



EMOTSIONAL INTELEKTNING SHAXSIY KASBIY SIFATLARGA BOG'LIQLIGI

To'ychiyeva Saodat Meliqo'ziyevna¹

Toshkent amaliy fanlar universiteti "Psixologiya" kafedrasini mudiri
Tashkent University of Applied Sciences, Gavhar Str. 1, Tashkent 100149, Uzbekistan
<https://orcid.org/0009-0001-6321-7771>
SaodatToychiyeva@utas.uz

Akbaraliyeva Asilaxon Tojiddinovna²

Toshkent amaliy fanlar universiteti "Psixologiya" kafedrasini o'qituvchisi
Tashkent University of Applied Sciences, Gavhar Str. 1, Tashkent 100149, Uzbekistan
<https://orcid.org/0009000371415051>
[\(asilaxontojiddinovna@gmail.com\)](mailto:asilaxontojiddinovna@gmail.com)
<https://doi.org/10.5281/zenodo.14886842>

Annotatsiya: Ushbu maqolda emotsional intellektning shaxsiy kasbiy sifatlar bilan bog'liqligi shuningdek shaxsda emotsionallik namoyon bo'lishiga ta'sir etuvchi ijtimoiy-psixologik omillar tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: emotsiya, emotsionallik, shaxs xususiyatlari, shaxsga yo'nalganlik, hissiyot, xulq-atvor, emotsional regulatsiya, kasbiy-shaxsiy.

Kirish. Ma'lumki, shaxs kamolga yetib borar ekan unga atrofdagi tashqi muhit, shaxslararo munosabatlar, ta'lim olayotgan muassasasi hamda oilaviy muhit tizimli ravishda ta'sir ko'rsatadi. Shu bois shaxs hayotida ijobiy tomonlar bilan bir qatorda salbiy jihatlar ham farqlanadi. Bu esa o'z o'zidan shaxsda emotsional holatlarda zo'riqish, xavotirlanishni yuzaga kelishiga olib keladi va shaxsning kamolga yetishiga to'sqinlik qiladi. Bunday muammolarning oldini olish hamda yoshlardagi turli salbiy ta'sirlarni bartaraf etish choralari ko'rish bugungi kunda zamon talabiga aylanib bormoqda, bu esa o'rganilayotgan tadqiqot ishining nechog'lik darajada dolzarb ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatadi [1].

Jahon psixologiyasida "hissiyot" bilan "emotsiya" terminlari (ayniqsa chet mamlakatlarda) bir xil ma'noda ishlatiladi, lekin ularni aynan bir xil holat deb tushunish mumkin emas. Bunday nuqson ommabop adabiyotlarda, chet ellarda chop etilgan darsliklarda aksariyat hollarda uchraydi. Odatda tashqi alomatlari yaqqol namoyon bo'ladigan his-tuyg'ularni ichki kechinmalarda ifodalanishdan iborat psixik jarayon yuzaga kelishining aniq shaklini emotsiya deb atash maqsadga muvofiq. Masalan, ranglarning o'zgarishi, yuzlarning ta'bassumlanishi, lablarning titrashi, ko'zlarning yarqirashi, kulgu, yig'i, g'amginlik, ikkilanish, sarosimalik va boshqalar emotsiyaning ifodasidir. Lekin vatanparvarlik, javobgarlik, mas'uliyat, vijdon, mehr oqibat, sevgi- muhabbat singari yuksak xislatlarni emotsiya tarkibiga kiritish g'ayritabiiy hodisa hisoblanar edi. Ushbu hissiy kechinmalar o'zining mohiyati, kuch-quvvati, davomiyligi, ta'sirchanligi, yo'nalganligi bilan bir-biridan keskin farq qilishlariga qaramay, ularni emotsiya sifatida talqin qilish oddiy safosatga aylanib qolgan bo'lar edi. Shu boisdan ularning o'zaro eng muhim farqi shundaki, birisi ijtimoiy (hissiyot), ikkinchisi esa (emotsiya) individual, xususiy ahamiyat kasb etadi [2]. Psixologik ensiklopediyada shunday ta'rif beradi. Hissiyotlar (lotincha emovere - hayajonlantirish) - instinktlar, ehtiyojlar, motivlar bilan bog'liq bo'lgan va to'g'ridan-to'g'ri tajriba (qoniqish, quvonch, qo'rquv va boshqalar) shaklida aks ettirilgan psixik jarayonlar va holatlarning (odamlar va hayvonlarning) maxsus sinfi. shaxsga uning hayotini amalga oshirish uchun harakat qiladigan hodisalar va vaziyatlar [3].

