

EMOTSIONAL INTELEKTNING YUZAGA KELISHI HAMDA PSIXOLOGIK ASOSLARI

Yusupova Latofat Ravshanovna

*Toshkent viloyati Chinoz tuman “INSON” markazi O‘zbekiston Respublikasi
Prezidenti huzuridagi Ijtimoiy himoya milliy agentligining Toshkent viloyati boshqarmasi
bosh mutaxassis psixologi*

Annotatsiya: Maqola emotsional intellekt tushunchasining tarixi, mohiyati, belgilari, olimlarning qarshlari, kompanentlik kabi masalalar ham keng yoritilgan.

Kalit so‘zlar: Emotsiya, shaxs, emotsional intellekt, umumiy intellekt, o‘z-o‘zini baxolash, emotsiyani nazorat qilish, boshqalar emotsiyalari, emotsional kompetentlik, empatiya, frustratsiya, shaxsiy ko‘nikma, ijtimoiy ko‘nikma, shaxslararo munosabatlar

KIRISH

Ma’lumki, emotsional intellekt shaxsning yuqori darajada rivojlangan o‘z histuyg‘ularini va boshqa odamlarning his-tuyg‘ularini tushunish, ularni boshqarish qobiliyati bo‘lib, uni tadqiq etish psixologiya fanida emotsional intellekt muammosiga doir qator yangicha yondashuvlarni yuzaga keltirishi ehtimoldan holi emas. Psixologik mazmunga ko‘ra, emotsional intellekt- bu boshqa odamlarning his-tuyg‘ularini yengil tushunish yoki intellektual jarayonlarga asoslangan emotsiyalarning asoslanishu hamdir. Insondagi emotsional ongning barcha tarkibiy qismlari bir-biri bilan uzviy bog‘liq bo‘lib, ularning o‘zaro bog‘liqligi shaxslararo munosabatlarning samarali kechishiga yordam beradi.

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‘u larini boshqarmasdan, inson o‘z kasbiy faoliyatida va shaxsiy hayotida muvaffaqiyatga erisha olmaydi, chunki umumiy muammolarni muvaffaqiyatli hal qilish hissiyotlarni anglash va bilan bog‘liq. Aksariyat emotsional vaziyatlarda aql-idrok bilan hukm qilinishi kerak bo‘lgan holatlar mavjud. Emotsiyalarni boshqarish va nazorat qilish shaxsning muhim qobiliyatidir[3,494]. Bu borada ko‘plab tadqiqodlar amalga oshirilgan masalan: A.K. Kravtsova hissiy aql va jamoadagi etakchilik masalalarini ko‘rib chiqadi. 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. 1930-yillarning boshlarida L.S.Vigotskiy ham ta’sirlarning o‘zi, ham hissiyotlarni yanada murakkab psixologik tizimlar bilsn birlashtiruvchi aloqalar tartibi va aloqalarini o‘rganish

muammosini aniqladi va u ilmiy psixologiyaning asosiy vazifasi deb belgiladi. Hissiy holatlar va intellektning birligi va o‘zaro bog‘liqligi haqidagi g‘oyalarni yana bir taniqli rus olimi A.N.Leontevning asarlarida kuzatish mumkin, u tafakkurni hissiy faoliyatdan ajralgan xolda ko‘rib chiqish mumkin emasligini va hissiyotlarning eng muhim xususiyati ularning ichida ekanligini ta’kidladi

1930-yillardayoq psixolog Edvard Torndayk “ijtimoiy intellekt” tushunchasini boshqa odamlar bilan til topisha olish qobiliyati deb ta’riflagan edi. 1940-yillarda psixolog Devid Veksler aqlning turli xil samarali komponentlari odamlarning hayotda qanchalik muvaffaqiyatli bo‘lishida muhim rol o‘ynashi mumkinligini taklif qildi. Emotsional intellekt haqida tajribali psixolog Jon Gottman, biz to‘g‘ri deb hisoblagan xatti-harakatlarning stereotiplari bolaning hissiy intellektini (EQ) rivojlantirishga yordam bermasligini aniq ko‘rsatgan holda, quidagilarni ta’kidlagan:

