

EMOTIONAL INTELLIGENCE AND ITS IMPORTANCE IN PERSONAL DEVELOPMENT

Karimova Mehribon Abumalik qizi

Toshkent amaliy fanlar universiteti Pedagogika fakulteti Psixologiya yo'nalishi 1-bosqich talabasi
mehribonkarimova.24@gmail.com Tel: +998 (98) 128-57-75

Akbaraliyeva A.T

Psixologiya Kafedrası katta o'qituvchisi

Annotatsiya: Mazkur maqola emotsional intellekt haqida tushunchasi, uning asosiy mazmuni hamda shaxs hayotidagi o'rni yoritib beradi. Emotsional intellektning shakllanishi va rivojlanishi odamning o'z his-tuyg'ularini anglash, boshqirish hamda atrofdagilar bilan samarali muloqot o'rnatishda muhim omil ekanligi tahlil qilinadi.

Shuningdek, emotsional intellektning shaxsiy rivojlanish, ijtimoiy munosabatlar va kasbiy faoliyatdagi ahamiyati yoritib beradi. Maqolada emotsional intellektni rivojlantirish yo'llari bo'yicha xulosalar va tavsiyalar keltirilgan.

Kalit so'zlar: emotsiya, EQ, his-tuyg'ular, inson, reaksiya, o'z-o'zini anglash, o'z-o'zini tartibga solish, empatiya, motivatsiya.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ И ЕГО ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ

Аннотация: В данной статье рассматривается концепция эмоционального интеллекта, его основное содержание и роль в жизни человека. Анализируется формирование и развитие эмоционального интеллекта как важного фактора в понимании и управлении собственными эмоциями, а также в установлении эффективной коммуникации с другими.

Также освещается важность эмоционального интеллекта в личностном развитии, социальных отношениях и профессиональной деятельности. В статье представлены выводы и рекомендации по развитию эмоционального интеллекта.

Ключевые слова: эмоция, EQ, чувства, личность, реакция, самосознание, саморегуляция, эмпатия, мотивация.

EMOTIONAL INTELLIGENCE AND ITS IMPORTANCE IN PERSONAL DEVELOPMENT





Abstract: *This article sheds light on the concept of emotional intelligence, its main content and its role in a person's life. It analyzes the formation and development of emotional intelligence as an important factor in a person's understanding and managing their own emotions and establishing effective communication with others.*

It also sheds light on the importance of emotional intelligence in personal development, social relationships and professional activities. The article presents conclusions and recommendations on ways to develop emotional intelligence.

Keywords: *emotion, EQ, feelings, person, reaction, self-awareness, self-regulation, empathy, motivation.*

KIRISH (INTRODUCTION).

Bugungi globallashuv va tezkor ijtimoiy taraqqiyot sharoitida shaxsning nafaqat intellektual salohiyati, balki uning emotsional jihatdan yetukligi ham muhim ahamiyat kasb etmoqda. Jamiyatda muvaffaqiyatli moslashish, samarali muloqot olib borish, stressli vaziyatlarni yengib o'tish hamda kasbiy faoliyatda yuqori natijalarga erishishda emotsional intellekt muhim omillardan biri sifatida namoyon bo'lmoqda. Shu sababli emotsional intellekt masalasi zamonaviy psixologiya, pedagogika va sotsiologiya fanlarida dolzarb tadqiqot yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

Emotsional intellekt tushunchasi ilk bor 20-asr oxirlarida ilmiy muomalaga kiritilgan bo'lib, u shaxsning o'z hissiyotlarini anglash, boshqarish hamda boshqalarning emotsional holatini tushunish va baholash qobiliyatlarini o'z ichiga oladi. Ilmiy adabiyotlarda ushbu tushunchaga turlicha yondashuvlar mavjud bo'lsa-da, aksariyat tadqiqotchilar emotsional intellektni shaxs muvaffaqiyatining muhim psixologik omili sifatida e'tirof etadilar.

