

Azizova Dinara Rahmiddinovna
Osiyo Xalqaro Universiteti “Pedagogika va Psixologiya
kafedrası o’qituvchisi

EMOTSIONAL INTELLEKTNING HAYOTDAGI MUVAFFAQIYAT VA PROFESSIONAL SOHADAGI AHAMIYATI

Annotatsiya: Emotsional intellekt (EQ) insonning o'z emotsiyalarini va boshqalarining emotsiyalarini tushunish, boshqarish va ularga mos ravishda javob berish qobiliyati sifatida ta'riflanadi. Ushbu maqola emotsional intellektning rivojlanish tarixi, uning asosiy komponentlari va inson hayotidagi ahamiyatini tahlil qiladi. Emotsional intellekt yuqori bo'lgan insonlar ijtimoiy va professional muvaffaqiyatlarga erishishda, stressni boshqarishda va boshqalar bilan yaxshi munosabatlar o'rnatishda muvaffaqiyatli bo'lishadi. Maqolada emotsional intellektning komponentlari, ularning inson munosabatlari va ishdagi samaradorlikka qanday ta'sir qilishi ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlar: Emotsional intellekt (EQ), hissiyotlarni boshqarish, ijtimoiy munosabatlar, stressni boshqarish, empatiya, motivatsiya, o'zini anglash, o'zini boshqarish, ijtimoiy ko'nikmalar, inson rivoji, professional muvaffaqiyat, psixologiya.

Аннотация: Эмоциональный интеллект (EQ) — это способность человека понимать, управлять своими эмоциями и эмоциями других людей, а также адекватно реагировать на них. В данной статье рассматривается история развития эмоционального интеллекта, его основные компоненты и значение для жизни человека. Люди с высоким эмоциональным интеллектом достигают успеха в социальной и профессиональной сферах, эффективно справляются со стрессом и устанавливают хорошие отношения с окружающими. В статье также анализируются компоненты эмоционального интеллекта и их влияние на межличностные отношения и продуктивность на работе.

Ключевые слова: Эмоциональный интеллект (EQ), управление эмоциями, социальные отношения, управление стрессом, эмпатия, мотивация, самосознание, саморегуляция, социальные навыки, личностное развитие, профессиональный успех, психология.

Annotation: Emotional intelligence (EQ) refers to the ability to understand, manage, and respond appropriately to one's own and others' emotions. This article examines the history of emotional intelligence development, its key components, and its significance in human life. Individuals with high emotional intelligence achieve success in social and professional spheres, effectively manage stress, and build positive relationships. The article discusses the components of emotional intelligence and how they impact interpersonal relationships and workplace effectiveness.

Keywords: Emotional intelligence (EQ), emotion regulation, social relationships, stress management, empathy, motivation, self-awareness, self-regulation, social skills, personal development, professional success, psychology.

Kirish. Emotsional intellekt (EQ) — bu insonning o'z emotsiyalarini va boshqalarining emotsiyalarini tushunish, boshqarish va ularga mos ravishda javob berish qobiliyati. Emotsional intellekt, odamlarning o'zaro munosabatlarida, ish muhitida, stressli vaziyatlarda va ijtimoiy muloqotda samarali bo'lishini ta'minlaydi. Yaxshi rivojlangan EQ, odamning

shaxsiy va professional hayotda muvaffaqiyatga erishishida katta rol o'ynaydi, chunki bu uning emotsiyalarini boshqarish, boshqalar bilan ijobiy munosabatlarni o'rnatish va vaziyatlarga moslashish qobiliyatini oshiradi.

Emotsional intellektning mavjudligi va yo'qligi haqida misollar keltirish, uning hayotdagi ahamiyatini yanada aniqroq tushunishga yordam beradi. Quyida emotsional intellekt yuqori va past bo'lgan misollarni keltiramiz:

Emotsional intellekti yuqori bo'lgan inson misoli:

Deylik, bir inson ishda stressli vaziyatga duch kelmoqda. U kundalik ishlarida juda ko'p bosim va talablar bilan to'qnashmoqda. U emotsional intellektini namoyon qilgan holda, stressni boshqarish uchun chuqur nafas oladi, o'zini tinchlantiradi va vaziyatni samarali tarzda boshqarishga harakat qiladi.