- Bolaning his- tuyg‘ulariga e’tibor bering;
- Farzandingiz bilan o‘rganish va muloqot qilish imkoniyati sifatida hissiy ifodadan foydalaning;
- Empatiy ko‘rsating va bolaning kayfiyatini yaxshiroq tushuning;
- Farzandingizga qiyin vaziyatlar va muammolarni yengishga yordam bering.

Emotsional intellekt, boshqa narsalar qatori chuqur hamdardlik, o‘zingizni yo‘qotmasdan boshqalarga donolik bilan raxbarlik qilish va ularga ergashish , boshqalarning chegaralarini hurmat qilish va o‘z iste’dodlaringizni rivojlantirish sevgi va qo‘llab quvvatlashni qabul qilish va berish qobiliyatini o‘z ichiga oladi. Fan emotsional intellektni 5 ta alohida komponentga ajratadi. Birinchi uchasi o‘ziga, qolgan ikkitasi esa tashqi dunyoga tegishli

1. O‘ziga ishonch
2. O‘z-o‘zini tartibga solish
3. O‘z-o‘zini rag‘batlantirish
4. Empatiya
5. Ijtimoiy kompetensiya.

Hissiy intellekt (EQ) - bu his-tuyg‘ularni idrok etish, sharhlash, namoyish qilish, nazorat qilish va boshqalar bilan samarali va konstruktiv muloqot qilish va ular bilan aloqa qilish uchun foydalanish qobiliyati. Bu his-tuyg‘ularni ifodalash va nazorat qilish qobiliyati juda muhim, ammo boshqalarning his-tuyg‘ularini tushunish, talqin qilish va ularga javob berish qobiliyati ham muhimdir.

Hissiy intellektning ba’zi asosiy belgilari va misollari

- Odamlar nimani his qilayotganini aniqlash va tasvirlash qobiliyati
- Shaxsiy kuchli va cheklovlarni bilish
- O‘ziga ishonch va o‘zini o‘zi qabul qilish
- Xatolardan voz kechish qobiliyati
- O‘zgarishlarni qabul qilish va qabul qilish qobiliyati
- Kuchli qiziqish hissi, ayniqsa boshqa odamlarga
- Boshqalarga nisbatan hamdardlik va tashvish hissi

- Boshqa odamlarning his-tuyg‘ulariga nisbatan sezgirlikni ko‘rsatish
- Xatolar uchun javobgarlikni qabul qilish
- Qiyin vaziyatlarda his-tuyg‘ularni boshqarish qobiliyati

Tom ma’noga ko‘ra, emotsional intellekt tushunchasi emotsional kompetentlik bilan o‘zaro bog‘liq bo‘lib, bir xil mazmunga ega sanaladi. “Emotsional kompetensiya” bu- inson tomonidan o‘zining va boshqalarning his-tuyg‘ularini tushunish va baxolashdagi barcha bilim va ko‘nikmalari hamda malakalaridir. Masalan, tanish qobiliyati o‘zga insonning xisssiyotlarini anglash va o‘zgalarni ruhlandırish, ularga ta’sir etish qobiliyatini rivojlantirish imkoniyatini beradi. Shunga mos tarzda, o‘z emotsiyalarini yaxshi boshqarishga qodir insonlar, turli xil stress vaziyatlarida chidamli va ishlash qobiliyatiga ega sanaladi.

