

foydalanuvchilarining ruhiy salomatligini ta'minlaydi, ularning kognitiv faollikka, aloqaga, ahamiyatiga bo'lgan ehtiyojlarini qondirishga yordam beradi, raqamli axborot muhiti sub'ektlari uchun o'zini o'zi anglash uchun shart-sharoit yaratadi, axborotning ob'ektivligi va adekvatligini ta'minlaydi. raqamli kontentni qabul qilish, jamiyatni raqamlashtirish sharoitida bolalar va yoshlarning an'anaviy insoniy qadriyatlarga asoslangan adekvat dunyoqarashini shakllantirish "raqamli gigienani bolalarni muntazam tarbiyalash kontekstiga kiritishni" ta'minlaydi.

Raqamli axborot makonida bolalar va o'smirlarning psixologik-pedagogik xavfsizligini ta'minlash muammosini hal qilish bir qator tamoyillarni hisobga olishni o'z ichiga oladi. Bu tamoyillar orasida [4], xususan, quyidagi tamoyillar belgilangan:

- izchillik (yosh avlodning psixologik va pedagogik xavfsizligini ta'minlashda barcha manfaatdor institutlarning o'zaro hamkorligini talab qiladi);

- ilmiy xususiyat (raqamli axborot muhitining yoshlar dunyoqarashini shakllantirishga salbiy ta'sirini oldini olish yo'llari va vositalarini aniqlash uchun fanlararo psixologik-pedagogik tadqiqotlarni o'tkazishni nazarda tutadi);

- axborot mazmunining ta'sir darajasini tartibga solish (bolalar va yoshlarning kiber-resurslarga kirishini yoshi va axborot madaniyatining shakllanish darajasiga muvofiq tartibga solish nazarda tutiladi);

- axborot makonida bolalar va yoshlar faoliyatini psixologik-pedagogik qo'llab-quvvatlash (bolalar va yoshlarni axborot mazmunini adekvat idrok etish va qayta ishlashga o'rgatish bo'yicha chora-tadbirlar tizimini ishlab chiqish va amalga oshirish ko'zda tutilgan).

Aytilganlarni sarhisob qilar ekanmiz, raqamli axborot makonida nafaqat ijobiy salohiyat, balki tahdidlar ham borligini qayd etamiz. Raqamli axborot makonida bolalar va o'smirlarning psixologik-pedagogik xavfsizligini ta'minlashning mohiyatini ochib berish global tarmoqning yoshlarga salbiy ta'siriga samarali to'siqni ishlab chiqish va amalga oshirish uchun zamin yaratadi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:**

1. Хакимзянов Р.Н. Внутренние ресурсы психологической безопасности подростков в условиях интернет - коммуникации // Казанский педагогический журнал. - 2019. - №3. - С. 77-78;

2. Березина Т.Н. Факторы среды и их влияние на индивидуальную продолжительность жизни // Мир психологии. - 2013. - № 4. - С. 165-178;

3. Основы психологической безопасности // Часть 1. [Электронный ресурс]. URL: [https://www.becmology.ru/blog/warrior/security\\_intro01.htm](https://www.becmology.ru/blog/warrior/security_intro01.htm) (дата обращения: 17.10.2021);

4. Borisenkov V.P., Gukalenko O.V., Pustovoitov V.N., Pustovoitova L.V. Principles of pedagogical interaction in the digital space // European Proceedings of Social and Behavioural Sciences EpSBS - DCCD 2020.

## **HISSIY INTELEKT VA UNING SHAKLLANISHI**

*Sharafitdinov Abdulla XXX*

*O'zMU Jizzax filiali Psixologiya kafedrasida stajyor o'qituvchisi*

*Shovxiyev Luqmoniddin Boynazar o'g'li*

*O'zMU Jizzax filiali Psixologiya kafedrasida stajyor o'qituvchisi*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada shaxsning hissiy intellekti ularning bir-birini hissiy idrok etishi va empatik munosabatlariga e'tibor qaratilgan. Hissiy intellekt va uning shakllanishining psixologik xususiyatlari ko'rsatib o'tilgan. Emotsional intellektni tashkil etishda tavsiyalar ishlab chiqilgan.

**Kalit so'zlar:** Hissiy intellekt, moslashuvchanlik, empatiya, stressga chidamlilik, qaror qabul qilish, munosabatlar boshqaruvi.