Shuningdek, u jamoa a'zolarining his-tuyg'ularini sezadi va ular bilan o'zaro tushunish orqali samarali muloqot qilishga intiladi. Agar jamoa a'zolari noaniqlik yoki norozilik sezsa, u bu his-tuyg'ularni muhokama qilib, yechim topishga harakat qiladi.

Emotsional intellekti past bo'lgan inson misoli:

Boshqa bir inson ish joyida yoki shaxsiy hayotda stressli vaziyatga duch kelganda, u o'z hissiyotlarini boshqarishda qiyinchiliklar yuzaga keladi. Masalan, u asabiylashib, qichqiradi yoki noxush so'zlar bilan javob beradi. Bu holat uning atrofidagi odamlar bilan munosabatlarga salbiy ta'sir ko'rsatadi. U o'zining his-tuyg'ularini anglab yetmaydi va boshqalarning his-tuyg'ulariga e'tibor bermaydi.

Emotsional intellekt yuqori bo'lgan inson: O'zini va boshqalarni tushunib, hissiyotlarni boshqaradi, stressli vaziyatlarda tinch qoladi va boshqalar bilan yaxshi munosabatlarni saqlaydi.

Emotsional intellekt past bo'lgan inson: Hissiyotlarini boshqarish qiyin, boshqalar bilan ijtimoiy munosabatlarida qiyinchiliklar bor va tez-tez xato qarorlar qabul qilishi mumkin.

Asosiy qism. Emotsional intellekt tushunchasining ildizlari asosan 1950-1970-yillarga borib taqaladi. Ushbu davrda psixologlar, ayniqsa David Wechsler va Edward Thorndike kabi mutaxassislar, intellektual qobiliyatlarning o'ziga xos jihatlari diqqat qaratishgan. Thorndike 1920-yillarda "ijtimoiy intellekt" tushunchasini ishlab chiqqan va insonning boshqalar bilan o'zaro munosabatlarida qanday muvaffaqiyatga erishishi mumkinligini o'rganishga qaratilgan dastlabki izlanishlarni amalga oshirgan. Bu g'oya, keyinchalik emotsional intellektning rivojlanishiga zamin yaratdi.

1990-yillarda, Peter Salovey va John Mayer psixologlarining ishlari emotsional intellekt (EQ) tushunchasini ilmiy asosda kiritdi. Ular 1990-yilda birgalikda "Emotsional intellekt" atamasini yaratdilar va uning insonning emotsiyalarini tushunish, boshqarish va ular orqali muvaffaqiyatli ijtimoiy munosabatlar o'rnatish qobiliyatiga ta'sirini o'rganishdi. Salovey va Mayer, emotsional intellektni to'rtta asosiy komponentga bo'ldilar:

- Emotsiyalarni tanib olish
- Emotsiyalarni boshqarish
- Emotsiyalarni motivatsiya va maqsadlar uchun ishlatish
- Boshqalar bilan munosabatlar o'rnatish va empatiya

Ularning tadqiqotlari, emotsional intellektni kognitiv intellekt (IQ) dan ajratib ko'rsatdi va shuni ta'kidladi: yuqori IQ ga ega bo'lgan odamlar ham, past EQ bo'lsa, ijtimoiy munosabatlar yoki ishda muvaffaqiyatga erisha olmaydi.