Emotsional intellekt bu barchamizda yashiringan hissiyotlarimiz bo‘lishi ham ehtimol, aytaylikki, o‘smirning hissiyotlari bilan xech kim qiziqmadi, u esa olamga jar soldi; menga e’tibor kerak, menga yordam kerak, lekin xech kim uni eshitmadi va oqibatda uning hissiyotlari javobsiz qoldi. Oqibat unda hissiy intellekt borgan sari pasayib biror-bir faoliyatga bundan buyon hissiyotini ishlatmaslikka qaror qildi. Natijada biorobotga aylana boshladi, shuning uchun ham jamiyatda emotsionla intellktning nechog‘li muhim ekanligini barchamiz tushunshimiz va anglab olishimiz darkor. Zeroki, davlatimiz tomonidan yaratilayotgan imkoniyatlar ayni vaqtda yoshlarda aqliy va hissiy tomonlarini yutuqlarini olib chiqib berishi mumkin. Bu esa yangidan-yangi fikrlarni va innovatsiyalarni beradi.

Biz emotsional intellektdan qachon va qay tartibda foydalanamiz? Uni quyidagi bir qator misollarda faoliyatimiz davomida amalga oshiramiz.

Maktabda yoki ishda ishlashingiz. Yuqori hissiy intellekt sizga ish joyingizdagi ijtimoiy murakkabliklarni engib o‘tishga yordam beradi, boshqalarni boshqaradi va rag‘batlantiradi va karerangizda ustunlik qiladi. Darhaqiqat, muhim nomzodlarni baholash haqida gap ketganda, ko‘plab kompaniyalar endi hissiy intellektni texnik qobiliyat kabi muhim deb baholaydilar va ishga qabul qilishdan oldin EQ testidan foydalanadilar.

Sizning jismoniy sog‘ligingiz. Agar siz his-tuyg‘ularingizni boshqara olmasangiz, ehtimol siz ham stressni boshqara olmayotgan bo‘lasiz. Bu jiddiy sog‘liq muammolariga olib kelishi mumkin. Nazoratsiz stress qon bosimini oshiradi, immunitet tizimini bostiradi, yurak xuruji va qon tomirlari xavfini oshiradi, bepushtlikka hissa qo‘shadi va qarish jarayonini tezlashtiradi. Hissiy intellektni yaxshilash uchun birinchi qadam stressni qanday boshqarishni o‘rganishdir. Sizning ruhiy salomatligingiz. Nazorat qilinmagan his-tuyg‘ular va stress ham ruhiy sog‘lig‘ingizga ta’sir qilishi mumkin, bu sizni tashvish va depressiyaga qarshi himoyasiz qiladi. Agar siz o‘z his-tuyg‘ularingizni tushuna olmasangiz, o‘zingizni erkin his qila olmasangiz yoki ularni boshqara olmasangiz, kuchli munosabatlar o‘rnatish uchun ham kurashasiz. Bu, o‘z navbatida, sizni yolg‘iz va yolg‘iz his qilishingiz va ruhiy salomatlik bilan bog‘liq har qanday muammolarni yanada kuchaytirishi mumkin.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, bugungi kunda emotsional intellekt tushunchasini mahalliy tadqiqotlarda nazariy va amaliy jihatdan o‘rganishga ehtiyoj yuqori sanaladi. Albatta, hissiy intellekt shaxsda ijtimoiy va biologik ehtiyojlarni amalga oshirishda sezilarli ta’sir

ko‘rsatadi; kasbiy qiziqishlarda nazariy, amaliy va kasbiy tayyorgarlik shular jumlasindandir. Ushbu intellektning rivojlanishi va shakllanishi shaxsda muhim omil sifatida qaraladi.

Haddan tashqari yuqori darajadagi xatti-harakatlar va faoliyatning umumiy tartibsizligida namoyon bo‘ladigan noto‘g‘ri reaksiya sifatida qaraladi. Yuqori tashvishli toifaga mansub shaxslar o‘zlarining hurmati va hayotiy faoliyati uchun keng ko‘lamli vaziyatlarda o‘zlarida shaxsiy va vaziyatli tahdidni ko‘rishga moyil bo‘lishadi. Bunday holatlarda ular keskinlikning aniq holatiga javob berishadi. Xavotirlanish umumiy ma’noda ayni xotiramizda paydo bo‘ladigan dastlabki tajribalariz orqali yuzaga chiqadi. Shuning uchun ham yaxshi xotiralar insonni xavotirlanishdan saqlay oladi.

