

**MAVZU: “EMOTSIONAL INTELLEKT VA SHAXSLARARO
MULOQOTDA ISHONCHLILIKNI ANIQLASH OMILLARI”****Nabijonov Nodirbek Ravshanbek o‘g‘li***Tashkent International University,**Ijtimoiy fanlar va ta’lim kafedrası asisstant o‘qituvchisi**Tel.: +998 88 324-58-58**e-mail: nabijonovnodirbek9717@gmail.com***ANNOTATSIYA**

Ushbu maqolada emotsional intellektning shaxslararo muloqot jarayonida yashirin emotsiyalarni anglashdagi ahamiyati tahlil qilinadi. Emotsional intellekt shaxsning o‘z emotsiyalarini boshqarishi, boshqalarning hissiyotlarini to‘g‘ri talqin qilishi va muloqotda samimiylilikni baholash imkoniyatlarini oshirishi ko‘rib chiqiladi. Shuningdek, emotsional intellekt darajasi yuqori bo‘lgan shaxslarning muloqotdagi ishonchliligi, yolg‘on signallarni sezish qobiliyati va ijtimoiy munosabatlarda samaradorligi ilmiy manbalar asosida yoritiladi. Tadqiqot psixologik kuzatuvlar, suhbatlar hamda nazariy tahlillarga asoslanadi.

Kalit so‘zlar: emotsional intellekt, yashirin emotsiyalar, shaxslararo muloqot, ishonchlilik, samimiylilik, empatiya.

ABSTRACT

This article analyzes the importance of emotional intelligence in recognizing hidden emotions during interpersonal communication. Emotional intelligence enables individuals to regulate their own emotions, correctly interpret others’ feelings, and assess sincerity in communication. The study discusses how individuals with high levels of emotional intelligence are more capable of detecting deceptive signals, maintaining trust, and achieving effectiveness in social interactions. The research is based on psychological observations, interviews, and theoretical analysis.

Keywords: emotional intelligence, hidden emotions, interpersonal communication, reliability, sincerity, empathy.

Kirish

Bugungi globallashuv va raqamli kommunikatsiya davrida shaxslararo muloqot inson hayotining ajralmas qismi sifatida tobora murakkablashib bormoqda. Ijtimoiy munosabatlarning muvaffaqiyati ko‘p jihatdan insonning nafaqat so‘zlarni, balki yashirin emotsiyalarni ham anglay olishiga bog‘liqdir. Shu bois, emotsional intellekt shaxslararo muloqot jarayonida nafaqat hissiy muvozanatni ta’minlash, balki suhbatdoshning asl kayfiyatini tushunishda ham muhim omil hisoblanadi [1].

Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, emotsional intellekt darajasi yuqori bo'lgan shaxslar o'zaro muloqotda yashirin emotsiyalarni tezroq sezadilar va ularni to'g'ri talqin qilishga moyil bo'ladilar. Bu esa ularning suhbatdoshning samimiyligini, ishonchliligini yoki yashirmoqchi bo'lgan hissiy holatini anglash qobiliyatini kuchaytiradi [2].

Yashirin emotsiyalarni anglash shaxslararo ishonchni shakllantirish, yolg'on signallarni aniqlash va muloqotdagi samimiyligni baholashda alohida ahamiyat kasb etadi. Shaxs suhbatdoshining tana harakatlari, mimikasi, ovoz ohangi kabi noverbal belgilarni sezish orqali muloqot jarayonining asl mazmunini to'g'ri tushunishi mumkin [3].

Demak, emotsional intellekt shaxslararo muloqotda nafaqat hissiy boshqaruv mexanizmi, balki yashirin emotsiyalarni anglash va ularning ta'sirini baholashda ham muhim psixologik resurs hisoblanadi. Ushbu maqolada emotsional intellekt va yashirin emotsiyalarni anglash o'rtasidagi bog'liqlik, shuningdek, uning shaxslararo muloqotdagi amaliy ahamiyati tahlil qilinadi.

Emotsional intellekt tushunchasi va uning tarkibiy qismlari

Emotsional intellekt tushunchasi dastlab P. Salovey va J. Mayer tomonidan ilmiy muomalaga kiritilgan bo'lib, ular uni shaxsning o'z hissiyotlarini anglash, boshqarish va boshqalarning emotsiyalarini tushunish qobiliyati sifatida ta'riflaganlar [1]. Keyinchalik D. Goleman ushbu ta'rifni kengaytirib, emotsional intellektni insonning shaxsiy muvaffaqiyati va ijtimoiy munosabatlardagi samaradorligining eng muhim omillaridan biri sifatida taqdim etdi [2].

