



EMOTSIONAL INTELLEKT VA UNING SHAXSIY
RIVOJLANISHDAGI RO'LI

Toshkent viloyati Angren shahar
Angren Universiteti Psixologiya mutaxassisligi magistranti
Xalmatova Iroda Ilxomjon qizi
iroda9133@gmail.com

Emotsional intellekt va uning shaxsiy rivojlanishdagi ro'li

Annotatsiya. Ushbu tezisdagi emotsional intellektning shaxsiy rivojlanishdagi mexanizmlari nazariy va amaliy jihatdan tahlil qilinadi. Tadqiqotning maqsadi emotsional intellekt komponentlarining o'zini anglash, o'zini boshqarish, ijtimoiy moslashuv va maqsadga yo'naltirilgan o'sish bilan bog'liqligini asoslashdir. Metodologik yondashuv sifatida konseptual tahlil, qiyosiy sharh va integrativ izoh qo'llanadi. Ilmiy yangilik emotsional intellektni shaxsning o'zini rivojlantirish strategiyalariga bog'lovchi izchil psixologik modelni asoslashda namoyon bo'ladi.

Kalit so'zlar. emotsional intellekt, o'zini anglash, o'zini boshqarish, empatiya, ijtimoiy kompetensiya, shaxsiy rivojlanish, refleksiya

Asosiy matn. Psixologiya fanida shaxsiy rivojlanish muammosi, ayniqsa, individuallikning ichki resurslari va hayotiy muammolarni yengish imkoniyatlari bilan bog'liq holda ko'rib chiqiladi. Shaxsning o'sishi faqat bilim va ko'nikmalarning ko'payishi bilan cheklanmay, balki affektiv jarayonlarni idrok etish, ularga ma'no berish va ularni boshqarish orqali ham sodir bo'ladi. Shu nuqtai nazardan emotsional intellekt shaxsiy rivojlanishning psixologik sharti sifatida e'tirof etiladi: u insonning o'z holatini tushunishi, motivatsiyasini barqarorlashtirishi, qaror qabul qilishda hissiy signallardan oqilona foydalanishi hamda munosabatlarda konstruktiv pozitsiyani tanlashi uchun



zarur bo'lgan integrativ qobiliyatlar majmuasini ifodalaydi. Emotsional intellekt tushunchasi turli ilmiy maktablarda turlicha talqin qilingan bo'lsa-da, umumiy jihat shundaki, u hissiyotlar bilan ishlashning kognitiv, regulyativ va kommunikativ tomonlarini bir butun tizimga birlashtiradi [1]. Mazkur tezis emotsional intellektning shaxsiy rivojlanishdagi ro'lini psixologik mexanizmlar, shart-sharoitlar va natijalar darajasida izohlashga qaratiladi.

Emotsional intellekt nazariyalarini tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, u ikki asosiy yo'nalishda tushuntiriladi: qobiliyat modeli va aralash (xususiyat va kompetensiyalarni birlashtiruvchi) model. Qobiliyat modeli emotsional intellektni hissiy axborotni aniqlash, farqlash, tushunish va boshqarish bo'yicha intellektual operatsiyalar sifatida ko'radi; bu yerda hissiyotlar aqlning "raqibi" emas, balki muammoli vaziyatni tahlil qilish uchun signal va resurs vazifasini bajaradi [1]. Aralash yondashuv esa emotsional intellektni shaxsiy sifatlar, motivatsion tendensiyalar, irodaviy barqarorlik va ijtimoiy kompetensiyalar bilan bog'laydi; ya'ni u faqat "nima qila olaman" emas, balki "qanday tutunaman va qanday odatlanaman" degan savolga ham javob beradi [2]. Shaxsiy rivojlanish masalasida ikkinchi yondashuv ko'proq amaliy ahamiyat kasb etadi, chunki inson hayotida hissiy o'zini boshqarish odatlari, stressga bardoshlilik, empatiya va muloqot madaniyati uzoq muddatli muvaffaqiyatni belgilaydi. Biroq ilmiy aniqlik nuqtai nazaridan qobiliyat yondashuvi emotsional intellektni psixometrik jihatdan farqlash va o'lchash imkonini kuchaytiradi, shuning uchun shaxsiy rivojlanishni asoslashda ikki yondashuv integratsiyasi maqsadga muvofiq bo'ladi.

