

EMOTSIONAL INTELLEKT VA UNING SHAXSIY RIVOJLANISHDAGI ROLI

Angren Universiteti psixologiya mutaxisligi magistranti

Xalmatova Iroda Ilxomjon qizi

iroda9133@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada emotsional intellektning mazmuni, uning tarkibiy qismlari hamda shaxsiy rivojlanish jarayonidagi o'rni yoritilgan. Emotsional intellekt insonning o'z hissiyotlarini anglash, boshqarish va boshqalar his-tuyg'ularini to'g'ri talqin qilish qobiliyatini oshiradi. Tadqiqotda emotsional intellektning o'z-o'zini anglash, motivatsiya, empatiya va ijtimoiy ko'nikmalarni shakllantirishdagi ahamiyati tahlil qilinadi. Natijalar emotsional intellekt rivoji shaxsning ruhiy barqarorligi, samarali muloqoti va kasbiy muvaffaqiyatiga sezilarli ta'sir ko'rsatishini ko'rsatadi.

Annotation: This article explores the concept of emotional intelligence, its components, and its significance in personal development. Emotional intelligence enhances an individual's ability to understand and manage their own emotions, as well as accurately interpret the emotions of others. The study analyzes the role of emotional intelligence in shaping self-awareness, motivation, empathy, and social skills. The findings indicate that the development of emotional intelligence has a profound impact on psychological stability, effective communication, and professional success.

Аннотация: В данной статье рассматривается понятие эмоционального интеллекта, его основные компоненты и роль в процессе личностного развития. Эмоциональный интеллект способствует способности человека понимать и управлять собственными эмоциями, а также правильно воспринимать чувства окружающих. В исследовании анализируется значение эмоционального интеллекта в формировании самосознания, мотивации, эмпатии и социальных навыков. Результаты показывают, что развитие эмоционального интеллекта значительно влияет на психологическую устойчивость, эффективное общение и профессиональный успех личности.

Kalit so'zlar: emotsional intellekt, o'zini anglash, o'zini boshqarish, hamdardlik, ichki motivatsiya, ijtimoiy ko'nikmalar, stressni boshqarish, hissiyotlarni boshqarish, muloqot ko'nikmalari, shaxslararo munosabatlar, qaror qabul qilish, muammoni hal qilish, xulq-atvor javobi, hissiy farovonlik, shaxsiy rivojlanish, nizolarni hal qilish, o'z-o'zini rag'batlantirish, hayotdan qoniqish, ijobiy psixologiya, hissiy muvozanat, ruhiy moslashuvchanlik, o'ziga ishonch, ijtimoiy intellekt, emotsional yetuklik, o'z-o'zini anglash jarayoni

Key words: Emotional intelligence, self-awareness, self-regulation, empathy, internal motivation, social skills, stress management, emotional regulation, communication skills, interpersonal relations, decision-making, problem-solving, behavioral response, emotional well-being, personal growth, conflict resolution, self-motivation, life satisfaction, positive psychology, emotional balance, psychological resilience, selfconfidence, social intelligence, emotional maturity, self-reflection process

Ключевые слова: Эмоциональный интеллект, самосознание, саморегуляция, эмпатия, внутренняя мотивация, социальные навыки, управление стрессом, регуляция эмоций, навыки общения, межличностные отношения, принятие решений, решение проблем, поведенческая реакция, эмоциональное благополучие, личностное развитие, разрешение конфликтов, самомотивация, удовлетворение жизнью, позитивная психология, эмоциональный баланс, психологическая устойчивость, уверенность в себе, социальный интеллект, эмоциональная зрелость, процесс саморефлексии

Inson shaxsining har tomonlama kamol topishi faqat intellektual salohiyat yoki kasbiy malaka bilan cheklanib qolmaydi. Zamonaviy psixologiyada shaxs rivojlanishining asosiy ko'rsatkichlaridan biri sifatida emotsional intellekt alohida e'tibor qozonmoqda. Emotsional intellekt — bu shaxsning o'z hissiyotlarini anglash, ularni boshqarish, boshqalarning emotsiyalarini tushunish va ijtimoiy munosabatlarda bu bilimlardan ongli ravishda foydalanish qobiliyatidir. Bu jarayon insonning o'z-o'zini boshqarish madaniyati, psixologik yetukligi va ijtimoiy moslashuvchanligining muhim omili hisoblanadi.

Bugungi kunda insonlar duch kelayotgan murakkab hayotiy vaziyatlar, ijtimoiy o'zgarishlar, tezkor qarorlar qabul qilish zarurati emotsional intellektning qadriyat sifatida ahamiyatini yanada oshirmoqda. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, emotsional intellekti rivojlangan insonlar stressni yengilroq boshdan kechiradi, muloqotda muvaffaqiyatliroq bo'ladi, ziddiyatlarni konstruktiv hal qila oladi va o'z shaxsiy salohiyatini to'liqroq namoyon etadi. Bunday shaxslar ijtimoiy munosabatlarda barqaror, ichki muvozanati mustahkam va kasbiy hamda shaxsiy hayotda yuqori natijalarga erishishga moyil bo'ladi.