Emotsional intellekt — bu nafaqat hissiyotlarni boshqarish, balki ijtimoiy aloqalarda to'g'ri strategiya tanlash, ziddiyatlarni hal qilish va yashirin emotsiyalarni anglashga xizmat qiluvchi psixologik tizimdir [3]. Olimlar emotsional intellektni quyidagi tarkibiy qismlarga ajratadilar:

I. **O'z emotsiyalarini anglash** – shaxs o'zida yuzaga kelayotgan hissiy holatni aniqlash va unga nom berish qobiliyati. Bu jarayon suhbatdoshga nisbatan ob'ektiv yondashishda muhimdir.

II. **O'z emotsiyalarini boshqarish** – salbiy kayfiyatni nazorat qilish, hissiyotlarni muloqot jarayoniga moslashtirish. Bu muloqotdagi muvozanat va samimiyligni ta'minlaydi.

III. **Motivatsiya** – ichki rag'bat asosida muloqotda ijobiy natijaga intilish. Bu shaxsning barqarorlik va qat'iyatini kuchaytiradi.

IV. **Empatiya** – suhbatdoshning yashirin emotsiyalarini sezish, uning ruhiy holatini tushunishga qaratilgan qobiliyat. Empatiya yolg'on signallarni farqlashda ham asosiy omil hisoblanadi [4].

V. **Ijtimoiy ko'nikmalar** – samarali muloqot olib borish, ziddiyatlarni konstruktiv hal qilish va ishonchli aloqalarni shakllantirish qobiliyatidir

Shunday qilib, emotsional intellekt shaxslararo muloqotda nafaqat his-tuyg'ularni boshqarish, balki yashirin emotsiyalarni anglash, suhbatdoshning samimiyligini baholash va ijtimoiy aloqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etish imkonini yaratadi [5].

Emotsional intellekt va yashirin emotsiyalarni anglash mexanizmlari

Shaxslararo muloqotda nafaqat so'zlar, balki noverbal belgilar — yuz ifodalari, tana harakati, ovoz ohangi va pauzalar ham katta ahamiyat kasb etadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, insonning haqiqiy hissiyotlari ko'pincha shu noverbal signallar orqali namoyon bo'ladi, hatto suhbatdosh uni yashirishga urinayotgan taqdirda ham [1]. Shu sababli emotsional intellekt darajasi yuqori bo'lgan shaxslar suhbatdoshning yashirin emotsiyalarini sezish va talqin qilishda ustunlikka ega bo'ladilar.

Emotsional intellekt yashirin emotsiyalarni anglashda quyidagi mexanizmlar orqali namoyon bo'ladi:

1. **O'z emotsiyalarini nazorat qilish** – shaxs o'z hissiyotlarini boshqara olganida, suhbatdoshning noverbal signallariga e'tiborini jamlash imkoniyatiga ega bo'ladi.
2. **Empatiya** – boshqalarning hissiyotlariga sezgirlik suhbatdoshning yuz ifodalariidagi mikroemotsiyalarni payqash va ularni to'g'ri talqin qilishga yordam beradi [2].
3. **Ijtimoiy sezgirlik** – muloqot jarayonida tana harakati, ovoz tembri, nigoh kabi noverbal belgilarni kuzatish orqali yashirin emotsiyalarni aniqlash qobiliyati kuchayadi [3].
4. **Kognitiv baholash** – suhbatdoshning so'zlari va hissiy signallari o'rtasidagi nomuvofiqlikni tahlil qilish orqali yolg'on signallar aniqlanishi mumkin.
5. **Samimiyligni baholash** – emotsional intellekt shaxsga suhbatdoshning niyati va samimiyligini ko'proq ob'ektiv baholash imkonini beradi.

Psixolog P. Ekman o'z tadqiqotlarida inson yuzida yarim soniya davomida paydo bo'ladigan "mikroifodalar" yordamida yashirin hissiyotlarni aniqlash mumkinligini isbotlagan [4]. Bunday ifodalarni anglay olish emotsional intellekt darajasiga bevosita bog'liqdir.

Shunday qilib, emotsional intellekt yashirin emotsiyalarni aniqlash va ularni talqin qilish jarayonida nafaqat psixologik, balki ijtimoiy moslashuvchanlikning ham muhim omili sifatida namoyon bo'ladi [5].

Emotsional intellekt va yashirin emotsiyalarni anglash mexanizmlari

Shaxslararo muloqotda nafaqat so'zlar, balki noverbal belgilar — yuz ifodalari, tana harakati, ovoz ohangi va pauzalar ham katta ahamiyat kasb etadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, insonning haqiqiy hissiyotlari ko'pincha shu noverbal signallar

orqali namoyon bo‘ladi, hatto suhbatdosh uni yashirishga urinayotgan taqdirda ham [1]. Shu sababli emotsional intellekt darajasi yuqori bo‘lgan shaxslar suhbatdoshning yashirin emotsiyalarini sezish va talqin qilishda ustunlikka ega bo‘ladilar.