Shaxsiy rivojlanish psixologik jarayon sifatida o'zgarishlarning ikki darajasini qamrab oladi: birinchisi, o'zini anglashning chuqurlashuvi; ikkinchisi, xulq-atvor va faoliyatda barqaror yangi usullarni shakllantirish. Emotsional intellekt bu ikki darajaning o'zaro bog'lovchi bo'g'ini bo'lib, avvalo, shaxsning ichki tajribasini differensial idrok etishiga yordam beradi. Hissiyotlarni noaniq "yaxshi-yomon" ko'rinishida emas, balki ularning nozik



spektrida anglash refleksiyaning kuchaytiradi: inson nimadan ranjidi, nimadan xavotirlandi, qaysi ehtiyoj qondirilmay qoldi, qaysi qadriyat tahdid ostida qoldi kabi savollarga aniqroq javob topadi. Bunday aniqlik esa o'z navbatida maqsadlarni realist belgilash, motivatsiya manbalarini to'g'ri tanlash va ichki ziddiyatlarni konstruktiv hal etish imkonini beradi. Demak, emotsional intellekt shaxsiy o'sishga olib boradigan "ichki navigatsiya" tizimi sifatida ishlaydi.

Emotsional intellektning shaxsiy rivojlanishdagi ro'lini ochishda o'zini boshqarish mexanizmlarini alohida ko'rsatish zarur. O'zini boshqarish deganda hissiy impulslarni bostirish emas, balki ularni vaziyatga mos holda qayta ishlash, maqsad va qadriyatlar bilan muvofiqlashtirish tushuniladi. Psixologik tadqiqotlar irodaviy regulyatsiya va emotsional regulyatsiya bir-birini to'ldiruvchi tizim ekanini ko'rsatadi: irodaviy kuch maqsadga sodiqlikni ushlab tursa, emotsional regulyatsiya bu yo'lda paydo bo'ladigan affektiv to'liqlarni boshqarishga xizmat qiladi [3]. Shaxsiy rivojlanishda aynan shu uyg'unlik muhim: inson o'zini majburlash hisobiga emas, balki ichki holatini tushunib, uni qayta talqin qilib, resursga aylantirganda barqaror natijaga erishadi. Masalan, qo'rquvni faqat salbiy holat deb emas, balki tayyorgarlikni kuchaytiruvchi signal sifatida talqin qilish, yoki ranjishni chegaralarni belgilash zaruratini ko'rsatuvchi axborot sifatida ko'ra olish emotsional intellektning amaliy ko'rinishidir. Bu jarayonlarda kognitiv qayta baholash, diqqatni boshqarish va maqsadlarni qayta aniqlashtirish kabi strategiyalar muhim rol o'ynaydi.

Emotsional intellektning yana bir markaziy jihati empatiya va ijtimoiy sezgirlikdir. Shaxsiy rivojlanish ko'pincha "men" doirasida tasavvur qilinadi, biroq real hayotda inson o'zini boshqalar bilan munosabatlarda namoyon qiladi va tekshiradi. Empatiya o'zga kishining hissiy holatini anglash orqali muloqotda moslashuvchanlikni oshiradi, nizolarni eskalatsiyasiz hal qilishga yordam beradi va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tarmoqlarini shakllantiradi.



Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash esa stressni kamaytiruvchi, psixologik farovonlikni oshiruvchi va shaxsiy maqsadlarga sodiqlikni mustahkamlovchi omil sifatida qaraladi [4]. Shunday qilib, emotsional intellekt ijtimoiy resurslarni faollashtirish orqali ham shaxsiy rivojlanishga xizmat qiladi: inson munosabatlarda ko'proq ishonch uyg'otadi, samarali kelishuvlar tuzadi, o'zining kommunikativ uslubini vaziyatga moslaydi, shu bilan birga o'z chegaralarini himoya qila oladi.

Shaxsiy rivojlanishning muhim ko'rsatkichi psixologik farovonlik va ichki barqarorlikdir. Emotsional intellekt yuqori bo'lgan shaxslarda affektiv holatlarning keskin tebranishi nisbatan boshqariladigan bo'ladi, chunki ular hissiy jarayonlarni "nomlash", sababini ajratish va oqibatini oldindan ko'ra olishga moyildir. Bu esa ruminatsiya va o'zini ayblash kabi noadaptiv kognitiv-uslubiy tendensiyalarni kamaytiradi, muammoga yo'naltirilgan yechim topishni kuchaytiradi. Shu bilan birga, emotsional intellekt shaxsning qadriyatlar tizimi bilan uyg'unlashganda alohida samaradorlikka ega bo'ladi: inson o'z hissiyotlarini "qanday bo'lishim kerak" talablari bilan emas, balki "men uchun nima muhim" mezoni bilan tartibga soladi. Natijada o'zini rivojlantirish jarayoni tashqi baholashga qaramlikdan qisman xoli bo'lib, ichki motivatsiya bilan mustahkamlanadi. Bu holat o'z-o'zini belgilash va shaxsiy mas'uliyatning ortishi bilan ifodalanadi.