Ma'lumki, IQ shaxsning ish faoliyatidagi muvaffaqiyatini belgilaydi. Hissiy intellekt - bu odamning o'z his-tuyg'ularini his qilish qobiliyati, shu jumladan jamoada ishlash va hamkasblarining kayfiyatini ko'tara olish qobiliyatidir. Genetik darajadagi IQdan farqli o'laroq, inson o'z hayoti davomida hissiy zakovatini boshqarishi va kuchaytirishi mumkin. Shuni anglab yetish zarurki, ijtimoiy qobiliyat ko'rsatkichi—mantiqiy fikrlash yoki matematik muammolarni hal qilish qobiliyatidan ko'ra, shaxsiy muvaffaqiyat uchun muhim ahamiyatga ega.

1950 yil - Avraam Maslou kabi gumanistik psixologlar odamlar o'zlarining hissiy kuchlarini qanday qurishlari mumkinligini tasvirlaydilar.

1995 yil - Hissiy intellekt tushunchasi psixolog Daniel Golemanning "Hissiy intellekt" kitobini nashr etgandan keyin mashhur bo'ldi. Ushbu kitob bir yarim yil davomida "The New York Times" nashriga ko'ra eng ko'p sotilgan kitoblar ro'yxatida qoldi. 2006 yilda 5 000 000 nusxa allaqachon o'ttiz turli tillarda sotilgan va u ko'plab mamlakatlarda bestseller bo'lgan. Daniel Goleman Bu hissiy intellektni insonning his-tuyg'ularini boshqarish qobiliyati, ya'ni bu his-tuyg'ular to'g'ri va samarali ifodalanishi uchun tavsiflaydi. Golemanning so'zlariga ko'ra, hissiy intellekt ishdagi muvaffaqiyatning eng katta bashoratidir.[1-2-3]

Ko'pchiligimiz kundalik ish bilan band bo'lganimiz sababli, vaziyatlarga qanday munosabatda ekanligimiz va o'zimizni qanday tutishimiz haqida kamdan-kam to'xtab qolamiz. O'zini anglashning boshqa shakli - bu boshqalarning bizga nisbatan bo'lgan his-tuyg'ularini tan olishdir. Ko'pincha bu qiyin, chunki biz ko'rishni istagan narsamizni ko'rishga moyil bo'lamiz va agar ular biz uchun noqulay bo'ladi deb hisoblasak, boshqalardan fikr so'rashdan qochishga moyildirmiz.

Hamdardlik bilan munosabatda bo'lish, odamlarga ko'pincha ijtimoiy munosabatlarga, ayniqsa ish joylarida ta'sir qiladigan kuch dinamikasini tushunishga imkon beradi. Ushbu sohada yaxshi bilimga ega bo'lganlar munosabatlarga to'g'ri ta'sir ko'rsatishga, his-tuyg'ular va xatti-harakatlar qanday ishlashini tushunishga va kuch dinamikasining ushbu turi atrofida yuzaga keladigan turli vaziyatlarni samarali talqin qilishga qodir.

Hissiy intellekt - bu o'zining va boshqa odamlarning his-tuyg'ularini, niyatlarini, motivatsiyasini, istaklarini tan olish va uni boshqarish qobiliyatidir. Ko'nikma, amaliy muammolarni hal qilishga, hayotda va ishda maqsadlarga erishishga yordam beradi. Rivojlangan hissiy intellektga ega odamlar boshqa odamlar bilan muzokaralar olib borish, qaror qabul qilish va salbiy holatlarga to'g'ri javob berish imkoniyatiga ega.[4-5-6]

Tuyg'ular orqali biz voqealar, so'zlar va holatlarga munosabat bildiramiz. Agar ular tushunilmasa, sodir bo'layotgan narsa buziladi. Misol uchun, ishda ular sizga eslatma berishdi va siz janjallashib, janjallasha boshladingiz. Natijada, bu nevroz, apatiya va boshqa depressiv holatlarga olib keladi. Shu bilan birga, depressiya tezda yo'qolmaydi: 15-39% odamlarda u bir yildan ortiq davom etadi.[7-8]

Rivojlangan hissiy intellektga ega odam harakatlar yoki his-tuyg'ularga emas, balki sabablarga javob beradi. Bu unga tanqidni to'g'ri qabul qilishga, boshqa odamlarni tushunishga va ularga adekvat munosabatda bo'lishga yordam beradi.

Hissiy intellektga ega bo'lgan odamlarning ruhiy salomatligi, ish samaradorligi va yetakchilik qobiliyatlari yaxshilanadi. Shu bilan birga, yetakchilik qobiliyatining 67% qismi hissiy intellektga to'g'ri keladi. Bu texnik bilim va IQdan ikki marta muhimroqdir. Buni Egon Zehnder tadqiqoti tasdiqlaydi. Ular 515 ta yuqori martabali rahbarni tahlil qilib, emotsional intellekti rivojlangan odamlar muvaffaqiyatga erishish ehtimoli yuqori ekanligini aniqladilar.