Emotsional intellekt yashirin emotsiyalarni anglashda quyidagi mexanizmlar orqali namoyon bo‘ladi:

a. **O‘z emotsiyalarini nazorat qilish** – shaxs o‘z hissiyotlarini boshqara olganida, suhbatdoshning noverbal signallariga e‘tiborini jamlash imkoniyatiga ega bo‘ladi.

b. **Empatiya** – boshqalarning hissiyotlariga sezgirlik suhbatdoshning yuz ifodalaridagi mikroemotsiyalarni payqash va ularni to‘g‘ri talqin qilishga yordam beradi [2].

c. **Ijtimoiy sezgirlik** – muloqot jarayonida tana harakati, ovoz tembri, nigoh kabi noverbal belgilarni kuzatish orqali yashirin emotsiyalarni aniqlash qobiliyati kuchayadi [3].

d. **Kognitiv baholash** – suhbatdoshning so‘zlari va hissiy signallari o‘rtasidagi nomuvofiqlikni tahlil qilish orqali yolg‘on signallar aniqlanishi mumkin.

e. **Samimiylilikni baholash** – emotsional intellekt shaxsga suhbatdoshning niyati va samimiyligini ko‘proq ob‘ektiv baholash imkonini beradi.

Psixolog P. Ekman o‘z tadqiqotlarida inson yuzida yarim soniya davomida paydo bo‘ladigan “mikroifodalar” yordamida yashirin hissiyotlarni aniqlash mumkinligini isbotlagan [4]. Bunday ifodalarni anglay olish emotsional intellekt darajasiga bevosita bog‘liqdir.

Shunday qilib, emotsional intellekt yashirin emotsiyalarni aniqlash va ularni talqin qilish jarayonida nafaqat psixologik, balki ijtimoiy moslashuvchanlikning ham muhim omili sifatida namoyon bo‘ladi [5].

Emotsional intellekt va shaxslararo muloqotda ishonchlilikni baholash

Shaxslararo muloqotning muvaffaqiyati ko‘p jihatdan suhbatdoshlarning bir-biriga bo‘lgan ishonch darajasiga bog‘liqdir. Ishonchning shakllanishi esa nafaqat so‘zlarning mazmuni, balki suhbatdoshning yashirin emotsiyalari va noverbal signallarini to‘g‘ri anglash orqali yuzaga keladi [1]. Shu nuqtayi nazardan, emotsional intellekt ishonchlilikni baholashning asosiy psixologik mexanizmlaridan biri hisoblanadi.

Emotsional intellekti rivojlangan shaxslar muloqot jarayonida suhbatdoshning samimiyligini yoki yolg‘on signallarini tezroq sezadilar. Masalan, suhbatdoshning so‘zlari bilan uning yuz ifodasi, ovoz tembri yoki tana harakati o‘rtasidagi nomuvofiqlik ishonchlilikka shubha uyg‘otadi. Bunday nomuvofiqlikni sezish esa

emotsional intellektning empatiya va ijtimoiy sezgirlik komponentlariga bevosita bog‘liqdir [2].

Ishonchlilikni baholash jarayonida emotsional intellektning quyidagi funksiyalari muhim ahamiyat kasb etadi:

1. **Muloqotdagi uyg‘unlikni tekshirish** – suhbatdoshning so‘zlari va hissiy signallari o‘rtasidagi moslikni baholash.
2. **Mikroemotsiyalarni anglash** – yuz ifodalaridagi qisqa muddatli, yashirin emotsiyalarni sezish orqali suhbatdoshning asl kayfiyatini tushunish [3].
3. **Samimiylilikni baholash** – empatiya va ijtimoiy sezgirlik asosida suhbatdoshning niyatini tushunish.
4. **Ijtimoiy ishonchni mustahkamlash** – shaxslararo muloqotda ishonch darajasining ortishi barqaror va samarali munosabatlarga olib keladi.

Psixologik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, emotsional intellekti yuqori shaxslar ijtimoiy munosabatlarda ko‘proq muvaffaqiyatga erishadilar, chunki ular suhbatdoshning ishonchliligi va samimiyligini ob‘ektiv baholay oladilar [4].

Shunday qilib, emotsional intellekt shaxslararo muloqotda ishonchlilikni aniqlash va uni mustahkamlashning eng muhim psixologik resursi sifatida namoyon bo‘ladi [5].