Materiallarni olish texnologiyasi va tadqiqot usuli. Emotsional intellektni yurak va aqlning to'qnashuvi deb aytsak notog'ri bo'lmaydi nazarimizda emotsional intellekt (odatda "EQ" deb qisqartiriladi, hissiy koeffitsient uchun) bu o'zida ham, boshqalarda ham his-tuyg'ularni idrok etish, nazorat qilish va baholash qobiliyatidir. Bu tushuncha 1930-yillarda ijtimoiy intellekt bo'yicha olib borilgan tadqiqotlar va 1970-yillarda intellektning turli shakllari bo'yicha olib borilgan ishlar natijasida paydo bo'lgan.[4] Goleman yuqori EQni samarali biznes rahbarlari orasida umumiy xususiyat sifatida belgilaydi. Uning ta'kidlashicha, hissiy aql bo'lmasa, rahbar cheksiz energiya va g'oyalarga, idrok etuvchi va mantiqiy



aqlga va ta'sirchan malakaga ega bo'lishi mumkin, ammo baribir samarasiz va ilhomlantirmaydi. "Eng samarali rahbarlar bir jihati bilan bir xil: ularning barchasi yuqori darajadagi hissiy intellektga ega", Emotsional intellekt besh turkumdan iborat bular;

1. O'z-o'zini anglash (his-tuyg'ularni tan olish va tushunish qobiliyati).
2. Ijtimoiy ko'nikmalar (umumiy soha topish va munosabatlarni o'rnatish qobiliyati).
3. O'z-o'zini tartibga solish (impulslar va his-tuyg'ularni boshqarish qobiliyati).
4. Hamdardlik (boshqa narsalarni tushunish qobiliyati). odamlarning his-tuyg'ulari).
5. Motivatsiya (quvvat bilan maqsadlarga erishish istagi).

Golemanning ta'kidlashicha, yuqori EQ boshqa muhim yetakchilik xususiyatlarini osonlashtiradi. Masalan, boshqa odam nimani his qilayotganini aniqlik bilan tushunish qobiliyati (hamdardlik) bu tuyg'uni va undan kelib chiqadigan har qanday xatti-harakatlarni boshqarishga imkon beradi. Shuningdek, o'ziga xos xususiyatlar yetakchilik uchun muhim, ammo EQ - yosh, tajriba va o'z-o'zini aks ettirish bilan o'sib boradi. Yangi va intiluvchan rahbarlarga tajribali kishilar maslahat beradi; birgalikda, o'tmish va kelajak jarayonlarini, turli javoblarini va hissiy nuqtalarini muhokama qilishadi. Shu tartibda hissiy yetuklikni oshirishga intiladi. 1999-yilgi tadqiqot shuni ko'rsatdiki, xizmat ko'rsatadigan ko'p tarmoqli kompaniyaning EQ bo'yicha yuqori ball olgan hamkorlari boshqa hamkorlarga qaraganda 1,2 million dollar ko'proq foyda keltirgan. Boshqa tadqiqotlar EQ va samaradorlik o'rtasidagi o'xshash bog'liqlikni ko'rsatdi. Aftidan, hissiy muvozanat tijorat muvaffaqiyatining asosiy omil hisoblanadi. Emotsiyalarning eng oddiy shakli – hislarning emotsional toni deb atalmish shakli - ayrim hayotiy muhim ta'sirlar bilan kuzatiladigan (masalan, ta'mli, haroratli) va individni ularni saqlashga yoki bartaraf etishga undovchi ijobiy yoki salbiy kechinmalardir. Hulq-atvorga yordam beruvchi yoki to'sqinlik qiluvchi shart-sharoitlar bilan to'qnashishda ehtiyojlarni qoniqtirish uchun shu shartlarning aamiyatini ifodalovchi vaziyatga oid emotsiyalar yuzaga keladi. Ular orasida omad yoki omadsizlik (quvonch, qayg'urish) bilan to'qnashishda yuzaga keladigan va foydali hulq-atvor shaklining egallanishi va o'zini oqlamagan hulq-atvor shaklining bartaraf etilishiga yordam beradigan emotsiyalar muhim boshqaruvchi rol ni bajaradi [5].

