

INSONNING JAMIYATDA YETUK SHAXS BO'LIB SHAKLLANISHIDA EMOTSIONAL INTELLEKTNING AHAMIYATI

Ismoilova Nilufar Bahodirovna

Urganch Ranch texnologiya universiteti o'qituvchi-stajyori

Annotatsiya: Maqolada bugungi kunda psixologiya sohasida dolzarb masalalardan sanaladigan emotsional intellekt tushunchasi, uning inson o'zini anglashi va jamiyatda yetuk shaxs bo'lib shakllanishidagi roli tizimli tahlil etiladi. Emotsional intellektga turli olimlarning yondoshuvlari o'zaro taqqoslanilib, o'ziga xos xususiyatlari yoritilib beriladi. Emotsional intellektni aniqlash va o'lchash uchun ishlab chiqilgan metodikalar ko'rib chiqilib, yutuq va kamchiliklari muhokama etiladi.

Kalit so'z: Emotsional intellekt, jamiyat, shaxs, yetuklik, o'z-o'zini anglash, shaxslararo munosabat, psixika, empatiya.

Аннотация: В статье системно анализируется понятие эмоционального интеллекта, которое в настоящее время считается одной из актуальных тем в области психологии, а также его роль в осознании человеком самого себя и формировании зрелой личности в обществе. Подходы различных учёных к эмоциональному интеллекту сопоставляются между собой, освещаются их характерные особенности. Рассматриваются методики, разработанные для определения и измерения эмоционального интеллекта, обсуждаются их достижения и недостатки.

Ключевые слова: Эмоциональный интеллект, общество, личность, зрелость, самопознание, межличностные отношения, психика, эмпатия.

Annotation: This article provides a systematic analysis of the concept of emotional intelligence, which is considered one of the most pressing issues in modern psychology. It explores the role of emotional intelligence in self-awareness and the development of a mature personality within society. The approaches of various scholars to emotional intelligence are compared, highlighting their distinctive features. Methods developed to assess and measure emotional intelligence are reviewed, and their advantages and shortcomings are discussed.

Keywords: Emotional intelligence, society, personality, maturity, self-awareness, interpersonal relations, psyche, empathy.

KIRISH.

Tezlik bilan rivojlanib borayotgan zamonimizda insonning jamiyatda o'z munosib o'rnini egallashga bo'lgan intilishi o'z ustida ko'proq ishlashga undamoqda. Bu borada takidlash joizki ijtioiylashuv jarayonida – ya'ni insonlar bilan muloqotga

kirishish, moslashish, munosabatlarni shakllantirish, tartib-qoidalarini qabul qilishda emotsional intellektning o'zini beqiyos.

Emotsional intellect – bu inson o'z hissiyotlarini anglashi, nazorat qilishi va boshqara olish qobiliyatidir. Qolaversa, qarshimizdagi insonning ham hislarini anglay olish, nazorat qilish, boshqara olishdir.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Emotsional intellektni shakllantirish bugungi kunda jahon psixologiyasida dolzarb muammolardan biri. G'arbda psixologiya sohasiga ulkan xissa qo'shgan olimlar Z.Freyd, V.Vunt, K.Rojerslar o'z asarlarida emotsiya haqida alohida ta'kidlab o'tishgan. I.N.Andreva “ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ И ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ КРЕАТИВНОСТЬ: СПЕЦИФИКА И ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ” asarida emotsional intellekt bilim, ko'nikma va malakalarni egallash bilan bog'liq bo'lib, u qobiliyat sifatida, shaxsiy xususiyat sifatida yoki kompetensiyaning maxsus turi sifatida ko'rib chiqiladi deya ta'riflangan.[1] E.Ilin “Эмоция и чувства” asarida emotsiya va hissiyotlarning farqini tushuntirib bergan. [2]

Emotsional intellet – inson o'z hissiyotlarini anglashi, nazorat qilishi va boshqara olish qobiliyati. Shu bilan bir qatorda o'zgalarning his-tuyg'ularini anglash, nazorat qilish va boshqara olishdir. Emotsional intellekt shaxs shakllanishi, rivojlanishi, stressli vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qilishi, ijtimoiy munosabatlarga kirishishida muhim ahamiyat kasb etadi.

Emotsional intellekt tushunchasining nazariy metodologik asoslari, emotsional intellektning kasbiy faoliyatdagi roli, turli kasb egalarida hissiy bilimdonlik namoyon bo'lishining psixologik jihatlari, kasbiy zo'riqishlar namoyon bo'lishining ijtimoiy-psixologik omillarining ayrim jihatlari O'zbekistonda psixolog olimlardan E.G'.G'oziyev, V.M.Karimova, L.U.Ravshanov, A.I.Rasulov, R.S.Samarov, N.S.Safayev, Sh.J. Usmanova va boshqalar tadqiq etilgan. Chet el olimlaridan J. Mayer, P. Salovey, D.R. Caruso; R. Bar-On; D. Goleman; Д.В. va boshqalarni kiritish mumkin.

