EMOTSIONAL INTELLEKT TUSHUNCHASI VA UNING PSIXOLOGIK MOHIYATI

Sunnatova Yulduz Baxtiyor qizi
Guliston Davlat Universiteti
Psixologiiya va Ijtimoiy fanlar fakulteti 4-SHOB magistranti
E-mail: sunnatovayulduz317@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqolada emotsional intellekt va uning psixologik mohiyati va rivojlanish tarixi haqida so‘z boradi. Emotsional intellekt insonning o‘z his-tuyg‘ularini anglash, ularni boshqarish, boshqalarning emotsiyalarini tushunish va samarali muloqot o‘rnatish qobiliyatlarini o‘z ichiga oladi.

Kalit so‘zlar: Emotsional intelekt, motivatsiya, mexanizm, idrok, ong, kognitivlik, component, empatiya, manipulyatsiya, konsepsiyasa, fenomen.

Аннотация: В данной статье рассматривается эмоциональный интеллект, его психологическая природа и история развития. Эмоциональный интеллект включает в себя способность человека понимать собственные эмоции, управлять ими, понимать эмоции других и эффективно общаться**.**

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, мотивация, механизм, восприятие, сознание, познание, компонент, эмпатия, манипуляция, концепция, феномен.

Abstract: This article discusses emotional intelligence and its psychological essence. Emotional intelligence includes a person’s ability to understand their own feelings, manage them, recognize the emotions of others, and establish effective communication.

Keywords: Emotional intelligence, motivation, mechanism, perception, consciousness, cognition, component, empathy, manipulation, concept, phenomenon.

Ushbu maqolada emotsional intelekt tushunchasi va uning psixologik mohiyati haqida so‘z boradi.avvalambor Emotsional intelekt ozi nima savolga taо‘xtalaylik Emotsional intellekt (qisqartirilgan EI) - bu insonning his-tuyg‘ularni tan olish, boshqa odamlarning va o‘zlarining niyatlari, motivatsiyalari va istaklarini tushunish, shuningdek, amaliy muammolarni hal qilish uchun o‘z his-tuyg‘ularini va boshqa

odamlarning his-tuyg‘ularini boshqarish qobiliyatining yig‘indisi S.J. Stein va Howard Bookning kamroq tarqalgan ta’rifiga ko‘ra, emotsional intellekt, intellektning keng tarqalgan tushunchasidan farqli o‘laroq, "Vaziyatlarni to‘g‘ri talqin qilish va ta’sir qilish, boshqalarning xohish va ehtiyojlarini intuitiv ravishda anglash, ularning kuchli va zaif tomonlarini bilish, stressga dosh berish va jozibali bo‘lish qobiliyatidir." Bugungi kunga kelib, emotsional intellekt bir nechta nazariyalar bilan tavsiflanadi: emotsional va intellektual qobiliyatlar nazariyasi J. Mayer, P. Salovey, D. Karuzo ; R. Bar-On tomonidan emotsional intellektning kognitiv bo‘lmagan nazariyasi; D. Goulmanning emotsional kompetentsiya nazariyasi; D.Lyusin tomonidan emotsional intellektning ikki komponentli nazariyasi. Shu bilan birga, barcha tadqiqotchilar o‘zlari o‘rganayotgan konstruksiyani “emotsional intellekt” deb atashlariga qaramay, ularning o‘rganilayotgan hodisaning psixologik mohiyati haqidagi fikrlari turlicha.

Mark Uilyams va Denni Penman o‘zlarining "Mindfulness" kitobida hissiyotlarni quyidagicha ta’riflashadi: "Ular fikrlar, his-tuyg‘ular, tana sezgilari va impulslar to‘plamidir. Barcha elementlar bir-biri bilan o‘zaro ta’sir qiladi va umumiy kayfiyatni kuchaytirishi yoki susaytirishi mumkin."Har qanday his-tuyg‘u qabul qilinishi yoki rad etilishi mumkin. Biroq, his-tuyg‘ularni bostirish tavsiya etilmaydi. Bu nevrozlarga va hayotdan norozilikka olib keladi. 1995-yilda ilmiy jurnalist Daniel Goleman "Emotsional intellekt" nomli mashhur ilmiy kitobini nashr etdi, unda u emotsional intellekt nazariyasining rivojlanish tarixini tasvirlab berdi, emotsional intellektning zamonaviy ilmiy tushunchasini ko‘rib chiqdi va hatto keyinchalik "aralash model" deb nomlangan o‘zining emotsional intellekt modelini taqdim etdi. Goleman model emotsional intellekt besh komponentdan iborat ekanligini ta’kidlaydi.