Shaxsiy va kasbiy emotsiyalarga ta'sir ko'rsatish, emotsional muvozanatning buzulganligining yaqqol belgilari paydo bo'lguncha oldini olish xususiyatiga ega va hokazo, biroq shunday voqeani real imkoniyatini oldindan ko'rib, (xatarli vaziyat, yuqori javobgarlik va hokazo) odam o'z-o'ziga ta'sir etishning maxsus usullari (o'zini-o'zi ishonitirish, o'ziga-o'zi buyruq berish va hokazo) yordamida uni kelishini oldini olishga harakat qiladi. F.Polon odamlarning alohida toifasini ajratadi, ular ehtiyotkorlik, mulohazalik, ishonmaslikni namoyon etadilar, chunki ular o'zlarini doimo nazorat qilishlari kerak. U harakatga tushmasdan oldin har qanday intilish tutib qolinadi, nazorat qilinadi. Unga yordam berish yoki halaqit berish mumkin bo'lganligi uchun boshqa barcha intilishlar o'rganiladi. Shunday qilib biz ta'kidlamogchimizki, o'zini-o'zi tuta bilish shaxs xususiyati sifatida tadbiiq etilishi gomestatik tamoyilga ko'ra amalga oshiriladi. Masalan P.Levining ta'kidlashicha "biz o'z xissiyotlarimiz hayajonlarimizni ehtirosalarimiz qanchalik qonuniy bo'lmasin ularni doimo va diqqat bilan kuzatishimiz kerak va ular juda ham jadallashganda ushlab qolishga harakat qilishimiz zarur. Shunday daqiqalar keladiki biz juda chuqurlashib va o'zimizni boshqara olmasligimizni xis qilamiz. Umumiy qoida sifatida qabul qilish kerakki bunga qanchalik erta aralashsak, shunchalik yaxshi [6].

Deyarli barcha psixik hodisalarda emotsional holatlarni nazorat qilish jarayonini ko'rishimiz mumkin. Bu boradaa N.D.Levitov quyidagilarni ta'kidlaydi: "inson psixikasi va uning o'ligi bilan kurashda portlash yuz beradi". Emotsional holatlarni nazorat qila olmaslikda asab zonalarida bardosh bera olmaydi bu kabi holatlar albatta o'z-o'zini nazorat qila olmaslikni yuzaga keltiradi. Ba'zi insonlarda bu holatlar bir muncha boshqacharoq ko'rinish kasb etadi, ya'ni ularning psixik holatlari chidamli bo'ladi har qanday asabiy jarayon ularni chetlab o'tadi. A.Ya.Simanov bu jarayonni shunday baholaydi: har bir narsani boricha qabul qilish voqea hodisalarni oldindan ahamiyatini ajrata olish, harakatning aniq materialistik ob'ektlarga baho bera oluvchi falsafiy kategoriya hisoblanadi [7].

O'zaro munosabatlarda emotsional holatlarni nazorat qilish guruh ichida emotsional psixik jarayonlarda emotsional holatlarni nazorat qilish kabi bir qator turlarga ajratiladi. Insoning individual