Amaliy tavsiyalar

Emotsional intellektni rivojlantirish shaxslararo muloqotda yashirin emotsiyalarni anglash, ishonchlilikni baholash va samimiylilikni mustahkamlashda katta ahamiyatga ega. Quyidagi tavsiyalar amaliy jihatdan foydali bo‘lishi mumkin:

1. **Emotsiyalarni kuzatish mashqlari** – suhbatdoshning yuz ifodalari, tana harakati va ovoz ohangiga e‘tibor qaratish orqali yashirin emotsiyalarni anglash ko‘nikmasini rivojlantirish mumkin [1].
2. **Empatiya mashqlari** – boshqalarning his-tuyg‘ularini tasavvur qilish, “agar men uning o‘rnida bo‘lsam” yondashuvi orqali ijtimoiy sezgirlikni oshirish.
3. **Mikroemotsiyalarni tanish bo‘yicha treninglar** – psixologik treninglar orqali qisqa muddatli yuz ifodalarini farqlashni o‘rganish, yolg‘on signallarni aniqlash imkoniyatini kengaytiradi [2].
4. **Stressni boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish** – stressli vaziyatlarda o‘z hissiyotlarini nazorat qilish, ortiqcha emotsiyalardan xoli holda suhbatni davom ettirish.
5. **Muloqot madaniyatini shakllantirish** – suhbat davomida faol tinglash, savol berish va suhbatdoshning fikriga hurmat bilan qarash muloqotda ishonchni mustahkamlaydi [3].

6. **Psixologik trening va rolli o'yinlardan foydalanish** – shaxsiy tajriba asosida emotsional intellektni rivojlantirish, yashirin emotsiyalarni sezish va to'g'ri talqin qilish ko'nikmalarini shakllantiradi.

7. **Ta'lim jarayonida emotsional intellektni rivojlantirish** – yosh davrdan boshlab bolalarda emotsiyalarni anglash va boshqarish mashqlarini qo'llash, ularning kelajakda samimiy va ishonchli muloqotga tayyor bo'lishiga yordam beradi [4].

Demak, emotsional intellektni rivojlantirish shaxslararo muloqotda nafaqat yashirin emotsiyalarni anglash, balki ishonchlilik va samimiylikni mustahkamlashning ham asosiy omillaridan biridir.

Xulosa

O'tkazilgan tahlillar shuni ko'rsatadiki, emotsional intellekt shaxslararo muloqotda yashirin emotsiyalarni anglash va ishonchlilikni baholashda muhim psixologik resurs sifatida namoyon bo'ladi. O'z emotsiyalarini boshqarish, boshqalarning hissiyotlariga sezgirlik, empatiya va ijtimoiy ko'nikmalar suhbatdoshning asl kayfiyatini tushunishga yordam beradi [1].

Emotsional intellekt darajasi yuqori bo'lgan shaxslar muloqot jarayonida so'z va hissiy signallar o'rtasidagi nomuvofiqlikni tezroq sezaдилar, samimiylikni baholashda aniqroq bo'ladilar va ijtimoiy munosabatlarda ko'proq muvaffaqiyatga erishadilar [2]. Aksincha, emotsional intellekti past bo'lgan insonlarda suhbatdoshning yashirin emotsiyalarini noto'g'ri talqin qilish, ishonchsizlik va noto'g'ri xulosalarga kelish ehtimoli yuqori bo'ladi [3].

Shu bois, emotsional intellektni rivojlantirish shaxslararo muloqotning samaradorligini oshirish, ishonchli va samimiy munosabatlarni shakllantirish uchun muhim shart hisoblanadi. Bu jarayonda psixologik treninglar, empatiya mashqlari va noverbal signallarni anglash bo'yicha maxsus mashg'ulotlar muhim rol o'ynaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Абдуллаева, Н. М. (2020). *Болалар психологияси*. Тошкент: Fan va texnologiya, 245 б.
2. Зокирова, М. Р. (2018). *Мактабгача та'лим психологияси*. Тошкент: Yangi asr avlodi, 210 б.
3. Mahkamova, D. N. (2021). Shaxslararo muloqotda emotsional intellektning ahamiyati. // *Ta'lim va rivojlanish ilmiy-amaliy jurnali*, №3, 55–60-betlar.
4. Ganieva, G. A. (2022). Emotsional intellekt va shaxslararo munosabatlarda samimiylikni baholash. // *Ilmiy izlanishlar jurnali*, №2(10), 41–47-betlar.
5. Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211.
6. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books.

7. Ekman, P. (2003). *Emotions Revealed: Recognizing Faces and Feelings to Improve Communication and Emotional Life*. New York: Times Books.
8. Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (1999). Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, 27(4), 267–298.
9. Burgoon, J. K., Guerrero, L. K., & Floyd, K. (2016). *Nonverbal Communication*. New York: Routledge.
10. Hall, J. A., & Knapp, M. L. (2013). *Nonverbal Communication*. Boston: De Gruyter.
11. Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2008). Emotional intelligence: New ability or eclectic traits? *American Psychologist*, 63(6), 503–517.