1995-yilda Daniel Goleman o'zining mashhur kitobi *****Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*****ni nashr etdi. Goleman, Salovey va Mayerning ilmiy ishlarini keng ommaga yetkazib, emotsional intellektni ijtimoiy va ish hayotidagi muvaffaqiyat uchun muhim omil sifatida tanishtirdi. U, emotsional intellektni quyidagi besh asosiy komponentga bo'ldi:

- O'zini anglash (Self-awareness)
- O'zini boshqarish (Self-regulation)
- Motivatsiya (Motivation)
- Empatiya (Empathy)
- Ijtimoiy ko'nikmalar (Social skills)

Golemanning asari, emotsional intellektni faqat psixologik sohada emas, balki biznes, ta'lim va sog'liqni saqlash kabi turli sohalarida ham keng qo'llanilishini ommalashtirdi. U, ayniqsa, ish joyida muvaffaqiyatga erishishda EQ ning IQ ga qaraganda ko'proq rol o'ynashini ta'kidladi. Bu yondashuv, 1990-yillar va 2000-yillarning boshlarida emotsional intellektni keng tarqatdi.

Bugungi kunda emotsional intellekt, faqat individual muvaffaqiyatlar uchun emas, balki tashkilotlarda, jamoalarda, va jamiyatlarda ham muhim ahamiyat kasb etadi. Ko'plab tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, emotsional intellekt yuqori bo'lgan odamlar:

- Yuqori darajadagi ijtimoiy va professional muvaffaqiyatlarga erishadilar.
- O'zaro munosabatlarda ijobiy ta'sir ko'rsatadilar.
- Stressni boshqarishda va turli xil qiyinchiliklarga qarshi kurashishda samarali bo'lishadi.

Emotsional intellekt, asosan, to'rtta asosiy komponentdan iborat:

1. O'zini anglash (Self-awareness): Bu insonning o'z hissiyotlarini va ularning qanday qilib qarorlar va xatti-harakatlarga ta'sir qilishini tushunish qobiliyatidir. O'zini anglash, shuningdek, o'z kuchli va zaif tomonlarini bilish va shunga mos ravishda o'zini rivojlantirish imkoniyatini beradi.
2. O'zini boshqarish (Self-regulation): O'zini boshqarish, odamning hissiy holatini tartibga solish va ijobiy tarzda boshqarish qobiliyatidir. Bu, masalan, stressni boshqarish, hirsni jilovlash va o'z his-tuyg'ularini shoshilinch ravishda ifodalamasdan, to'g'ri vaqt va joyda amalga oshirishni anglatadi.
3. Motivatsiya (Motivation): Bu o'z maqsadlariga erishish uchun ichki rag'batlantirish va to'siqlarga qaramay, maqsad sari harakat qilish qobiliyatidir. Motivatsiya, shuningdek, ijobiy fikrni saqlash va vazifalarni bajarishda davom etishni ta'minlashga yordam beradi.
4. Empatiya (Empathy): Empatiya boshqalarining his-tuyg'ularini tushunish va ularga munosabatda bo'lishni o'z ichiga oladi. Bu, ayniqsa, ijtimoiy munosabatlar, muloqot va jamoa ishlari uchun juda muhimdir.
5. Ijtimoiy ko'nikmalar (Social skills): Ijtimoiy ko'nikmalar, o'zaro munosabatlarda muvaffaqiyatli bo'lish uchun zarur bo'lgan qobiliyatlarni o'z ichiga oladi. Bu o'zaro hurmat, muloqot, jamoa ishlari va konfliktlarni samarali hal qilishni o'z ichiga oladi.

Emotsional intellektning ko'rsatilganligi:

- O'zini anglash: U o'zining stress holatini sezadi va unga qanday yondashishni biladi.
- O'zini boshqarish: U stressli vaziyatda xotirjam bo'lishga muvaffaqiyatli tarzda erishadi.
- Empatiya: U boshqalarning his-tuyg'ularini anglab, ularga yordam berishga harakat qiladi.
- Ijtimoiy ko'nikmalar: U jamoada samarali muloqot qilishga harakat qiladi va muammolarni hal qilishga intiladi.

Emotsional intellektning yo'qligi:

- O'zini anglash: U o'zining asabiylashganligini sezmaydi yoki sezgan bo'lsa ham, qanday boshqarishni bilmaydi.
- O'zini boshqarish: U hissiyotlariga asosan harakat qiladi, lekin xotirjam bo'lish va muammolarni hal qilishda qiyinchiliklar bor.
- Empatiya: Boshqalarning his-tuyg'ularini e'tiborsiz qoldiradi va ularning ehtiyojlariga mos javob bermaydi.
- Ijtimoiy ko'nikmalar: U muammolarni hal qilishda va boshqalar bilan muloqotda xatoliklar qilishi mumkin.