alohidaligini biz emotsional holatlarni nazorat qilishni hissiy psixik tasvirida ko'rishimiz mumkin. V.G.Afanasev quyidagi fikrlarni ilgari suradi: "dunyoda insongina emotsional holatlarni nazorat qilish imkoniyatiga ega agar u fikrlasa, o'ylasa, ziyrak bo'lsa, o'ziga boshqalar nigohi bilan qaray olsa o'zini xatolari va kamchiliklarini ko'ra olsa agar aksincha bo'lsachi, ya'ni unda emotsiya hissiyot ustunlik qilsa affektlar o'zini haddan tashqari sevsa u holda inson o'zini nazorat qila olmaydi [8]. Ko'pincha hissiyotga beriluvchan shaxslar yengil tabiat, janjalkash, impulsiv, tartibsiz harakat qiluvchilar va boshqalar. Yengil tabiatli kishi o'ylamasdan qilingan ishi yoki aytilgan noo'rin so'z uchun ko'pincha tanbeh yeydi". G.A.Bogdalovanning tadqiqotlarining maqsadi emotsional barqarorligini tuzilishi va mazmunini aniqlash shu asosda uni o'smirlik yoshida shakllantirish sharoitlari va yo'larini aniqlashdan iborat bo'ldi. G.A.Bogdalova erta o'smirlik yoshida emotsional barqarorligini shakllantirish jarayoni ko'p bosqichli xususiyatga egaligini isbotlab berdi. Jumladan, hayajonlarini ongida mos ravishda aks ettirish ularni mavjud tasavvurlari bilan moslashtirish va ularni keyinchalik individual xulq darajasida qabul qilish va boshqalar. Ushbu tadqiqotlardan olingan natijalar o'smirning ijtimoiy yetilish ulg'ayish jarayoni bir tomondan ko'p bosqichli xususiyatga ega ekanligini ikkinchi tomondan hayajonlari, xulqini anglash va takomillashtirish orqali amalga oshirilishini ko'rsatib beradi [9].

N.G'.Komilova tadqiqotlarida hayotiy vazifalardagi mavjud qiyinchiliklarga mos ravishda ta'sir ko'rsatish qobiliyati frustatsion tolerantligi yo'qligi bilan ifodalangan o'zini baholash destruktivligi xulqi ijtimoiy-deviant shakllarini determinatsiya qilishi ko'rsatildi. Emotsional o'zini-o'zi nazorat qilish zaiflashgan odam odatda qo'zg'aluvchan impulsiv serjahl muvozanatsiz deb tavsiflanadi. Emotsional sohasi tez qo'zg'aluvchan odam impulsiv xatti-harakatlar qilishga o'ylab ko'rilmagan qarorlar qabul qilishga va yyyetarlicha asoslangan mushoxada qilishga moyil bo'ladilar. O'zini tuta bilish xarakterning muhim chizgisi hisoblanadi, u odamga o'zini-o'zi o'z xulq-atvorini boshqarishga eng qiyin sharoitlarda faoliyatni bajarish qobiliyatini saqlab qolishga yordam beradi.

Emotsional o'zini-o'zi nazorat qilish zaiflashgan odam odatda qo'zg'aluvchan impulsiv serjahl muvozanatsiz deb tavsiflanadi. Emotsional sohasi tez qo'zg'aluvchan odam impulsiv xatti-harakatlar qilishga o'ylab ko'rilmagan qarorlar qabul qilishga va yetarlicha asoslangan mushohada qilishga moyil bo'ladilar. O'zini tuta bilish xarakterning muhim chizgisi hisoblanadi, u odamga o'zini-o'zi o'z xulq-atvorini boshqarishga eng qiyin sharoitlarda faoliyatni bajarish qobiliyatini saqlab qolishga yordam beradi [10]. Maktabda yoki ishda ishlashingiz. Yuqori hissiy intellekt sizga ish joyingizdagi ijtimoiy murakkabliklarni engib o'tishga yordam beradi, boshqalarni boshqaradi va rag'batlantiradi va karerangizda ustunlik qiladi. Darhaqiqat, muhim nomzodlarni baholash haqida gap ketganda, ko'plab kompaniyalar endi hissiy intellektni texnik qobiliyat kabi muhim deb baholaydilar va ishga qabul qilishdan oldin EQ testidan foydalanadilar. Sizning jismoniy sog'ligingiz. Agar siz his-tuyg'ularingizni boshqara olmasangiz, ehtimol siz ham stressni boshqara olmayotgan bo'lasiz. Bu jiddiy sog'liq muammolariga olib kelishi mumkin. Nazoratsiz stress qon bosimini oshiradi, immunitet tizimini bostiradi, yurak xuruji va qon tomirlari xavfini oshiradi, bepushtlikka hissa qo'shadi va qarish jarayonini tezlashtiradi. Hissiy intellektni yaxshilash uchun birinchi qadam stressni qanday boshqarishni o'rganishdir. Sizning ruhiy salomatligingiz. Nazorat qilinmagan his-tuyg'ular va stress ham ruhiy sog'lig'ingizga ta'sir qilishi mumkin, bu sizni tashvish va depressiyaga qarshi himoyasiz qiladi. Agar siz o'z his-tuyg'ularingizni tushuna olmasangiz, o'zingizni erkin his qila olmasangiz yoki ularni boshqara olmasangiz, kuchli munosabatlar o'rnatish uchun ham kurashasiz. Bu, o'z navbatida, sizni yolg'iz va yolg'iz his qilishingiz va ruhiy salomatlik bilan bog'liq har qanday muammolarni yanada kuchaytirishi mumkin. Bunda emotsional intilektning kasbiy-shaxsiy sifatlarni bog'liqligi fiziologik, psixologik va jamiyatdagi statusi kabi faktorlar xavotirlanish, qo'rquv, ikkilanish, o'z his-tuyg'ularini boshqarish kabi emotsional holatlarning tarkib topishiga zamin yaratishda anqilanadi deb aytishimiz mumkin.