Hissiy intellekt siz bilan nima sodir bo'layotganini bilishdan boshlanishi kerak. Siz o'zingizni va his-tuyg'ularingizni ajratishni, ularni alohida hodisa sifatida taqdim etishni va unga yon tomondan qarashni o'rganishingiz kerak. Tuyg'ular - bu sizning atrofingizdagi voqealarga munosabatingiz. Tuyg'uni o'zingizdan ajratish qobiliyati vaziyatni baholashga, qaror qabul qilishga va to'g'ri javob berishga yordam beradi.[9-10-11]

#### **Hissiy intellektning rivojlanish darajasini quyidagicha baholash mumkin:**

- O'z his-tuyg'ularingiz va his-tuyg'ularingizdan xabardor bo'ling.
- Gapirishdan yoki harakat qilishdan oldin pauza qiling.

- O'z fikrlaringizni va hissiyotlarga bo'lgan munosabatingizni nazorat qilishga intiling.
- Tanqidni yaxshilash uchun imkoniyat sifatida foydalaning.
- Qadriyatlar va tamoyillaringizga sodiq qoling.
- Boshqalarni maqtang va ilhomlantiring.
- Foydali fikr bildiring.
- Kechirim so'rang va xatolarni tan oling.
- Kechiring va unuting.
- Majburiyatlaringizni bajaring.
- Boshqalarga yordam bering.[12-13]

Hissiy intellektning asosini - o'z-o'zini anglash tashkil etadi. O'zingizning his-tuyg'ularingizni qanchalik aniqroq aniqlay olsangiz, shuningdek, biznesingiz yoki karyerangizni boshlash yoki tugatish, oilaviy masalalar, yoki shaxsiy maqsadlarni modellashtirish nuqtayi-nazaridan his-tuyg'ularingiz qanday ta'sir qilishini yaxshiroq anglay olsangiz, shunchalik samarali hayot kechirishingiz mumkin. Shubhasiz, his-tuyg'ularingizni tushunish yetarli emas, ularni o'z manfaatlaringizga aylantira olish juda muhimdir. Shuningdek, bizga kerakli bo'lgan maqsadlarga erishish uchun, odamlar bilan muloqatda buzg'unchi yoki neytral his-tuyg'ularni ijodiy hislarga aylantira olish muhimdir. Ammo, hammasini o'zingizdan boshlashingiz zarur. Bu shuni anglatadiki: agarda siz qarzdorlik hissi va salbiy his-tuyg'ular bilan biror-bir ishni qilishga majbur bo'lsangiz, asab va resurslarni minimal sarflash bilan kerakli natijani olish ehtimoli deyarli mumkin emas. Inson, jamiyat a'zolari sifatida, boshqa odamlar bilan muvozanatli yashash uchun ko'plab ko'nikmalarga muhtoj.[14-15]

Bizning fikrlash tarzimiz va xatti -harakatlarimiz biz a'zo bo'lgan jamiyatning yaxlitligiga putur yetkazmasligi juda muhim. Ko'p sonli ijtimoiy-emotsional ko'nikmalar (hamdardlik, o'zini tuta bilish, chidamlilik, o'zini o'zi bilish, qat'iyatlilik, rahmdillik, yetakchilik, madaniy sezgirlik) borki, ular ustida ishlashimiz kerak. Hayotimizning har qanday sohasidagi eng muhimlaridan biri shubhasiz, hissiy aqldir. Hissiy intellekt bu bizga o'zimizning ham, biz muloqot qilayotgan odamlarning ham his -tuyg'ularini tahlil qilish va qayta ishlashga imkon beradi

#### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:**

1. Бодалев А. А. О взаимосвязи общения и отношения // Вопросы психологии. – 1994. – № 1.
2. Sharofitdinov, A. (2022). OILADA SIBLING MAQOMI MUNOSABATLARINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI. *Журнал Педагогика и психологии в современном образовании*, 2(3).
3. Sharofitdinov, A. (2022). DESTRUKTIV XULQ-ATVOR PAYDO BO'LISHI VA SHAKLLANISHINING IJTIMOY PSIXOLOGIK OMILLARI. *Журнал Педагогика и психологии в современном образовании*, 2(3).
4. Abdulla, S. (2022, March). THE ROLE OF FAMILY IN THE FORMATION OF LEARNING MOTIVATION FOR ADOLESCENTS. In *Conference Zone* (pp. 286-288).
5. Sharofitdinov, A. (2022). O'SMIRLARDA O'QUV MOTIVATSIYASINI SHAKLLANTIRISHDA OILANING O'RNI. *Журнал Педагогика и психологии в современном образовании*, 2(6), 82-87.
6. Sharofitdinov, A. (2022). BOSHQARUV JARAYONIDA QAROR QABUL QILISHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI. *Журнал Педагогика и психологии в современном образовании*, 2(6).
7. Sharofitdinov, A. (2022). O'SMIRLARDA JINOYATCHILIK XULQINING KELIB CHIQISHI. *Журнал Педагогика и психологии в современном образовании*, 2(6), 78-81.
8. XXX, Sharafitdinov Abdulla. "The role of family in the formation of learning motivation for adolescents." *Texas Journal of Multidisciplinary Studies* 6 (2022): 285-287.
9. Sharaffitdinov, A., & Yusupov, U. (2022). The opportunities of educating morality for children through samples of folklore. *Eurasian Scientific Herald*, 5, 65-68.