Yosh va emotsional intellekt (EQ) o'rtasidagi aloqani tahlil qilish, uning qanday rivojlanishini va yoshga qarab qanday o'zgarishini tushunish muhim. Emotsional intellekt yoshga qarab rivojlanadi va bolalikdan o'smirlik davriga qadar turli bosqichlarda shakllanadi.

Bolalik davri (0-6 yosh)

Bolalik yoshida emotsional intellektning asosiy poydevori yaratiladi. Bu davrda bolalar o'zlarining va boshqalarining hissiyotlarini anglashni o'rganadilar. Ular hissiyotlarni boshqarishni va ijtimoiy munosabatlar o'rnatishni boshlaydilar. Emotsional intellektning birinchi qadamlarini ota-onalar va yaqin muhit orqali o'rganadilar.

Boshlang'ich maktab yoshi (6-12 yosh)

Boshlang'ich maktab yoshida emotsional intellekt yanada rivojlanadi, chunki bu davrda bolalar ijtimoiy ko'nikmalarni va hissiyotlarni boshqarishni chuqurroq o'rganadilar. Bolalar o'z hissiyotlarini yanada aniqroq tushunib, ularni boshqarishga o'rganadilar. Masalan, ularning sinfdoshlariga nisbatan xursandchilik yoki g'azabni ifodalash usullari rivojlanadi.

O'smirlik davri (13-18 yosh)

O'smirlik davrida emotsional intellektning rivojlanishi yanada chuqurlashadi. O'smirlar o'z hissiyotlarini, boshqalarning hissiyotlarini anglashda va boshqarishda yanada murakkabroq fazalarga kirishadilar. O'smirlar o'zining kimligini, qadrini, kelajakdagi maqsadlarini tushunishga kirishadilar. Bu yoshda emotsional intellektning o'ziga xos tarkibiy qismlari, masalan, o'zini anglash va o'zini boshqarish, yanada ravshan bo'ladi.

Kattalik (18 yoshdan keyin)

Kattalik davrida emotsional intellekt odatda to'liq shakllanadi, lekin uning rivojlanishi davom etadi. Yoshlik va kattalik o'rtasidagi farq shundaki, kattalar o'z hissiyotlarini boshqarish, stressni boshqarish va boshqalar bilan ijtimoiy munosabatlarda mustahkamroq pozitsiyaga ega bo'lishadi. Kattalar o'z hissiyotlarini boshqarishda yanada moslashuvchan va muvozanatli bo'ladilar. Stressni boshqarish, o'z hissiyotlarini anglash va motivatsiyani boshqarish kabi ko'nikmalar rivojlanadi.

Liderlar o'z jamoasiga yo'l-yo'riq ko'rsatishda, maqsadlarga erishishda va jamoaning umumiy motivatsiyasini saqlashda emotsional intellektga tayanishadi.

Liderlar o'z hissiyotlarini tushunish va boshqarish orqali, jamoa a'zolarining ruhiy holatiga moslashishlari mumkin. Masalan, agar lider o'zining stressini yoki g'azabini boshqara olsa, bu holat jamoaga ta'sir qilmaydi va barcha a'zolar o'z ishlarini yuqori samaradorlik bilan bajarishga davom etishadi.

Yaxshi liderlar, jamoa a'zolarining his-tuyg'ularini anglab, ularga yordam berishga harakat qiladilar. Empatiya, liderning jamoa a'zolarining ehtiyojlari va muammolariga e'tibor berishini ta'minlaydi, bu esa jamoaning o'zaro ishonchini kuchaytiradi.

Liderlar yuqori motivatsiyani saqlashda emotsional intellektni qo'llaydilar. Ular o'z jamoalariga ilhom berish, ularning eng yaxshi tomonlarini kashf etish va o'z maqsadlariga erishish yo'lida ular uchun rag'bat yaratishda muvaffaqiyatli bo'ladilar.

