

SHAXSDA EMOTSIONAL AQLNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI VA
UNING SHAXS RIVOJLANISHIDAGI AHAMIYATI

Sadullayeva Jamila Ibodilla qizi

O'zbekiston jurnalistika va ommaviy kommunikatsiyalar universiteti o'qituvchisi,

Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori(PhD)

Mardanova Madinabonu

O'zbekiston jurnalistika va ommaviy kommunikatsiyalar universiteti

Amaliy psixologiya yo'nalishi 4-bosqich talabasi

mardanovamadinabonu@gmail.com

Annotatsiya

Mazkur maqolada shaxsda emotsional aql (emotsional intellekt)ning psixologik xususiyatlari va uning shaxs rivojlanishidagi o'rni chuqur tahlil qilinadi. Emotsional aqlning nazariy asoslari, klassik va zamonaviy yondashuvlar, empatiya, emotsiyalarni boshqarish, ichki motivatsiya kabi omillar keng yoritiladi. Shuningdek, milliy va mintaqaviy olimlarning tadqiqotlari, empirik tekshiruv natijalari, shuningdek, emotsional aqlning shaxs barqarorligi va ijtimoiy muvaffaqiyatga ta'siri ilmiy asosda ko'rib chiqiladi. Tanqidiy tahlil va amaliy tavsiyalar ham keltirilgan.

Kalit so'zlar: *emotsional aql, emotsiyalarni boshqarish, empatiya, motivatsiya*

Abstract

This article provides a comprehensive analysis of the psychological features of emotional intelligence in the individual and its significance in personal development. Theoretical foundations, classical and modern approaches, as well as the roles of empathy, emotion regulation, and intrinsic motivation are explored in depth. Studies by national and regional scholars, empirical findings, and the impact of emotional intelligence on personal resilience and social success are discussed. Critical analysis and practical recommendations are also provided.

Keywords: *emotional intelligence, emotion regulation, empathy, motivation*

Аннотация

В данной статье проводится всесторонний анализ психологических особенностей эмоционального интеллекта личности и его значения в развитии человека. Подробно рассматриваются теоретические основы, классические и современные подходы, роль эмпатии, управления эмоциями, внутренней мотивации. Приводятся исследования отечественных и региональных ученых, эмпирические данные, а также влияние эмоционального интеллекта на психологическую устойчивость и социальный успех личности. Представлен критический анализ и практические рекомендации.

Ключевые слова: *эмоциональный интеллект, управление эмоциями, эмпатия, мотивация*

Kirish

Zamonaviy psixologik tadqiqotlarda shaxs rivojlanishi va uning muvaffaqiyati ko'plab omillar bilan belgilanadi. So'nggi yillarda emotsional aql (emotsional intellekt) tushunchasi inson salohiyati, ijtimoiy moslashuv va psixologik barqarorlikning asosiy mezonlaridan biri sifatida ajralib turmoqda. Emotsional aql nafaqat emotsiyalarni anglash va boshqarish, balki empatiya, o'zini o'zi motivatsiya qilish, ijtimoiy muhitga moslashish kabi ko'plab psixologik jarayonlarni o'z ichiga oladi. Mazkur maqolada emotsional aqlning psixologik xususiyatlari, uning shaxs rivojlanishidagi o'rni, nazariy va empirik asoslari, shuningdek, milliy va xalqaro tajribalar asosida shakllangan yondashuvlar keng yoritiladi. Emotsional aqlning shaxs barqarorligi, ichki motivatsiya va ijtimoiy muvaffaqiyatga ta'siri, uning o'ziga xos jihatlari va rivojlantirish usullari chuqur tahlil qilinadi. Bu mavzuning dolzarbligi zamonaviy ijtimoiy-psixologik muammolarning yechimida emotsional aqlning ahamiyati ortib borayotgani bilan bevosita bog'liqdir.