10. Abdulla, S., & Zulkaydar o'g'li, Q. M. (2022). Psychological Characteristics of Decision Making in Management. *Global Scientific Review*, 1, 14-18.
11. Sharofitdinov, A., & Umidjon, Y. (2022). SHAXSIY KAMOLOTDA ART-TERAPEVTIK MASHQLAR. *Журнал Педагогики и психологии в современном образовании*, 2(3).
12. Shovxiyev L.(2021). Ursachen der Entstehung von psychischen Krisen. "International Simposium of Young Scholars" Xalqaro Amerika konferensiyasi. (514-516 betlar)
13. Shovxiyev Luqmoniddin Boynazar o'g'li, Murotmusaev Komiljon Buriboyevich, Yuldashev Sheryigit Ergashovich. "PSCHOLOGY OF MODERN LEADERSHIP AS AN IMPORTANT PHENOMENON OF EFFECTIVE MANAGEMENT" **Intenational Journal of Early Childhood Special Education ISSN:1308-5581** 2022 yil
14. Abdurazzoqov. N.K. "O'smirlarda axborot-psixologik xavfsizlikni ta'minlashning ijtimoiy-psixologik imkoniyatlari"- *Oriental Renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences-* 2021.15-iyun. 433.bet.
15. Shafieva E.I., Murotmusaev K.B., Yusupova Sh.Sh. Deviant behavior: psychological factors of study. *Frontline social sciences and history journal (ISSN – 2752-7018) Volume 02 Issue 03 pages: 32-38 SJIF impact factor (2021: 5. 376) (2022: 5. 561) 32p*

## **SHARQ MUTAFAKKIRLARINING OILADA BOLALAR SHAXSIDA ETNOPSIXOLOGIK XUSUSISYATLARNI TARBIYALASH HAQIDAGI QARASHLARI**

**B.Norbekova**

*O'zMU Jizzax filiali "Psixologiya" kafedrasida katta o'qituvchisi*

**M.O'roqboyeva**

*O'zMU Jizzax filiali "Oila psixologiyasi" yo'nalishi talabasi*

**Annotatsiya:** *Ushbu maqolada sharq mutafakkirlarining oilada bolalar shaxsida etnopsixologik xususiyatlarni tarbiyalash haqidagi qarashlari bayon qilingan.*

**Tayanch iboralar:** *Sharq xalqlari, islom tarbiyasi, buyuk allomalar va mutafakkirlar, ijtimoiy-iqtisodiy, ma'naviy-ahloqiy, pedagogik-psixologik, moddiy qadriyatlar.*

*"Agar mendan sizni nima qiynaydi?-  
deb so'rasangiz, farzandlarimizning  
ta'lim -tarbiyasi"- deb javob beraman.*

**Sh.MIRZIYOYEV**

Markaziy Osiyo, jumladan, O'zbekistonda tarbiya borasida to'plangan tarbiya uslublari kamol topayotgan yosh avlod tarbiyasida yuksak ma'rifiy ahamiyatga ega. O'zbek xalqi barcha Sharq xalqlari kabi oilaga, bola tarbiyasiga juda katta ahamiyat bergan. Bu an'ana avloddan-avlodga xalq donishmandligining timsoli sifatida o'tib kelgan va milliy madaniyatimizda o'ziga xos o'rin tutadi. Islom ilmi bo'yicha bolalar ota-onalar qo'lida aziz va omonatdirlar. Shuning uchun ularga go'zal tarbiya, yaxshi xulq o'rgatmoq va ko'rkam odatlarni tushuntirmoq lozimligi uqtiriladi.

Islom tarbiyasida ota-onaning o'rni haqida ko'p gapirilgan. Ayniqsa, ota fe'li atvorining bola tarbiyasiga ta'siri haqida alohida uqtiriladi. Xususan, nafaqat o'zbek, balki butun islom mamlakatlariga mashhur bo'lgan din peshvosi Shayx Muhammadsodiq Muhammad Yusuf janoblari o'zining bola tarbiyasi haqidagi fikrlarini quyidagicha bayon etgan: "Bizning islomiy