Liderlar guruhdagi ijtimoiy munosabatlarni boshqarishda muvaffaqiyatli bo'lishi uchun, ular yaxshi kommunikatsiya ko'nikmalariga, konfliktlarni hal qilish va guruhni moslashtirishga qodir bo'lishlari kerak. Bu ko'nikmalar, jamoaning birlashishiga va maqsadlarga erishishiga yordam beradi. Emotsional intellekt jamoaning umumiy samaradorligiga katta ta'sir ko'rsatadi. O'zaro ishonch va muvozanatli muloqot, jamoaning motivatsiyasini oshiradi va ularga maqsadlariga erishish uchun rag'bat beradi. Emotsional intellekti yuqori bo'lgan jamoalarda:

- A'zolar o'z ishlarida ko'proq mas'uliyatni his qiladilar.
- Jamoa umumiy maqsadlar sari birlashadi va har bir a'zo o'z hissasini qo'shadi.
- Ijobiy muloqot va qo'llab-quvvatlash tufayli jamoa eng yuqori samaradorlikka erishadi.

Xulosa. Emotsional intellekt (EQ) inson hayotida muhim rol o'ynaydi, chunki u odamning o'z hissiyotlarini tushunish va boshqalar bilan samarali munosabatlar o'rnatish qobiliyatini rivojlantiradi. Emotsional intellektning rivojlanishi yoshga qarab o'zgaradi, bolalikdan o'smirlik davrigacha bo'lgan jarayonlarda hissiyotlarni boshqarish va ijtimoiy ko'nikmalarni o'zlashtirish bosqichma-bosqich amalga oshiriladi. O'smirlikda bu qobiliyat yanada murakkablashadi, kattalikda esa to'liq shakllanadi.

Maqolada ta'kidlanganidek, emotsional intellekt nafaqat shaxsiy hayotda, balki professional va jamoaviy faoliyatda ham katta ahamiyatga ega. Yuqori EQ ga ega bo'lgan shaxslar o'z hissiyotlarini boshqarish, stressni yengish, boshqalar bilan ijobiy munosabatlar o'rnatish va samarali muloqot qilishda muvaffaqiyatli bo'ladilar. Liderlikda ham emotsional intellektning o'rni katta, chunki u jamoaning motivatsiyasini oshirish va samarali ishlarni ta'minlashda muhim omil bo'ladi.