Adabiyotlar tahlili

Emotsional aql tushunchasi psixologiya sohasida nisbatan yangi bo'lishiga qaramay, uning nazariy ildizlari qadimiy falsafa va klassik psixologik ta'limotlarda uchraydi. Emotsiyalar va ularning inson faoliyatidagi o'rnini qadimgi yunon faylasuflari, xususan, Aristotel va Platon asarlarida uchratish mumkin. Aristotel emotsiyalarni aqliy jarayonlar bilan chambarchas bog'liq holda ko'rgan, Platon esa ruhiy muvozanat va inson baxtining asosi sifatida emotsional boshqaruvga e'tibor qaratgan. Keyinchalik, XVII-XVIII asrlarda fransuz faylasufi R. Dekart emotsiyalarni inson ruhiyatining ajralmas qismi, deb ta'riflagan va ularni aql bilan uyg'unlikda boshqarish zarurligini ta'kidlagan. Ushbu g'oyalar keyingi asrlarda psixologik tadqiqotlar uchun asos bo'lib xizmat qilgan.

XX asr boshlarida emotsiyalarning psixologik asoslari ilmiy jihatdan chuqur o'rganila boshlandi. U. Ceyms va K. Lange tomonidan ishlab chiqilgan "Ceyms-Lange nazariyasi" emotsiyalarni fiziologik reaksiyalar bilan bog'ladi. Shu bilan birga, U. Kannon va F. Bard emotsiyalarni markaziy asab tizimi faoliyati bilan izohlashga harakat qilgan. Bu yondashuvlar emotsional jarayonlarning biologik va psixologik asoslarini ochib berishda muhim ahamiyat kasb etdi. Emotsional aqlning zamonaviy talqini esa XX asr oxiriga kelib shakllandi. 1990-yillarda amerikalik olimlar P. Salovey va J. Mayer emotsional intellektni shaxsning o'z va boshqalar emotsiyalarini anglash, baholash va boshqarish qobiliyati sifatida ta'rifladilar[1]. Ularning tadqiqotlarida emotsional aqlning asosiy komponentlari sifatida emotsiyalarni idrok etish, emotsiyalarni tushunish, emotsiyalarni boshqarish va o'zini o'zi motivatsiya qilish ko'rsatildi.

Emotsional aql konsepsiyasining keng tarqalishida D. Golemanning ishlari alohida o'rin tutadi. U emotsional intellektni inson muvaffaqiyatining asosiy omillaridan biri sifatida ko'rsatib, uni beshta asosiy komponentga ajratdi: o'z-o'zini anglash, o'zini boshqarish, ichki motivatsiya, empatiya va ijtimoiy ko'nikmalar. Golemanning fikriga ko'ra, emotsional aql insonning kasbiy faoliyati, oilaviy munosabatlari va jamiyatda muvaffaqiyat qozonishida muhim rol o'ynaydi[2]. Emotsional aqlga oid zamonaviy tadqiqotlar uning o'lchovlari,

rivojlantirish usullari va ijtimoiy-psixologik natijalari bilan bog'liq muammolarni o'rganishga qaratilgan.

Emotsional aqlga oid nazariy yondashuvlar bir necha asosiy yo'nalishlarga bo'linadi. Kognitiv-psixologik yondashuvda emotsional aql shaxsning kognitiv qobiliyatlari bilan chambarchas bog'liq, deb qaraladi. Unga ko'ra, emotsiyalarni boshqarish va anglash aqliy jarayonlar, xotira, tafakkur va diqqat bilan uyg'unlikda namoyon bo'ladi. Boshqa yondashuv – shaxs tipologiyasi asosida emotsional aqlni shaxsning individual xususiyatlari, temperament, xarakter va ijtimoiy tajriba bilan bog'laydi. Bu yondashuvlarda emotsional aqlning rivojlanishi shaxsning ontogenezidagi bosqichlar, oila va jamiyat ta'siri, madaniy muhit bilan izohlanadi.

