Молодой ученый*, (10), 1306-1308.
14. Комилова, А. (2021). Роль родителей в подготовке молодежи к семейной жизни. *Общество и инновации*, 2(10/S), 437-441.
15. Жуманова, Н. Ш., Тошпулатова, Н. Х., & Комилова, А. С. (2016). Развитие инновационных систем в образовании. *Молодой ученый*, (4), 777-778.
16. Алимкулов, С. О. У., Мелибоев, А. Р., Комилова, А. С., & Туракулов, Л. Т. (2016). Решение разных проблем в образовании с помощью 3D-технологии. *Проблемы педагогики*, (12 (23)), 12-13.
17. Komilova, A., & Adilova, M. (2023). АГРЕССИЯ - РАЗВИТИЕ АГЕНТНОСТИ У ПОДРОСТКОВ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ ЯВЛЕНИЕ. Журнал Педагогика и психологии в современном образовании, 3(1).
извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/8256>
18. Komilova, A., Husenova, M., & Xidirova, M. (2023). OʻSMIR YOSHIDAGI OʻQUVCHILARNI KASB HUNARGA YOʻNALTIRISHNING ASOSIY XUSUSIYATLARI. Журнал Педагогика и психологии в современном образовании, 3(1).
извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/8257>
19. Sunatullaevna, K. A., & Axmedovich, R. O. (2022). Internet is a depression. The benefits and harms of cyberspace on the human psyche. *Eurasian Scientific Herald*, 5, 69-73.

- 20.Sunatullaevna, K. A. (2022). KITOBXONLIK MADANIYATINI SHAKLLANTIRISH. *International Journal of Contemporary Scientific and Technical Research*, 518-521.
- 21.Sunatullaevna, K. A., & Qudratovna, N. F. (2022). INTERFAOL METODLARNI QO'LLASHNING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI. *International Journal of Contemporary Scientific and Technical Research*, 521-525.
- 22.Аракулов, Г. (2022). Pedagogik va psixologik mashg 'ulotlar maktabgacha yoshdagi bolalarda muhim fenomen sifatida. *Современные тенденции инновационного развития науки и образования в глобальном мире*, 1(3), 54-56.
- 23.Аракулов, Г. (2022). Факторы, влияющие на формирование агрессии у подростков. *Современные тенденции инновационного развития науки и образования в глобальном мире*, 1(3), 106-109.
- 24.Yuldashev, S., & Arakulov, G. (2023). ETHNOPSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF AGGRESSIVE BEHAVIOR IN FAMILY DISPUTES. *International Journal of Contemporary Scientific and Technical Research*, (Special Issue), 81-88.
- 25.Yuldashev, S. (2023). LIDERLIK SIFATLARINI SHAKLLANTIRISHDA SINF RAHBARINING O'RNI. Журнал Педагогики и психологии в современном образовании, 3(1). извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/7716>
- 26.Yuldashev, S. (2022). KIBERHUJUMLARDAN HIMOYALASHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI. Журнал Педагогики и психологии в современном образовании, 2(6). извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/6548>
- 27.Rahmatullayeva, M., & Karimova, N. (2023). МАКТАБГАЧА ТА'ЛИМ МУАССАЛАРИ БОШҚАРУВИНИНГ ДОЛЗАРБ МУАММОЛАРИ. Журнал Педагогики и психологии в современном образовании, 3(2). извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/8323>

- 28.Rahmatullayeva, M., & Ahmedova, L. (2023). GO‘DAKLIK DAVRI TO‘G‘RISIDA PEDAGOGIK ILMIY DUNYOQARASHNING SHAKLLANISHI. Журнал Педагогики и психологии в современном образовании, 3(1). извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/8239>
- 29.Rahmatullayeva, M., Karakulova, U., & Xaydarqulov, H. . (2023). O‘QITUVCHI VA TALABALAR O‘RTASIDA SHAXSLARARO MUNOSABATLARNING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI. Журнал Педагогики и психологии в современном образовании, 3(1). извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/8240>
- 30.Rahmatullayeva, M., & Ahmedova, L. (2023). GO‘DAKLIK DAVRI TO‘G‘RISIDA PEDAGOGIK ILMIY DUNYOQARASHNING SHAKLLANISHI. Журнал Педагогики и психологии в современном образовании, 3(1). извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/8239>
- 31.Karakulova, U., Rashidova, G., & Raxmatullayeva, M. (2023). DEVIANT XULQ-ATVOR RIVOJLANISHIDA OILAVIY MUNOSABATLARNING TA‘SIRI. Журнал Педагогики и психологии в современном образовании, 3(1). извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/8236>
- 32.Rahmatullayeva, M., Umida, K., & Gulnoza, R. (2023). BOSHQARUV PSIXOLOGIYASI VA BU BORADAGI ILMIY YONDASHUVLAR. Журнал Педагогики и психологии в современном образовании, 3(1). извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/7728>
- 33.Rahmatullayeva, M., Rashidova, G., & Karakulova, U. (2023). XXI ASRDA PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALAR VA PEDAGOGIK MAHORAT. Журнал Педагогики и психологии в современном образовании, 3(1). извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/7721>