Bundan tashqari, emotsional intellekt jamoa muhitida, xususan, guruhdagi o'zaro munosabatlar va liderlikda hal qiluvchi ahamiyatga ega. Jamoalarda ijobiy muloqot, ishonch va qo'llab-quvvatlash kabi ko'nikmalar yuqori samaradorlikni ta'minlaydi. Shunday qilib, emotsional intellektning rivojlanishi va unga e'tibor qaratish, nafaqat shaxsiy, balki ijtimoiy va professional muvaffaqiyatlarni ham oshiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Dinara, A. (2024). O'SMIRLARNING RIVOJLANISHIGA SALBIY TA'SIR KO'RSATUVCHI IJTIMOY VA PSIXOLOGIK OMILLAR VA ULARNI BARTARAF ETISH. *PEDAGOGIK TADQIQOTLAR JURNALI*, 2(1), 165-170..
2. Rahmiddinovna, A.D. (2024). O'QUVCHILARNI PSIXOLOGIK QO'LLAB-QUVVATLASHNING AHAMIYATI. *The latest pedagogical and psychological innovations in education*, 1(2), 208-214.
3. Rahmiddinovna, A. D. (2024). TA'LIM TEXNOLOGIYALARINING PSIXOLOGIK ASOSLARI. *The latest pedagogical and psychological innovations in education*, 1(2), 202-207.
4. Rahmiddinovna, A. D. (2024). IQTIDORLI BOLALAR BILAN ISHLASH PSIXOLOGIYASI. *The latest pedagogical and psychological innovations in education*, 1(2), 248-254.
5. Rahmiddinovna, A. D. (2024). O'QITUVCHI VA O'QUVCHI O'RTASIDAGI MUNOSABATNI BOSHQARISH USULLARI. *The latest pedagogical and psychological innovations in education*, 1(2), 222-228.
6. Rahmiddinovna, A. D. (2024). PEDAGOGIKANING ASOSIY TUSHUNCHALARI VA TAMOYILLARI. *The latest pedagogical and psychological innovations in education*, 1(2), 229-234.
7. Rahmiddinovna, A. D. (2024). TA'LIMDA KOMMUNIKATSIYA VA MULOQOT PSIXOLOGIYASI. *The latest pedagogical and psychological innovations in education*, 1(2), 242-247.
8. Rahmiddinovna, A. D. (2024). MOTIVATSIYA VA TA'LIM JARAYONI. *The latest pedagogical and psychological innovations in education*, 1(2), 196-201.
9. Rahmiddinovna, A. D., & Baxodirovna, N. Z. (2025). INKLYUZIV TALIMDA NUQSONLI BOLALARNI IJTIMOY HAYOTGA TAYYORLASH CHORA TADBIRLARI. *ZAMONAVIY TA'LIM TIZIMINI RIVOJLANTIRISH VA UNGA QARATILGAN KREATIV G'OYALAR, TAKLIFLAR VA YECHIMLAR*, 7(75), 1-6.
10. Rahmiddinovna, A. D. (2024). SHAXSNI TARBIYALASHDA PSIXOLOGIK OMILLAR. *The latest pedagogical and psychological innovations in education*, 1(2), 190-195.
11. Rahmiddinovna, A. D. (2024). TA'LIM JARAYONINING METODLARI VA SHAKLLARI. *The latest pedagogical and psychological innovations in education*, 1(2), 235-241.
12. Maxmudovna, M. F. (2024). TARBIYA JARAYONINING MOHIYATI VA ASOSIY YO 'NALISHLARI. *Ensuring the integration of science and education on the basis of innovative technologies.*, 1(3), 141-147.
13. Maxmudovna, M. F. (2024). INCLUSIVE TA'LIM TIZIMI: IMKONIYATI CHEKLANGAN BOLALAR UCHUN YANGI IMKONIYATLAR. *Ensuring the integration of science and education on the basis of innovative technologies.*, 1(3), 162-168.
14. Maxmudovna, M. F. (2024). O 'QUVCHILARNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI VA TA'LIM JARAYONIGA TA'SIRI. *Ensuring the integration of science and education on the basis of innovative technologies.*, 1(3), 128-134.
15. Maxmudovna, M. F. (2024). XXI ASRDA TA'LIM TEXNOLOGIYALARINING O 'RNI VA AHAMIYATI. *Ensuring the integration of science and education on the basis of innovative technologies.*, 1(3), 176-182.
16. Xasanovna, R. M. (2024). IJTIMOY MUNOSABATLAR VA GURUH DINAMIKASI. *The latest pedagogical and psychological innovations in education*, 1(2), 177-182.
17. Рахимова, М. Х. ЁШЛАРНИ ДЕСТРУКТИВ ГУРУХЛАР ТАЪСИРИДАН ҲИМОЯЛАШНИНГ ДОЛЗАРБ МУАММОЛАРИ. *ТОШКЕНТ-2021*, 52.

18. Xasanovna R. M. BOLALIKDAN KATTALIKKA QADAR PSIXOLOGIK RIVOJLANISH JARAYONLARI //The latest pedagogical and psychological innovations in education. – 2024. – T. 1. – №. 2. – C. 150-155.
19. Xasanovna R. M. ZAMONAVIY BOLALARDA INTERNETNING PSIXOLOGIK TA'SIRI //The latest pedagogical and psychological innovations in education. – 2024. – T. 1. – №. 2. – C. 136-142.
20. Xasanovna R. M. OTA-ONALAR VA BOLALAR O 'RTASIDAGI KOMMUNIKATSIYANING PSIXOLOGIK ASOSLARI //The latest pedagogical and psychological innovations in education. – 2024. – T. 1. – №. 2. – C. 163-169.