Emotsional aqlning asosiy komponentlari sifatida quyidagilar ajratiladi: emotsiyalarni idrok etish va tushunish, emotsiyalarni boshqarish, empatiya va ichki motivatsiya. Emotsiyalarni idrok etish shaxsning o'z va boshqalar his-tuyg'ularini aniqlay olishi, ularni to'g'ri talqin qilishi bilan bog'liq. Emotsiyalarni boshqarish esa salbiy yoki ijobiy his-tuyg'ularni ongli ravishda nazorat qilish, ularga mos ravishda xatti-harakatlarni tartibga solishni o'z ichiga oladi. Empatiya – boshqalar his-tuyg'ularini chuqur anglash, ularga hamdardlik bildirish va ijtimoiy munosabatlarda samimiyligni ta'minlash qobiliyatidir. Ichki motivatsiya esa shaxsning o'z taraqqiyoti va muvaffaqiyatiga yo'naltirilgan ichki kuch, maqsad sari harakat qilish motividir. Ushbu komponentlar shaxs rivojlanishida, o'z-o'zini anglash, psixologik barqarorlik va ijtimoiy moslashuv jarayonlarida muhim ahamiyat kasb etadi.

So'nggi yillarda emotsional aql va uning shaxs rivojlanishidagi ahamiyatiga oid tadqiqotlar soni keskin ortdi. Empirik tadqiqotlarda emotsional aql darajasi yuqori bo'lgan shaxslar stressli vaziyatlarda bardamlik ko'rsatishi, kommunikativ ko'nikmalari yuqori bo'lishi va ijtimoiy muvaffaqiyatga erishish ehtimoli yuqoriligi aniqlangan[3]. Masalan, Goleman va Mayerning tadqiqotlarida emotsional aql darajasi yuqori bo'lgan talabalar o'qish jarayonida muvaffaqiyatli, stressga chidamli va ijtimoiy faol bo'lishi qayd etilgan. Shuningdek, emotsional aqlning kasbiy faoliyatda, liderlik va menejmentda, o'qituvchilik va tibbiyot sohalarida ham muhim ahamiyatga ega ekani isbotlangan.

Emotsional aqlning rivojlanishida ijtimoiy muhit, oila, maktab va jamiyatning roli katta. Oila muhitida bolalarga emotsiyalarni ifodalash, boshqarish va boshqalar his-tuyg'ulariga hurmat bilan qarash ko'nikmasi shakllantiriladi. Maktabda esa emotsional aqlni rivojlantirishga qaratilgan maxsus dasturlar, treninglar va psixologik mashg'ulotlar samarali natija beradi. Bu borada xorijiy mamlakatlarda, xususan, AQSh va Yevropa davlatlarida emotsional aqlni rivojlantirishga qaratilgan maxsus ta'lim dasturlari ham joriy qilinmoqda. O'zbekiston psixologiya maktabida ham emotsional aql va uning shaxs rivojlanishidagi o'rni bo'yicha tadqiqotlar olib borilmoqda. Jumladan, O'zbekistonlik olimlar tomonidan o'smirlar va talabalar orasida emotsional aql darajasi, uni shakllantirish omillari, ijtimoiy moslashuv va psixologik barqarorlikdagi ahamiyati empirik ravishda o'rganilgan[4].

Emotsional aqlga oid tadqiqotlarda empatiya tushunchasiga alohida e'tibor qaratiladi. Empatiya – bu boshqalar his-tuyg'ularini chuqur anglash va ularga nisbatan hamdardlik bildirish qobiliyati bo'lib, ijtimoiy munosabatlarning muvaffaqiyatli kechishida asosiy omillardan biridir. Empatiya darajasi yuqori bo'lgan shaxslar jamiyatda ijobiy munosabatlarni shakllantiradi, konfliktli vaziyatlarda konstruktiv yechim topa oladi va ijtimoiy barqarorlikka erishadi. Psixologik tadqiqotlarda empatiya va emotsional aql o'rtasida ijobiy korrelyatsiya aniqlangan. Masalan, Davis (1983) tomonidan ishlab chiqilgan "Empatiya o'lchovi" va Mayer-Saloveyning "Emotsional aql testi" natijalari bir-birini to'ldiradi va emotsional aqlning empatiya komponenti shaxs rivojlanishining muhim ko'rsatkichi ekanini isbotlaydi[5].