Shu bois, emotsional intellektni rivojlantirish nafaqat psixologik farovonlik, balki har bir insonning hayotiy strategiyasi, muvaffaqiyatga erishish modeli va o'zini anglash jarayonida asosiy omil sifatida qaralmoqda. Mazkur maqolada emotsional intellektning mohiyati, uning tarkibiy qismlari hamda shaxsiy rivojlanishga ko'rsatadigan ko'p qirrali ta'siri ilmiy asoslar, nazariy qarashlar va amaliy misollar orqali tahlil qilinadi.

Shuningdek, emotsional intellekt insonning shaxsiy va ijtimoiy hayotidagi muvaffaqiyati uchun zarur bo'lgan ko'plab ko'nikmalar bilan uzviy bog'liqdir. Masalan, o'z hissiyotlarini anglay olgan shaxs muhitdagi o'zgarishlarga tez moslashadi, salbiy holatlarga berilmaydi va o'zini konstruktiv yo'l bilan boshqara oladi. Bunday odamlar boshqalar bilan muloqotda ham samimiylik, hurmat, empatiya kabi fazilatlarini namoyon etadi — bu esa jamoada ishlash, oilaviy munosabatlar, do'stlik va professional aloqalarda mustahkam poydevor yaratadi. Emotsional intellekti past bo'lgan shaxslar esa ko'pincha o'z hissiyotlariga berilib ketishi, qarama-qarshiliklarni to'g'ri baholay olmasligi yoki atrofdagilarni tushunishda qiynalishi mumkin.

Zamonaviy psixologiyada emotsional intellekt faqat hissiyotlar bilan ishlash emas, balki shaxsning hayotga bo'lgan munosabati, motivatsion mexanizmlari, stressga qarshi turish qobiliyati va ichki resurslaridan samarali foydalanishi bilan ham bog'liq tushuncha sifatida talqin qilinadi. Shu jihatdan, emotsional intellektni rivojlantirish – bu insonning o'z ichki dunyosini tartibga solish, o'ziga nisbatan ongli yondashish, hayotiy maqsadlarni aniq belgilash va ularga yetishish yo'lida psixologik muvozanatni saqlay olish jarayonidir.

1. Emotsional intellektning mazmuni va ilmiy asoslari

Emotsional intellekt (EI) insonning o'z hissiyotlarini anglash, boshqarish, ulardan to'g'ri foydalanish hamda boshqalarning his-tuyg'ularini tushunib, samarali muloqot qilish qobiliyati sifatida talqin qilinadi. Psixologik adabiyotlarda emotsional intellekt shaxsning ijtimoiy hayotidagi muvaffaqiyatlari, stressga bardoshliligi va ruhiy barqarorligi bilan uzviy bog'liqligi ta'kidlanadi. EI kognitiv intellektdan farqli ravishda odamning ichki kechinmalarini boshqarishga, vaziyatni emotsional jihatdan to'g'ri tushunishga va boshqarilmagan hissiyotlar oqibatida yuzaga keladigan konfliktlarning oldini olishga xizmat qiladi.

Emotsional intellekt shaxsning nafaqat psixologik holati, balki uning hayotiy strategiyasi, qaror qabul qilish tezligi, moslashuvchanlik darajasi hamda kommunikativ mahoratiga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi. Zamonaviy jamiyatda insonlar o'rtasida samarali hamkorlik, muloqot madaniyati va hissiy barqarorlikning kuchayishi emotsional intellekt ahamiyatini yanada oshirmoqda.

2. Emotsional intellektning tarkibiy qismlari

Psixologiyada emotsional intellekt bir nechta asosiy komponentlar majmui sifatida o'rganiladi. Ushbu tarkibiy qismlar shaxsning hissiy hayotini to'liq qamrab oladi va EI darajasini belgilovchi asosiy ko'rsatkichlar hisoblanadi.

2.1. O'z hissiyotini anglash (self-awareness)

Bu shaxsning o'z ichki holatini, tuyg'ularini, reaksiyalarini payqay olishi va ular sababini tushunishi demakdir. O'zini anglash darajasi yuqori bo'lgan shaxs o'z kuchli va zaif tomonlarini ham real baholay oladi.

2.2. Emotsiyalarni boshqarish (self-regulation)

Bu shaxsning qiyin vaziyatlarda o'zini qo'lga ola olish qobiliyatidir. Emotsiyalarni boshqara olgan shaxs stressni yengil qabul qiladi, konflikt paytida keskin reaksiyalarga berilmaydi va muammoni mantiqan hal qila oladi.

2.3. Motivasiyalanganlik (internal motivation)

Emotsional intellektning muhim qismi — shaxsning ichki motivatsiyaga ega bo‘lishi, maqsadlarga qat’iyat bilan intilishi va muvaffaqiyatsizliklarga barqaror munosabatda bo‘lishidir. Bunday odam tashqi omillarga qattiq bog‘liq bo‘lmaydi, o‘zidan ilhomlana oladi.