Emotsional intellekt tabiatini ochish boshqalarni tushunish madaniyatining oshishiga xizmat qilishi tabiiydir. Chunki aqliy qobiliyat va emotsional qobiliyatlar birbiri bilan chambarchas bog‘liqdir. Shaxsdagi emotsional kechinmalarning o‘zgarishi albatta intellektual qobiliyatlarni ham o‘zgarishiga olib kelishi mumkin. Ko‘pchilik olimlar tomonidan ma’lum bir emotsiyalar insonlarning aqliy qobiliyatlarini oshishiga yoki kamayishi ta’sir ko‘rsatishi isbotlangan. Inson o‘z emotsiyalarini boshqara olishi albatta uni jamiyatda uni o‘z o‘rnini topishida muhim ahamiyat kasb etishi aniqlangan. Ayni vaqtda rahbarlarni tayyorlash davomida zamonaviy rahbar modellarini inobatga olish ham emotsionla intellekt orqali amalga oshirilib kelinmoqda, shu sababli ham rahbar, xodimlarini tushunishi va ularni rag‘batlantirishi nechog‘li muhim ekanligi e’tiborga olish lozim.

Agar bu borada yanada kengroq tadqiqotlar olib borilsa, unda emotsional intellektni tipologik jihatdan tushunish, emotsional intellekt va yosh, emotsional intellekt va kasb, boshqaruvda emotsional intellekt va uning roli, shaxs emotsional intellektining tipologik jihatlari o‘ziga xos yechim topishi ehtimoldan xoli emas.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Drigas AS, Papoutsi C. A new layered model on emotional intelligence. Behav Sci (Basel). 2018;8(5):45. doi:10.3390/bs8050045
2. Otamuratov R.U., O‘rolov H., Rahimova S., Kompyuter ilmlari va muhandislik texnologiyalari xalqaro ilmiy-texnik konferensiya materiallar to‘plami. 2022., - 476
3. Otamuratov R.U., Otamuratova S.A., Ta’lim jarayonida innovatsion texnologiyalardan foydalanish., МАСОФАВИЙ ТАЪЛИМНИ ТАШКИЛ ЭТИШНИНГ ПЕДАГОГИК-ПСИХОЛОГИК ЖИХАТЛАРИ Республика илмий-амалий конференция материаллари тўплами., 2021., 494 b.
4. Otamuratov R.U., Kasbiy tanlovlardagi xavotirlanishning psixologik xususiyatlari., ГЛОБАЛ ДУНЁДА ПСИХОЛОГИЯ ФАНИ: НАЗАРИЯ ВА АМАЛИЁТ, ЧАҚИРУВЛАР ВА ИСТИҚБОЛЛАР Профессор Эргаш Ғозиевич Ғозиев хотирасига

бағишланган Республика илмий-амалий конференцияси материаллари 16 феврал 2022 йил 2022 у., - 379 б.

5. Отамуратов Р.У., Ўқувчиларда касбий мотивациялар шаклланишининг психологик омиллари. Ўзбекистонда психологияни ривожлантириш муаммолари: назария ва амалиёт уйғундиги. 2021., - 282 б.

6. Murotmusaev K.B., Rizaeva Sh., Yuldashev Sh.E., Leadership As an Effective Means in Management Activities., Eurasian Journal of Humanities and Social Sciences., 2022 y 135 p.

7. Karakulova U., O‘smirlarda deviant xulq-atvor shakllanishining psixologik o‘ziga xosligi. Международный научно-образовательный электронный журнал «Образование и наука в XXI века». 2021. 251.