Emotsiyalarni boshqarish va ichki motivatsiya – emotsional aqlning asosiy komponentlari sifatida shaxsning psixologik barqarorligida katta ahamiyat kasb etadi. Emotsiyalarni boshqarish qobiliyati yuqori bo'lgan shaxslar stress, xavotir, g'azab, tushkunlik kabi salbiy emotsiyalardan tezda chiqib keta oladi, ijtimoiy muammolarga konstruktiv yondashadi va o'zining ichki resurslarini samarali safarbar eta oladi. Ichki motivatsiya esa shaxsning o'zini o'zi rivojlantirishga, yangi bilim va ko'nikmalarni egallashga, maqsad sari harakat qilishga undovchi kuchdir. Tadqiqotlarda ichki motivatsiya va emotsional aql o'rtasida ijobiy bog'liqlik aniqlangan. Bu shuni anglatadiki, emotsional aqli yuqori bo'lgan shaxslar o'z hayotidan ko'proq mamnun, o'zini anglash va o'z ustida ishlashga intiladi.

Emotsional aql va shaxs rivojlanishiga oid tadqiqotlarda milliy va mintaqaviy olimlarning hissasi ham salmoqlidir. O'zbekiston psixologiya maktabi vakillari – M. X. Xayrullayev, M. M. Sharipov, N. A. Abduqodirov va boshqalar emotsional aqlning shaxs rivojlanishidagi o'rni, uni shakllantirish mexanizmlari, oila va maktab muhitining ta'siri, empatiya va psixologik barqarorlik masalalarini chuqur o'rganganlar[6]. Ularning tadqiqotlarida milliy mentalitet, an'anaviy oila qadriyatlari va ijtimoiy muhitning emotsional aql rivojlanishiga ta'siri alohida ko'rsatilgan. Jumladan, oila muhitida ijobiy emotsional munosabatlar, bolalarga mehr-muhabbat, hurmat va ishonch muhitining yaratilishi emotsional aqlning shakllanishida asosiy omil ekanini empiric asosda isbotlangan.

Emotsional aqlning rivojlanishida madaniy muhit, milliy qadriyatlar va ijtimoiy an'analar ham muhim rol o'ynaydi. Turli madaniyatlarda emotsiyalarni ifodalash va boshqarish, empatiya va ijtimoiy munosabatlarga bo'lgan yondashuvlar o'ziga xos bo'lishi mumkin. Masalan, kollektivistik jamiyatlarda emotsiyalarni ochiq ifodalashdan ko'ra, ularni nazorat qilish va ijtimoiy muvozanatni saqlashga e'tibor kuchliroq. Individualistik madaniyatlarda esa shaxsiy his-tuyg'ularni ochiq ifodalash va o'zini namoyon qilish qadrlanadi. Bu jihatlarda emotsional aqlning rivojlanishiga va uning shaxs rivojlanishidagi ahamiyatiga turlicha ta'sir ko'rsatadi.