Mazkur tadqiqotning maqsadi emotsional intellekt tushunchasining nazariy asoslarini tahlil qilish, uning tuzilmasi va asosiy komponentlarini yoritish hamda shaxs rivojlanishidagi ahamiyatini aniqlashdan iborat. Tadqiqotning vazifalari sifatida emotsional intellektga oid ilmiy manbalarni o'rganish, yetakchi nazariy yondashuvlarni tahlil qilish va emotsional intellektning amaliy ahamiyatini asoslab berish belgilandi.

Tadqiqot obyekti sifatida shaxsning psixologik xususiyatlari, predmeti sifatida esa emotsional intellekt va uning namoyon bo'lish jarayoni tanlandi. Tadqiqotning ilmiy yangiligi emotsional intellektning shaxs faoliyatidagi o'рни va ahamiyatini kompleks tarzda yoritib berishda namoyon bo'ladi. Olingan natijalar ta'lim jarayonida, psixologik maslahat va treninglar tizimida, shuningdek, shaxsiy rivojlanish dasturlarini ishlab chiqishda amaliy ahamiyatga ega bo'lishi mumkin.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili (Literature review). Mazkur tushunchaning ommalashuvida Daniel Goleman muhim o'rin tutadi. Uning "Emotional Intelligence: Why It





Can Matter More Than IQ” (1995) asarida emotsional intellekt shaxsning o‘z his-tuyg‘ularini anglash, boshqarish, boshqalarning hissiyotlarini tushunish va ijtimoiy munosabatlarni samarali tashkil etish qobiliyati sifatida talqin etiladi. Muallif shaxs muvaffaqiyatida emotsional intellekt IQga nisbatan muhimroq bo‘lishi mumkinligini ilmiy misollar bilan asoslaydi.

Goleman o‘zining “Working with Emotional Intelligence” (1998) va “Social Intelligence” (2006) asarlarida emotsional intellektning mehnat faoliyati, yetakchilik, jamoada ishlash hamda ijtimoiy munosabatlardagi rolini yoritadi. Ushbu asarlarda emotsional kompetensiyalar kasbiy muvaffaqiyat va shaxsiy o‘shining muhim omili ekanligi ta’kidlanadi.

Amaliy yondashuv nuqtayi nazaridan Travis Bradberry va Jean Greavesning “Emotional Intelligence 2.0” (2009) hamda “The Emotional Intelligence Quick Book” (2005) asarlari alohida ahamiyatga ega. Mualliflar emotsional intellektni rivojlantirish bo‘yicha aniq usullar, testlar va mashqlarni taklif etib, uni kundalik hayotda qo‘llash imkoniyatlarini ko‘rsatib beradi.

Jeanne Segal va Jaelline Jaffening “The Language of Emotional Intelligence” (2008) asarida esa his-tuyg‘ularni anglash va to‘g‘ri ifodalash shaxslararo munosabatlarni mustahkamlashda muhim omil sifatida qoraladi. Ushbu asar emotsional savodxonlikni rivojlantirish masalalariga bag‘ishlangan.

Steven J. Stein va Howard E. Bookning “The EQ Edge” (2000) asarida emotsional intellektning shaxsiy va kasbiy muvaffaqiyatga ta’siri empirik tadqiqotlar asosida tahlil qilinadi. Mualliflar EQni rivojlantirish insonning stressga chidamliligi, qaror qabul qilish va moslashuvchanligini oshirishini ta’kidlaydi.

So‘nggi yillarda Marc Brackettning “Permission to Feel” (2020) va Brené Brownning “Atlas of the Heart” (2021) asarlari emotsional intellektni zamonaviy ijtimoiy muhit kontekstida yoritadi. Ushbu manbalarda hissiyotlarni tan olish, qabul qilish va boshqarish shaxsning psixologik farovonligi va sog‘lom rivojlanishida muhim ahamiyatga ega ekanligi ko‘rsatib berilgan.

Umuman olganda, tahlil qilingan adabiyotlar emotsional intellekt shaxs rivojlanishining muhim tarkibiy qismi ekanini, u insonning o‘zini anglash, ijtimoiy moslashuv va hayotdagi muvaffaqiyatida muhim rol o‘ynashini ilmiy jihatdan asoslab beradi.