-O‘z-o‘zini anglash - qaror qabul qilishda o‘z his-tuyg‘ulari va motivatsiyalarini aniqlash, kuchli va zaif tomonlarini tan olish va maqsadlari va qadriyatlarini belgilash qobiliyati.

-O‘zini boshqarish - his-tuyg‘ularini boshqarish va impulslarini jilovlash qobiliyati.

-Motivatsiya - shunchaki maqsadga erishish uchun intilish qobiliyati.

-Empatiya - qaror qabul qilishda boshqalarning his-tuyg‘ularini hisobga olish qobiliyati, shuningdek, boshqalarga hamdardlik bildirish qobiliyati.

-Ijtimoiy ko‘nikmalar - odamlar bilan munosabatlarni o‘rnatish, boshqalarni manipulyatsiya qilish va ularni kerakli yo‘nalishga yo‘naltirish qobiliyati.

1996-yilda Reuven Bar-On Torontoda bo‘lib o‘tgan Amerika Psixologiya Assotsiatsiyasi yig‘ilishida o‘zining yangi EQ-i (Emotsional Quotient Inventory) testini taqdim etdi. Ushbu test emotsional intellektni baholash uchun bir qator savollarni o‘z ichiga olgan bo‘lib, keyinchalik u "emotsional intellektning Bar-On modeli"ga aylandi. 21-asrning boshlarida hissiy intellekt konsepsiyasining rivojlanishi davom etdi, Peter Solovey, John Mayer, Howard Gardner va Konstantin Vasilis Petridis tomonidan ushbu mavzu bo‘yicha ko‘plab yangi nashrlar yaratildi. Miyaning hissiy intellekt mexanizmlari haqida ma’lumotlar to‘plana boshladi.

Emotsional intellekt mavzusidagi birinchi nashr P. Salovey va D. Mayerning ishi edi. Mualliflar emotsional intellektni, hissiyotlarda mavjud bo‘lgan ma’lumotlarni qayta ishlash qobiliyati sifatida aniqladilar: emotsiyalarning ma’nosini hissiy ma’lumotlardan, ularning bir-biri bilan aloqalarini aniqlash, fikrlash va qaror qabul qilish uchun asos sifatida qilishgan.

J.Mayer, Salovey va Karuso hissiy intellektning faqat to‘rtta komponentini aniqlaydilar:

1.His-tuyg‘ularni idrok etish - bu boshqalardagi his-tuyg‘ularni (yuz ifodalari, imo-ishoralar, tashqi ko‘rinish, yurish, xulq-atvor va ovozdan) aniqlash, shuningdek, o‘z his-tuyg‘ularini aniqlash qobiliyatidir.

2. Fikrlashni rag‘batlantirish uchun his-tuyg‘ulardan foydalanish - bu insonning (asosan ongsiz ravishda) fikrlash jarayonini faollashtirish, o‘zida ijodkorlikni uyg‘otish, his-tuyg‘ularni rag‘batlantiruvchi omil sifatida ishlatish qobiliyatidir.

3. Tuyg‘ularni tushunish - bu hissiyotning sababini aniqlash, fikrlar va his-tuyg‘ular o‘rtasidagi bog‘liqlikni anglash, bir hissiyotdan boshqasiga o‘tishni aniqlash, vaqt o‘tishi bilan hissiyotning rivojlanishini bashorat qilish, shuningdek, munosabatlardagi his-tuyg‘ularni talqin qilish va murakkab (ikki tomonlama, noaniq) his-tuyg‘ularni tushunish qobiliyatidir.

4. Hissiy boshqaruv - bu o‘z his-tuyg‘ularini va boshqalarning his-tuyg‘ularini maqsadlarga erishish uchun bo‘ysundirish, uyg‘otish va yo‘naltirish qobiliyatidir. Bunga mantiqiy zanjirlarni qurishda, turli muammolarni hal qilishda, qarorlar qabul qilishda va o‘z xatti-harakatlarini tanlashda his-tuyg‘ularni hisobga olish qobiliyati ham kiradi.

Hozirgi vaqtda emotsional intellekt fenomenini o‘rganish psixologiya fanining eng dolzarb yo‘nalishlaridan biridir. Bu konstruktsiya ko‘plab olimlar, shuningdek, boshqaruvchilar faoliyatining kommunikativ komponenti samaradorligini oshirish ustida ish olib borayotgan amaliyotchilar emotsional intellektni insonning ijtimoiy muvaffaqiyatining asosi deb bilishlari sababli o‘rganilmoqda.