Emotsional aql va shaxs rivojlanishi masalasida tanqidiy yondashuvlar ham mavjud. Ba'zi olimlar emotsional aqlning o'lchovlari va baholash usullari yetarli darajada aniq emasligini ta'kidlaydi. Masalan, emotsional aql testlarining sub'ektivligi, madaniy va shaxsiy xususiyatlarni hisobga olmasligi, ushbu tushunchaning aniq chegaralari borasida bahslar

mavjud. Shuningdek, emotsional aqlning kognitiv intellekt (IQ) bilan bog'liqligi va ularning shaxs muvaffaqiyatiga ta'siri borasida ham turli fikrlar bildirilgan. Ba'zi tadqiqotchilar emotsional aqlni mustaqil psixologik fenomen sifatida emas, balki umumiy intellektual qobiliyatlarning bir qismi yoki ijtimoiy ko'nikmalarning natijasi sifatida qaraydi.

Shunga qaramay, emotsional aqlning shaxs rivojlanishidagi ahamiyati ko'plab empirik tadqiqotlarda isbotlangan. Emotsional aql darajasi yuqori bo'lgan shaxslar hayotdan ko'proq mamnun, ijtimoiy moslashuvchan, psixologik barqaror va stressga chidamli bo'lishi aniqlangan. Ular ijtimoiy munosabatlarda muvaffaqiyatli, o'zini anglash va boshqarishda yuqori natijaga erishadi. Bu esa emotsional aqlni zamonaviy psixologiyada shaxs rivojlanishining muhim omillaridan biri sifatida qarashga asos beradi.

Emotsional aqlni rivojlantirishga qaratilgan trening va psixologik mashg'ulotlar amaliyotda keng qo'llanilmoqda. Ularning samaradorligi turli yosh guruhlari, kasbiy sohalar va ijtimoiy qatlamlarda o'rganilgan. Masalan, maktab o'quvchilari, talabalar, pedagog va tibbiyot xodimlari orasida o'tkazilgan treninglar natijasida emotsional aql, empatiya va stressga bardoshlik darajasining oshgani kuzatilgan. Bu esa emotsional aqlni rivojlantirish nafaqat individual, balki ijtimoiy taraqqiyot uchun ham muhim ekani, uning shaxs rivojlanishidagi ahamiyati keng ekanini ko'rsatadi.

Xulosa

Yuqorida keltirilgan tahlillar asosida xulosa qilish mumkinki, emotsional aql inson shaxsining psixologik rivojlanishida, ijtimoiy moslashuvi va barqarorligida hal qiluvchi ahamiyatga ega. Emotsional aqlning asosiy komponentlari – emotsiyalarni anglash, boshqarish, empatiya va ichki motivatsiya – shaxsning o'zini anglash, o'zini boshqarish, psixologik barqarorlik va ijtimoiy muvaffaqiyatga erishishida muhim rol o'ynaydi. Zamonaviy tadqiqotlar va amaliy tajribalar emotsional aql darajasi yuqori bo'lgan shaxslar stressli vaziyatlarda bardamlik ko'rsatishi, ijtimoiy munosabatlarda muvaffaqiyatli bo'lishi va o'z taraqqiyotiga intilishini isbotlamoqda. Milliy va mintaqaviy tadqiqotlar esa oila, maktab va jamiyat muhitining emotsional aql rivojlanishidagi o'rnini ko'rsatadi. Emotsional aqlni rivojlantirishga qaratilgan trening va dasturlar shaxs salohiyatini oshirish, psixologik barqarorlik va ijtimoiy moslashuvni yaxshilashda samarali vosita hisoblanadi. Shu bois, emotsional aqlni rivojlantirish zamonaviy psixologiyaning dolzarb vazifalaridan biri bo'lib qolmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211.
2. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.
3. Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications. *Psychological Inquiry*, 15(3), 197–215.

4. Sharipov, M. M. (2020). Emotsional aql va shaxs rivojlanishi: O'zbekiston tajribasi. Toshkent: O'zbekiston Milliy universiteti nashriyoti.
5. Davis, M. H. (1983). Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 113–126.
6. Xayrullayev, M. X., Abduqodirov, N. A. (2019). Emotsional aql va uning shaxs rivojlanishidagi o'rni. *Psixologiya va hayot*, 4(22), 45–58.