Tadqiqotchilar EQni quyidagi asosiy tarkibiy qismlarga bo‘lishadi:

- O‘zini anglash (Self-awareness): o‘z his-tuyg‘ularini va ularga ta’sir etuvchi omillarni bilish.
- O‘zini boshqarish (Self-regulation): hissiyotlarni nazorat qilish va konstruktiv yo‘naltirish.



- Ijtimoiy ong (Social awareness): boshqalarning his-tuyg'ularini anglash va empatiya ko'rsatish.

- Munozara qobiliyati (Relationship management): samarali muloqot va ijtimoiy munosabatlarni boshqarish (Bradberry & Greaves, 2009)

Emotsional intellekt va an'anaviy intellekt (IQ) o'rtasidagi farq

IQ – bu mantiqiy, analitik va matematik qobiliyatni o'lchash bilan shug'ullanadi. EQ esa insonning hissiy va ijtimoiy moslashuvchanligini o'lchaydi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yuqori IQga ega bo'lish har doim ham shaxs muvaffaqiyatini kafolatlamaydi, lekin yuqori EQ esa muvaffaqiyat va shaxsiy rivojlanishning mustahkam asosidir (Stein & Book, 2000).

Shaxsiy rivojlanishda emotsional intellektning ahamiyati

Emotsional intellekt shaxsning o'zini tushunishi, qaror qabul qilishi va hayotdagi qiyinchiliklarga moslashishida muhim rol o'ynaydi. EQ rivojlangan shaxs stressni boshqarish, muvaffaqiyatsizliklardan saboq olish va hayotiy maqsadlarga erishishda samaraliroq bo'ladi (Brackett, 2020).

O'zini anglash va o'zini boshqarishda emotsional intellekt

O'zini anglash va o'zini boshqarish qobiliyati shaxsning hissiyotlarini nazorat qilishga, impulsni to'g'ri yo'naltirishga va ijtimoiy munosabatlarda konstruktiv bo'lishga yordam beradi (Segal & Jaffe, 2008). Masalan, ishdagi qiyinchiliklar yoki konflikt vaziyatlarda EQ yuqori bo'lgan inson hissiy reaksiya o'rniga mantiqiy va samarali qaror qabul qiladi.

Muloqot va ijtimoiy munosabatlarda emotsional intellekt

EQ ijtimoiy muvaffaqiyatning asosiy garovidir. Empatiya va munozara qobiliyati odamlar bilan samarali muloqot qilish, jamoada ishlash va yetakchilik ko'rsatishda muhim ahamiyatga ega (Goleman, 2006; Brown, 2021). Shaxs boshqalarni tushunib, o'z his-tuyg'ularini to'g'ri ifodalay olganda, ijtimoiy muhit bilan hamkorlik yaxshilanadi.

Emotsional intellektni rivojlantirish usullari

- Hissiyotlarni kuzatish va qayd qilish: kundalik hayotdagi his-tuyg'ularni yozib borish.

- O'zini tahlil qilish: qaror va reaksiyalarni tahlil qilib, o'zini yaxshilash.

- Empatiya mashqlari: boshqalarning nuqtai nazarini tushunishga harakat qilish (Bradberry & Greaves, 2009).

Maktab va oliy ta'limda EQni rivojlantirish uchun:

- Guruh ishlari va muammolarni hal qilish mashqlari,

- Emotsiyalarni ifodalash va boshqarish bo'yicha treninglar,

- Konfliktlarni konstruktiv hal etishga yo'naltirilgan faoliyatlar qo'llaniladi (Goleman, 1998).

Oila va do'stlar EQ shakllanishida birinchi va asosiy muhit hisoblanadi. Ota-onalar va yaqinlar hissiyotlarni tan olish, tushunish va boshqarish bo'yicha namuna bo'lishi lozim.



Shuningdek, ijtimoiy muhit shaxsga emotsional tajriba orttirish va munosabatlar qobiliyatini rivojlantirish imkonini beradi (Brackett, 2020).