1995-yilda D.Goulman “Emotsional intellekt” kitobini nashr etdi. U bu asarda har bir inson o'z hissiyotlarini to'g'ri yoritib berishi muhimligini aytdi.[3] D.Goulman fikricha, EQ – tashqaridan kelgan ma'lumotlarni inson maqsadlarga erishishda to'g'ri foydalana olish qobiliyatidir. R.Bar On esa EQ – atrof olam talablari va bosimi bilan yaxshi kelishishga ta'sir qiluvchi kognitiv bo'lmagan qobiliyatlar va malakalar yig'indisidir. R.Bar On eng katta yutug'i EQ nazariyasi va amaliyotidagi 1996-yildagi EQni aniqlash so'rovnomasi (Emotional Quotient Inventory –EQi)ni ishlab chiqqani bo'ldi. [4]

MUHOKAMA VA NATIJALAR

So'rovnoma dastlab psixologik xotirjamlik determinanti nazariyasini empirik tekshirishni maqsad qilib qo'ygan. Keyinchalik muallif emotsional intellekt va

psixologik hotirjamlikning o'zaro bog'liq murakkab konsepsiyalarga miqdoriy baholash va operatsional ta'rif berish uchun nazariy eklektik va ko'p omilli yondoshuvlarni rivojlantirdi.

Ushbu so'rovnomada emotsional intellektning beshta asosiy komponenti taqdim etilgan:

1. Ichki shaxsiy – emotsiyalar haqidagi bilimlar, emotsiyalarni tushunish va ifodalash qobiliyati (emotsional o'zini anglash, tirishqoqlik-chidamlilik, o'zini hurmat qilish, mustaqillik, o'zini faollashtirish).
2. Shaxslararo – o'zgalar hissiyotlarini anglash, tushunish, qabul qilish qobiliyati (empatiya, ijtimoiy mas'uliyat, shaxslararo munosabat).
3. Moslashuvchanlik – o'zgaruvchan sharoit va vaziyatlarga o'z hissiyotlarini, o'ylari va xulq-atvorini moslashtirish, shu bilan bir qatorda bu o'zgarishlarni boshqara olish qobiliyati (realistiklik, qayishqoqlik, muammoni hal etishlik).
4. Stressni boshqarish – (stressda barqarorlik, impulsivlikni nazorat qilishlik).
5. Umumiy kayfiyat – (optimism, baxt).

So'rovnomaning eng avzal tomoni uning ishonchlilik darajasi va validligining yuqori ekanligidadir. Qolaversa bu so'rovnoma bolalar va 6 yoshdan 18 yoshgacha bo'lgan o'smirlarni testlashtirish imkoniga ham ega.

D.V.Lyusin emotsional intellektni tadqiq qilib uni bir tomondan insonning kognitiv qobiliyatlari, ikkinchi tomonda shaxs xususiyatlari bilan bog'liqligini ta'kidlagan.[7]

A.V.Karpov va A.S.Petrovskaya fikricha, emotsional intellekti yaxshi rivojlangan odam har safar emotsional noqulay vaziyatlarga duch kelganda bunday vaziyatlarga to'g'ri munosabatda bo'la oladi va optimal yechim bera oladi.

XULOSA

Shuni aniq aytish mumkinki, psixologiya sohasida emotsional intellekt tushunchasi keng qamrovli bo'lib, uni shaxs jamiyatda bajaradigan har bir faoliyatiga u yoki bu ta'sirini o'tkazishi tabiiy. Inson jamiyatda insonlar orasida yashar ekan faqat o'z qulayligini, o'ziga yaxshi bo'lishini talab qila olmaydi. U ijtimoiylashuv jarayonida qoidalarni qabul qilishi va bo'y sunishi, eshitishi, moslashishi, shu bilan bir qatorada jamiyatga ijobiy ta'sir ko'rsatishi zarur. Aks xolda jamiyat insonni ham qabul qilmaydi. Buning uchun esa inson, avvalo, o'zini anglashi, o'z hislarini tushunishi va to'g'ri ifodalay olishi zarur bo'ladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии. Новополюк: ПГУ, 2011.

2. Ильин Е. П. И46 Эмоции и чувства. — СПб: Питер, 2001. — 752 с: ил. — (Серия «Мастера психологии»).
3. © 1995 by Daniel Goleman. Introduction copyright © 2005. All rights reserved, © Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2021
4. Bar-On R. Emotional Quotient Inventory: a measure of emotional intelligence. NY: Multi-Health Systems, Inc. 2008. 36 p.
5. Карпов А.В. Психология эмоционального интеллекта: теория, диагностика, практика: монография/ Карпов А.В., А.С.Петровская. Ярославль. ЯрГУ — 2008.
6. Mayer J.D. Emotional Intelligence: Popular or Scientific Psychology. N.Y., 2005.
7. Люсин Д.В. Социальный интеллект: Теория, измерения, исследование. М., 2004.
8. Люсин Д.В. Эмперический анализ категоризации эмоций// Вопросы психологии.- 1999. -№2. С50-61.
9. Роджерс К. Эмпатия// Психология эмоций. Тексты. - М.: Изд-во МГУ, 1984. С.235.
10. Выготский Л.С. Учение об эмоциях. // Собр. соч. Т.4. —М., 1984.-С 90-120.
11. Fiori M. A new look at emotional intelligence: A dual-process framework // Personality and Social Psychology Review. 2009. Vol. 13. № 1. P. 21—44. doi:10.1177/1088868308326909