

ЭМОЦИОНАЛ ИНТЕЛЛЕКТ ВА УНИНГ ШАХС ХУЛҚ-АТВОРИГА ТАЪСИРИ

*Самарқанд вилояти Пахтачи туман
ихтисослаштирилган мактаб-интернати
Акбарова Шохида Абдукаримовна*

Аннотация: Ушбу мақолада эмоционал интеллект тушунчаси, унинг моҳияти ва инсон ҳаётидаги аҳамияти ёритилган. Эмоционал интеллектнинг таркибий қисмлари, унинг ижтимоий ва шахсий муносабатларга таъсири таҳлил қилинган. Шунингдек, эмоционал интеллектнинг инсоннинг муваффақияти, мотивацияси, ўз-ўзини бошқариши ва ҳамдардлик қобилияти билан боғлиқ жиҳатлари илмий манбалар асосида кўриб чиқилган. Мақолада эмоционал интеллектни ривожлантириш шахсий самарадорликни оширишнинг муҳим омили эканлиги асослаб берилган.

Калит сўзлар: эмоционал интеллект, ҳис-туйғулар, мотивация, ҳамдардлик (эмпатия), ўз-ўзини бошқариш, ижтимоий муносабатлар, муваффақият, шахсий ривожланиш, психологик саломатлик.

Аннотация : В данной статье рассматривается понятие эмоционального интеллекта, его сущность и значение в жизни человека. Анализируются структурные компоненты эмоционального интеллекта, а также его влияние на личностные и социальные отношения. Особое внимание уделяется роли эмоционального интеллекта в достижении успеха, формировании мотивации, саморегуляции и эмпатии. На основе научных источников обосновывается, что развитие эмоционального интеллекта является важным фактором повышения личной эффективности.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, эмоции, мотивация, эмпатия, саморегуляция, социальные отношения, успех, личностное развитие, психологическое здоровье.

Abstract: This article examines the concept of emotional intelligence, its essence, and its importance in human life. The structural components of emotional intelligence and its influence on personal and social relationships are analysed. Special attention is paid to the role of emotional intelligence in achieving success, developing motivation, self-regulation, and empathy. Based on scientific sources, it is substantiated that the development of emotional intelligence is an important factor in increasing personal effectiveness.

Keywords: emotional intelligence, emotions, motivation, empathy, self-regulation, social relationships, success, personal development, psychological well-being.

Эмоционал интеллект- бу мунозарали тушунча бўлиб буни баъзилар етарли даражада бўлмаган илмий тушунча деб аташади, бошқалар эса эмоционал интеллектни ҳаётнинг барча соҳаларида муваффақият калити деб билишади. Жуда кўп инсонлар интеллект IQ (intelligence quotient) тушунчаси ҳақида эшитган, лекин эмоционал интеллект — EQ (emotional quotient) тушунчаси нисбатан кам тарқалган.

Эмоционал интеллект нима ва у бизнинг ҳаётимизда қанчалар муҳим? Аввало эмоционал интеллект тушунчасига тўхтаймиз. Эмоционал интеллект (инглизча ҳиссий ақл, ЕИ) - бу инсоннинг ҳис-туйғуларни таниб олиш, бошқа одамларнинг ва ўзларининг ниятлари, мотивацияси ва истакларини тушуниш қобилиятлари йиғиндиси, шунингдек амалий муаммоларни ҳал қилиш учун ўз ҳис-туйғуларини ва бошқа одамларнинг ҳис-туйғуларини бошқариш қобилияти [1]. Эмоционал интеллект янги тушунча бўлиб, бу инсоннинг ўз ҳисларини тушуна олиши ва назорат қилиши, шунингдек, бошқа инсонларнинг туйғуларига қизиқиш билдириш, уларни тушуна олиш ва бошқариш қобилиятини изоҳлайди. Бу ўзи ва бошқаларнинг ижобий, ҳам салбий ҳисларини тан олиш, мулоқот мобайнида суҳбатдоши билан олдиндан таниш ёки таниш эмаслигидан қатъий назар унинг кайфияти, темпераменти ва мақсадини ҳис қилиш қобилиятидир.

Одамларнинг ижтимоий ўзаро таъсирини ақлнинг бир тури сифатида кўриб чиқадиган биринчи нашрлар 1920-йилларда пайдо бўлган. 1920 йилда Профессор

Едвард Торндайк биринчи бўлиб ижтимоий интеллект тушунчасини киритди, уни "одамларни, еркаklar ва аёлларни, ўғил ва қизларни тушуниш қобилияти, одамларга муомала қилиш ва ақлли ҳаракат қилиш қобилияти" деб таърифлади [2]. 1990 йилда "эмоционал интеллект" тушунчасининг пайдо бўлиши билан психология фани умуман ҳиссий ва интеллектни амалий ўрганишнинг янги даражасига кўтарилди.