Rus psixologiyasida emotsional intellekt tushunchasi D. V. Lyusin tomonidan ishlab chiqilgan va taklif qilingan. Dastlab muallif emotsional intellektni o‘zining va boshqalarning his-tuyg‘ularini tushunish va ularni boshqarish qobiliyati deb ta’riflagan. Keyinchalik muallif his-tuyg‘ularni tushunish va boshqarish qobiliyati deganda nimani nazarda tutganligini batafsil aniqlagan. Tuyg‘ularni tushunish qobiliyati insonning his-tuyg‘ularni tan olishini, ya’ni o‘zida yoki boshqa odamda hissiy tajribaga ega bo‘lish haqiqatini aniqlay olishini anglatadi; aynan tuyg‘uni aniqlay oladi, ya’ni o‘zi yoki boshqa odam qanday his-tuyg‘ularni boshdan kechirayotganini va uning og‘zaki ifodasini topadi; bu his-tuyg‘ularni keltirib chiqargan sabablarni va u qanday oqibatlarga olib kelishini tushunadi.

Tuyg‘ularni nazorat qilish qobiliyati insonning his-tuyg‘ularning intensivligini boshqarishi, birinchi navbatda, haddan tashqari kuchli his-tuyg‘ularni susaytirishi(bo‘g‘ishi) mumkinligini anglatadi; his-tuyg‘ularning tashqi ifodasini nazorat qila oladi; agar kerak bo‘lsa, beixtiyoriy shaklda u yoki bu his-tuyg‘ularni o‘zida uyg‘otishi mumkin.

D.V. Lyusinning ta’kidlashicha, his-tuyg‘ularni tushunish qobiliyati ham, emotsiyalarni boshqarish qobiliyati ham o‘z his-tuyg‘ulariga, ham boshqa odamlarning his-tuyg‘ulariga yo‘naltirilishi mumkin. Muallif ikkita yangi tushunchani taqdim etadi: shaxs ichidagi va shaxslararo emotsional intellekt, bu D.Goulmanning shaxsiy malakalar nazariyasi (o‘zini qanday boshqarishni aniqlash qobiliyati) va ijtimoiy ko‘nikmalar (odamlar bilan munosabatlarni qanday boshqarishni aniqlash qobiliyati) bilan qisman mos keladi.

Shunday qilib, emotsional intellektni o‘rganishga bag‘ishlangan ko‘plab ishlarga qaramasdan, u yetarli darajada o‘rganilmaganligicha qolmoqda, bu bizning tadqiqotimizning yanada dolzarbligini tasdiqlaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Smith, M.K. (2002) «Howard Gardner and multiple intelligences», TheEncyclopedia of Informal Education, downloaded from http: www.infed.org thinkersGardner.htm Arxivnaya kopiya ot 2 noyabrya 2005 na Wayback Machine on October 31, 2005.
2. Стивен Д. Дж. Стейн, Говард И. Книга «Эмоциональный интеллект и успех». — Balance Business Books, 2007. — 384 с.
3. Goleman, D. (1998). Working with emotional intelligence. New York: Bantam Books
4. Vladimir Kosonogov, Elena Vorobyeva, Ekaterina Kovsh, Pavel Ermakov. A review of neurophysiological and genetic correlates of emotional intelligence (angl.) G‘G‘ International Journal of Cognitive Research in Science, Engineering and Education. — 2019.
5. Косоногов В. В., Воробьева Е. В., Ковш Е. М., Ермаков П. Н. “Мозговая организация и генетические корреляции эмоционального интеллекта” Мир науки. — 2018. — № 2. — ISSN 2309-4265.
6. The Four Branch Model of Emotional Intelligence. Data obraheniya: 26 iyunya 2015. Arxivirovano iz originala 9 iyulya 2015 goda.
7. Гоулман Д., Бояцис Г., Макки Э. Эмоциональное лидерство: Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта Г'Д. Гоулман, Г. Бояцис, Э. Макки. – М.: Альпина Бизнес Букс, 2008. – 301 с.
8. Лучин Д.В. Способность воспринимать и эмоционально: Психометрический и когнитивный аспект Г.А. Емельянов (ред.), Социальные знания и эпоха политических и экономических перемен. М.: Смо'сл, 2000.
9. Умаров Б.М., Муротмусаев К.Б. Хамдамов Х.К. Психологические особенности эмоционального интеллекта в лидерской деятельности. №11, ноябрь 2022 г., стр. 291-301.
10. Umarova G.A. Sunnatova Yu.B. BOLALARDA BADIIY-ESTETIK QOBILIYATNI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK AHAMIYATI.2025-yil, dekabr.