Xulosa. Xususan, o'z-o'zini ijtimoiy, emotsional, faoliyatda nazorat qilish tajribasini shakllantirish modelini yaratishning dastlabki asosi harakat kategoriyasi ekanligi ma'lum bo'ldi. Harakat obyektiv jarayon sifatida qaralib, uning mazmuni va shakli berilgan. Obyektiv ravishda, harakat mos kelishi kerak bo'lgan faoliyat namunasi va mahsulot namunasi mavjud. Bundan tashqari, ushbu mahsulotga erishish uchun



obyektiv reja mavjud, bu harakat muvaffaqiyatli bo'lishi uchun amal qilishi kerak. Harakatning subyekt tomonidan bajarilishi, uni amalga oshirish uchun bunday obyektiv sharoitlarda yo'naltirilmasdan mumkin emas. Bundan kelib chiqadiki, subyektning harakati ikki qismdan - indikativ va ijro etuvchi qismdan iborat bo'lsa, indikativ qism uning nazorati, psixologik mexanizmi bo'lib, bir butun sifatida harakatning muvaffaqiyatini belgilaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Аверин В.А. Психология раннего детства. - М., 2000. - 59 с.
2. Актуальные проблемы диагностики задержки психического развития детей / Под ред. К.С. Лебединской. - М., 1982. - 125 с.
3. Анастаси А. Психологическое тестирование / Под ред. К.М. Гуревича, В.И. Лубовского. - М.: Педагогика, 1982. - Кн. 1 - 2.
4. ["Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ" by Daniel Goleman](#)
5. Вайнер М.Э. Эмоциональное развитие детей: возрастные особенности, диагностика и критерии оценки / М.Э.Вайнер // Коррекционно-развивающее образование. - 2008. - №4. - С.64.
6. Венгер А.Л. Психологическое консультирование и диагностика / А.Л.Венгер. - М.: Генезис, 2001. - Ч.1. - 160 с. - Ч.2. - 128 с.
7. Екжанова Е.А. Изобразительная деятельность в воспитании и обучении дошкольников с разным уровнем умственной недостаточности. - СПб.: Сотис, 2002. - 256 с.
8. Запорожец А.В. Взаимосвязь развития когнитивных и эмоциональных процессов у детей // Тезисы научных сообщений советских психологов в XXI Международному психологическому конгрессу. - М., 1976. - С. 123 - 125.
9. Крайг Г. Психология развития. - СПб.: Питер, 2000. - 992 с.
10. Краснощёкова Н.В. Диагностика и развитие личностной сферы детей старшего дошкольного возраста. Тесты. Игры. Упражнения / Н.В.Краснощёкова.- Ростов Н/Д: Изд-во Феникс, 2006. - 299 с. С.34-87.