Xulosa va takliflar (Conclusion and suggestions). Tahlil natijalari shuni ko'rsatadiki, emotsional intellekt (EQ) shaxs rivojlanishida muhim va ajralmas tarkibiy qism hisoblanadi. EQning yuqori darajasi shaxsning nafaqat o'z hissiyotlarini anglash va boshqarish, balki boshqalarning hissiyotlarini tushunish, ijtimoiy munosabatlarni samarali tashkil etish va stressli vaziyatlarda moslashuvchan qarorlar qabul qilish qobiliyatini ham oshiradi. Shu bilan birga, tadqiqotlar EQ va an'anaviy intellekt (IQ) o'rtasidagi farqni ochib beradi: IQ shaxsning mantiqiy va analitik qobiliyatlarini o'lchasa, EQ insonning hissiy va ijtimoiy moslashuvchanligini, shaxsiy va kasbiy muvaffaqiyatga bo'lgan ta'sirini belgilaydi.

Shaxs rivojlanishida emotsional intellektning ahamiyati quyidagi jihatlar orqali namoyon bo'ladi: o'zini anglash va o'zini boshqarish orqali shaxs hayotiy qarorlar qabul qilishda ongli va mas'uliyatli bo'ladi; empatiya va munozara qobiliyati ijtimoiy muhitda samarali muloqot va jamoada ishlash imkoniyatini oshiradi; hissiy barqarorlik esa stressli vaziyatlarda shaxsning ruhiy va psixologik farovonligini ta'minlaydi.

Shuningdek, emotsional intellektni rivojlantirish nafaqat shaxsiy rivojlanish, balki ta'lim jarayoni va ijtimoiy muhit kontekstida ham muhim ahamiyatga ega. Ta'lim muassasalarida EQni shakllantirish mashqlari va treninglar, oilaviy va do'stona muhitda hissiyotlarni tan olish va boshqarish bo'yicha doimiy qo'llab-quvvatlash, shaxsning ijtimoiy va kasbiy muvaffaqiyatini sezilarli darajada oshiradi. Shu nuqtai nazardan, emotsional intellekt shaxsni nafaqat bilim va ko'nikmalar bilan, balki hissiy intellektual salohiyati bilan ham boyitadigan asosiy komponent hisoblanadi.

Umuman olganda, emotsional intellekt shaxsning shaxsiy o'sish, professional muvaffaqiyat va ijtimoiy moslashuvchanlik jarayonida hal qiluvchi rol o'ynaydi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, EQni rivojlantirishga qaratilgan amaliy faoliyatlar va treninglar shaxsning hayot sifati va muvaffaqiyatini sezilarli darajada oshiradi, shuningdek, zamonaviy jamiyatda samarali va barqaror shaxs sifatida shakllanishiga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI (LITERATURE):

1. Goleman, D. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. — New York: Bantam Books, 1995.
2. Goleman, D. Working with Emotional Intelligence. — New York: Bantam Books, 1998.
3. Goleman, D. Social Intelligence: The New Science of Human Relationships. — New York: Bantam Books, 2006.





4. Bradberry, T., Greaves, J. Emotional Intelligence 2.0. — San Diego, CA: Talent Smart, 2009.
5. Bradberry, T., Greaves, J. The Emotional Intelligence Quick Book. — New York: Simon & Schuster, 2005.
6. Segal, J., Jaffe, J. The Language of Emotional Intelligence. — New York: McGraw-Hill Education, 2008.
7. Stein, S. J., Book, H. E. The EQ Edge: Emotional Intelligence and Your Success. — New York: Jossey-Bass, 2000.
8. Brackett, M. Permission to Feel: Unlocking the Power of Emotional Intelligence. — New York: Celadon Books, 2020.
9. Brown, B. Atlas of the Heart: Mapping Meaningful Connection and the Language of Human Experience. — New York: Random House, 2021.
10. Salovey, P., Mayer, J. D. Emotional Intelligence: Key Readings on the Mayer and Salovey Model. — New York: Basic Books, 2004.