С.Эпстайн, Ж.Майерларнинг фикрича, ижтимоий интеллектнинг муҳим бўлаги- бу эмоционал интеллектдир. Яъни ўз эмоциясини қабул қилиш, ифодалаш, тушуниш ва бошқариш қобилиятидир. Онгли, эмоционал ва етук шахслар ўз-ўзини англаган шахслар ҳисобланади. Эмоцияларни бошқариш ва уларни назорат қила олиш шахснинг муҳим қобилиятларидан бири ҳисобланади. Бу борада жуда кўп тадқиқотлар олиб борилган. Масалан А.К.Кравтсова эмоционал интеллект ва жамоадаги етакчилик масалаларини ўрганади.[3] Т.И.Солодкова ўқитувчилар ишида эмоционал интеллектнинг ресурс имкониятларини таҳлил қилади, К.С.Кузнетсова, И.Н.Мешчерякова ва бошқалар турли ёшдаги одамларда эмоционал интеллектнинг долзарб муаммоларини ўрганадилар. [4,5]

Эмоционал интеллект назарияси 90 - асрнинг 20-йилларида Дж.Майер, П.Сэловей, Д.Крузо каби америкалик олимларнинг асарларида жиддий илмий ривожланишни олди. Улар эмоционал интеллектни 4 таркибий қисмга бўлишди:

Эмоцияни қабул қилиш(инсон юзидан уни аниқлаш);

Эмоцияни тушуниш (уларни ўзгаришини айтиб бера олиш);

Эмоцияни бошқариш(қайси вазиятда қайси бир эмоциядан фойдаланишни билиш);

Эмоцияни мослашувчан ва ижодкор тафаккурда қўллаш олиш [6].

Ушбу эмоционал интеллект модели дастлаб бизнес ва иқтисодиёт тармоқлари вакиллари томонидан ишга туширилган бўлиб, уни йирик компаниялар таъсисчиларига қайта ишлаш ва амалга ошириш учун берилган. Кейинчалик нафақат бизнес ва иқтисодиёт соҳаларида, аста-секин эмоционал интеллектнинг аҳамияти шахсий ҳаёт соҳасига тарқалди.

Таъкидлашимиз мумкинки, энди бу шахсий самарадорлик тизимини

яратишнинг таркибий қисмларидан биридир. Эмоционал интеллектнинг яна бир қатор назарий моделлари мавжуд бўлиб, аммо улар ҳам шунга ўхшаш қоидаларга асосланади. Шахсий ва ижтимоий ҳаётда эмоционал интеллектдан фойдаланиш ҳақида гапирганда, замонавий психологлар материални умумлаштириб, уни 4 тоифадаги кўникмалар тўплами сифатида тақдим этадилар:

Одамлар билан шаффоф ва тушунарли мулоқот қилиш, диққат билан тинглаш, суҳбатдошларнинг фикрлари ва умидларини етказиш, жамоада ишлаш ва уни самарали бошқариш қобилияти;

Ҳар қандай компанияда ўзини еркин ҳис қила олиш;

Ўз-ўзидан маълум бир билим-шахсий камчиликлар ва афзалликлар, уларни етарли даражада идрок етиш ва шу асосда ҳаёт режасини тузиш қобилияти;

Ўзингизнинг ҳис-туйғуларингизни бошқариш, уларнинг ўз ҳаётингизга ҳалокатли таъсирини олдини олиш, атроф-муҳитга "мослашиш" ва одамлар билан узоқ муддатли муносабатларни сақлаб қолиш қобилияти .

Эмоционал интеллектнинг инсоннинг турли соҳалардаги муваффақиятига таъсири бўйича кўплаб тадқиқотлар И.Е.Егоров, А.С.Петровская, С.Р.Деревянко ва бошқалар томонидан олиб борилган. Эмоционал интеллектни ўрганишнинг моделлари ва усуллари Д.В.Люсин, Е.Л.Носенко, Н.В.Коврига, М.А.Мануилова, О.И.Власова, Т.Р.Березовская, И.Н.Андреева, Б.Д.Шадриков, И.В.Плужников каби тадқиқотчилар томонидан батафсил кўриб чиқилган. Кўплаб мақолалар ва китоблар нашр етилди [6,7].

Ҳиссий ҳолатларни тушуниш ва бошқариш қобилияти "одам-одам" соҳасидаги мутахассиснинг ишида касбий муҳим ва зарур фазилатларни шакллантириш учун асосдир. Масалан эмоционал интеллект яхши шаклланган инсонларда ҳамдардлик қобилияти, ҳиссий алоқани ўрнатиш, суҳбатдошни тинглаш, тушуниш қобилияти ва умуман ўзига жалб қилиш сифатлари мавжуд бўлади. Яхши ривожланган эмоционал интеллект психологнинг касбий фаолиятида нафақат миқдорга тўғри таъсирни таъминлаш, балки психологнинг психологик соғлиғини сақлаш учун ҳам зарурдир. Бу эса ҳис-туйғуларни бошқариш қобилияти ҳалокатли импульсларни бошқаришга,

муаммоли вазиятларда еҳтиёткорликни сақлашга ёрдам беради, бу қобилият ўзига бўлган ишончни оширади.