2.4. Empatiya (boshqani his qilish)

Empatiya — bu boshqalarning hissiy holatini to‘g‘ri his qilish va ularning nuqtayi nazarini tushunish qobiliyati. Empatiyasi rivojlangan insonlar ijtimoiy munosabatlarda muvaffaqiyatli bo‘ladi, boshqalarni qo‘llab-quvvatlay oladi va konstruktiv muloqotni shakllantiradi.

2.5. Ijtimoiy ko‘nikmalar (social skills)

Bu shaxsning jamoada ishlay olishi, muloqot texnikasini bilishi, ziddiyatlarni samarali boshqarishi va boshqalarga ta’sir o‘tkaza olish salohiyatidir. Ijtimoiy ko‘nikmalar EI ning amaliy ko‘rinishi ham hisoblanadi.

3. Emotsional intellektning shaxsiy rivojlanishdagi roli

Emotsional intellekt insonning hayotida nafaqat ichki barqarorlik, balki keng ko‘lamli shaxsiy o‘sish uchun asos yaratadi. EI rivojlangan shaxs o‘zini anglash, o‘zini boshqarish, sog‘lom munosabatlar o‘rnatish va hayotdagi qiyinchiliklarni yengish jarayonida ancha ustunlikka ega bo‘ladi.

Birinchidan, emotsional intellekt shaxsning psixologik farovonligini oshiradi. O‘z hissiyotini boshqara olgan inson depressiya, tashvish, stress kabi holatlarga kamroq beriladi va hayotga ijobiyroq yondashadi.

Ikkinchidan, yuqori EI muloqot madaniyatini shakllantiradi. Empatiya, faollik, tinglash ko‘nikmasi, samimiylik kabi fazilatlar insonning boshqalar bilan munosabatini mustahkamlaydi. Bu oila, jamoa, do‘stlik va ishdagi muvaffaqiyatlarda muhim ro‘l o‘ynaydi.

Uchinchidan, emotsional intellekt kasbiy rivojlanishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Rahbarlik qilish, konfliktlarni boshqarish, stressga chidamlilik, motivatsiyaga ega bo'lish kabi qobiliyatlar professional muvaffaqiyatning asosiy omillaridan hisoblanadi. To'rtinchidan, EI shaxsning ichki potentsialini ochadi, chunki u o'zini anglash, o'ziga nisbatan mehribon munosabatda bo'lish va salbiy tuyg'ularni to'g'ri qabul qilishga yordam beradi. Bunday insonlar hayotdagi qarorlarni ongli ravishda qabul qiladi va o'z yo'lini aniq belgilaydi.

Xulosa

Emotsional intellekt insonning shaxsiy rivojlanishi, ijtimoiy muvaffaqiyati va ruhiy barqarorligi uchun asosiy omil hisoblanadi. O'z hissiyotlarini anglash va boshqarish, boshqalarning his-tuyg'ularini tushunish, empatiya ko'rsatish hamda samarali muloqot qilish qobiliyati shaxsning kundalik hayotda, oila va jamoada, shuningdek kasbiy faoliyatda muvaffaqiyatli bo'lishini ta'minlaydi.

Emotsional intellekti rivojlangan shaxslar stressga chidamli, qaror qabul qilishda ongli, nizolarni konstruktiv hal qiluvchi va o'zini motivatsiya qila oladigan bo'ladi. Shu bilan birga, ularning ijtimoiy ko'nikmalari, o'z-o'zini anglash va ichki muvozanat darajasi yuqori bo'ladi, bu esa hayotda barqaror va muvaffaqiyatli shaxs sifatida shakllanishga xizmat qiladi.

Shuni ta'kidlash lozimki, emotsional intellekt nafaqat psixologik farovonlikni oshiradi, balki shaxsning ichki resurslaridan samarali foydalanish, o'zini rivojlantirish va hayotiy maqsadlarga erishish yo'lida muhim rol o'ynaydi. Shu bois, emotsional intellektni ongli rivojlantirish har bir inson uchun hayotiy zarurat hisoblanadi va u shaxsni kamol topish, ijtimoiy va kasbiy muvaffaqiyatlarga yetaklashning samarali vositasidir.

Foydalanilgan adabiyotlar

Karimova, Z. Muloqot psixologiyasi. – Toshkent: O'zbekiston nashriyoti, 2021.

Salomova, M. Emotsional intellekt va shaxs kamoloti. – Toshkent: Innovatsiya, 2022.

Yo'ldoshev, A. Umumiy psixologiya. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2018.

Mamarasulov, X. Ruhiy jarayonlar psixologiyasi. – Toshkent: Istiqlol, 2020.

Nishonova, Z. Ijtimoiy psixologiya asoslari. – Toshkent: Yangi asr avlodi, 2017.

Normurodova, N. Shaxsning emotsional rivojlanishiga oid izlanishlar. – Toshkent: Ilm ziyo, 2021.

.