Emotsional intellektning shaxsiy rivojlanishdagi rolini metodologik jihatdan izohlashda uni dinamik tizim sifatida ko'rish maqsadga muvofiq. Bir tomondan, emotsional intellekt shaxsiy tajribalar orqali shakllanadi: oila, ta'lim, mehnat jamoasi, muammoli vaziyatlar va yutuqlar hissiy repertuarni boyitadi. Ikkinchi tomondan, emotsional intellektning o'zi tajribani qayta ishlash sifatini belgilaydi: inson tajribadan saboq oladimi yoki u takrorlanadigan xatolar zanjiriga aylanib qoladimi, ko'p jihatdan hissiy anglash va regulyatsiya darajasiga bog'liq. Shu sababli emotsional intellekt shaxsiy rivojlanishning ham sharti, ham natijasi bo'lib ko'rinadi. Mazkur dialektik



munosabatni hisobga olmasdan turib, emotsional intellektni faqat trening orqali “tezkor ko‘nikma” sifatida o‘rgatish samaradorligi cheklangan bo‘ladi. Treninglar faqat refleksiya, amaliy mashq va real ijtimoiy vaziyatlarda sinovdan o‘tish bilan birga olib borilganda barqaror o‘zgarish beradi [5]. Shuningdek, baholash masalasida ham ehtiyotkorlik zarur: emotsional intellektni o‘lchashda o‘zini baholash so‘rovnomalari ijtimoiy maqbullik ta’siriga uchrashi mumkin, qobiliyat testlari esa madaniy kontekstga sezgir bo‘ladi. Demak, shaxsiy rivojlanish bo‘yicha ilmiy xulosalar chiqarishda ko‘p manbali diagnostika va kontekstual tahlil muhim.

O‘zbekiston sharoitida emotsional intellektning shaxsiy rivojlanishdagi ro‘lini o‘rganish alohida dolzarblikka ega, chunki ta’lim va mehnat sohalarida kommunikativ muhit, stress omillari va muvaffaqiyat mezonlari o‘zgarib bormoqda. Shaxsning moslashuvchanligi, muloqot madaniyati va o‘zini boshqarish qobiliyati kasbiy hamda ijtimoiy muvaffaqiyat bilan bevosita bog‘lanmoqda. Mahalliy psixologik adabiyotlarda shaxs taraqqiyoti, ijtimoiy-psixologik moslashuv va o‘zini anglash muammolari yetarlicha yoritilgan bo‘lib, emotsional intellekt ularni yagona konseptual doirada bog‘lash imkonini beradi [6]. Bunda emotsional intellektni shaxsiy rivojlanish strategiyalariga integratsiya qilish, masalan, maqsad qo‘yish va rejalashtirishda hissiy to‘siqlarni aniqlash, muloqotdagi qiyinchiliklarni hissiy signallar orqali erta payqash, stress holatlarida resurslarni faollashtirish kabi yo‘nalishlar amaliy natija beradi.



Xulosa. Emotsional intellekt shaxsiy rivojlanishning markaziy psixologik omillaridan biri bo'lib, u o'zini anglashni chuqurlashtiradi, o'zini boshqarish strategiyalarini barqarorlashtiradi va empatiya orqali ijtimoiy resurslarni kengaytiradi. Tezida emotsional intellekt shaxsiy tajribani qayta ishlash sifatini belgilovchi dinamik tizim sifatida asoslandi va u shaxsiy o'sishning ham sharti, ham natijasi ekani ko'rsatildi. Shuningdek, emotsional intellektni rivojlantirish faqat umumiy tavsiyalar bilan cheklanmay, refleksiya, real vaziyatlarda mashq qilish va ko'p manbali baholashga tayangan integrativ yondashuvni talab qilishi umumlashtirildi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. R. Emotional Intelligence: New Ability or Eclectic Traits? American Psychologist. Washington, DC, American Psychological Association, 2008. 503–517 p.
2. Goleman D. Working with Emotional Intelligence. New York, Bantam Books, 1998. 383 p.
3. Gross J. J. Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations. New York, Guilford Press, 2014. 436 p.
4. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York, Springer Publishing Company, 1984. 456 p.
5. Bar-On R. The Bar-On Model of Emotional-Social Intelligence. San Francisco, Jossey-Bass, 2006. 363 p.
6. G'oziyev E. F. Umumiy psixologiya. Toshkent, O'zbekiston, 2004. 352 b.