Нима учун эмоционал интеллект муҳим? Умуман олганда, юқорида айтиб ўтганимиздек, эмоционал интеллект муваффақият омилларидан биридир. Аммо эмоционал интеллект нима учун муҳимлигини "ажратиб олайлик".

Ўзини яхшироқ англаш. Эмоционал интеллектни ривожлантириш инсоннинг ичида ҳам, атрофида ҳам ҳиссий вазиятни яхшироқ тушунишга ёрдам беради. Яъни, бу ҳолда эмоционал интеллект ҳиссийётларни оқилона тан олишга ва уларга тўғри муносабатда бўлишга ёрдам беради.

Ўз-ўзини бошқариш яхшиланди. Юқори даражадаги эмоционал интеллект инсонга ҳис-туйғуларини англаш билан ўзини бошқариш қобилияти пайдо бўлишида асос бўлади. Бунга хатти-ҳаракатларини ва хатоларини тушуниш ва уларни кейинги сафар такрорламаслик қобилияти киради. Юқори эмоционал интеллект ўзини бошқаришни такомиллаштириш, янада масъулиятли шахс бўлишга, ваъдалар ва келишувларга риоя қилишга ёрдам беради.

Барқарор ва кучли мотивация. Эмоционал интеллект даражаси инсоннинг мотивацияси ва фаоллигига бевосита таъсир қилади. Юқори эмоционал интеллект инсонга яхшироқ, тезроқ ва самаралироқ ўқишга, ижобий муносабат билан қийинчиликларга дош беришга ва шахсий хатоларни соғлом таҳлил қилишга имкон беради.

Ҳамдардлик. Бу ҳаётнинг барча соҳаларида муҳим бўлган емпатия. Бу бошқа одамларга тўлиқ мослашиш, уларнинг муаммолари ва еҳтиёжларини англаш, оғзаки бўлмаган белгиларни ўқиш ва диққатни тўғри йўлга алмаштириш учун имкониятдир

Кўпроқ етарли ва соғлом ижтимоий муносабатлар. Юқорида айтилганларнинг барчаси асосий мақсадга олиб келади: одамларни яхшироқ тушуниш ва улар билан мулоқот қилиш.

Эмоционал интеллект даражаси юқори бўлган одамлар риторика ва ишонтириш санъатини яхши билишади, вазифаларни аниқ таърифлайдилар ва жамоада устуворликларни белгилайдилар, пассив-тажовузкор хатти-ҳаракатлар ҳужумларига

берилмайдилар. Улар оилада ва ишда турли хил ўзгаришларни хотиржам ташкил қилишлари, одамларни турли вазиятларга тўғри тайёрлашлари мумкин. Бундай одамлар билан тўлдирилган жамоа ҳар доим самаралироқ ишлайдилар ва юксак натижага эришадилар. Бундан ташқари бу каби жамоаларда ҳиссий муҳити соғлом бўлади.

Шундай қилиб, ривожланган эмоционал интеллект инсон хулқ-атворида ижобий сифатларни шакллантиради ва ҳар қандай вазиятда ўзини назорат қила олиш ва бошқа инсонларни тушуна олиш каби ҳислатларнинг ривожлантиради. Шунингдек, у бошқалар билан уйғун муносабатларни шакллантириш учун кучли воситадир.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:

1. Smith, M.K. (2002) «Howard Gardner and multiple intelligences», *The Encyclopedia of Informal Education*, downloaded from <http://www.infed.org/thinkers/gardner.htm> on October 31, 2005.
2. Emotional Intelligence: Issues in Paradigm Building
3. Kravtsova, A. K. Tashkilot madaniyatining o'zgarishi omili sifatida tashkilot rahbarining hissiy zakovati: tezis mavhumligi. ... psixologiya fanlari nomzodi: 19.00.05 / A.K. Kravtsova [Himoyalangan joyi: Mosk. davlat reg un-t |. - Saratov, 2013 .-- 25 b.
4. Солодкова,Т.И. Эмоциональный интеллект как личностный ресурс преодоления синдрома выгорания и его развитие у педагогов: диссертация ... кандидата психологических наук: 19.00.07 / Т.И.Солодкова; [Место защиты: Вост.-Сиб. гос. акад. образования]. - Иркутск, 2011. - 160 с.
5. Мещерякова,И.Н. Развитие эмоционального интеллекта студентов психологов в процессе обучения в вузе: диссертация ... кандидата психологических наук: 19.00.07 / И. Н. Мещерякова [Место защиты: Кур. гос. ун-т]. - Курск, 2011. - 239 с.
6. Майер,Дж. Эмоциональный интеллект/ Дж.Майер, П.Сэловей, Д.Крузо.-М,-.: Институт психологии РАН, 2010.-146 с
7. Люсин,Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте Москва: Институт психологии РАН, 2004. С. 29-36.