



FAN, TA'LIM VA AMALIYOT INTEGRATSIYASI

ISSN: 2181-1776

**Usarov Jabbor Eshbekovich¹,
Turakulov Bo'ri Norboevich²,
Gayupova Saodat³**

¹ p.f.d. (DSc) Chirchiq davlat pedagogika instituti Pedagogika fakulteti decani, usarov.jabbor@gmail.com.

² Chirchiq davlat pedagogika instituti Pedagogika fakulteti katta o'qituvchisi, turakulov.buri@gmail.com

³ Chirchiq davlat pedagogika instituti Pedagogika fakulteti magistri, gauypova.saodat@gmail.com

EMOTSIONAL INTELLEKT TUSHUNCHASINING YARATILISH TARIXI VA ASOSLANISHI

REZYUME

Maqola emotsional intellekt tushunchasining yaratilish tarixi va asoslanishi mavzusiga bag'ishlangan. Shuningdek, maqolada emotsional intellekt tushunchasiga oid turli tadqiqotlar, emotsional intellekt tuzilishi, emotsional intellekt va shaxs, emotsional intellektni rivojlantirish shart-sharoitlari, umumiy intellekt va emotsional intellektning o'zaro aloqadorligi, emotsional kompetentlik kabi masalalar ham keng ritilgan.

Kalit so'zlar: Emotsiya, shaxs, emotsional intellekt, umumiy intellekt, o'z-o'zini baholash, emotsiyani nazorat qilish, boshqalar emotsiyalari, emotsional kompetentlik, empatiya, frustratsiya, shaxsiy ko'nikma, ijtimoiy ko'nikma, shaxslararo munosabatlar.

РЕЗЮМЕ

В статье рассматриваются история и обоснование понятия эмоционального интеллекта. В статье также рассматриваются различные темы, связанные с понятием эмоционального интеллекта, структурой эмоционального интеллекта, развитием эмоционального интеллекта и личности, условиями для развития эмоционального интеллекта, взаимосвязью общего интеллектуального и эмоционального интеллекта и эмоциональной компетентности.

Ключевые слова: *эмоции, личность, эмоциональный интеллект, общий интеллект, самооценка, контроль эмоций, эмоции других, эмоциональная компетентность, эмпатия, разочарование, личные навыки, социальные навыки, межличностные отношения.*

REZUME



The article discusses the history and justification of the concept of emotional intelligence. The article also discusses various topics related to the concept of emotional intelligence, the structure of emotional intelligence, the development of emotional intelligence and personality, the conditions for the development of emotional intelligence, the relationship of general intellectual and emotional intelligence and emotional competence.

Keywords: emotions, personality, emotional intelligence, general intelligence, self-esteem, control of emotions, emotions of others, emotional competence, empathy, disappointment, personal skills, social skills, interpersonal relationships.

Kirish (Introduction). Ma'lumki, emotsional intellekt shaxsning yuqori darajada rivojlangan o'z his-tuyg'ularini va boshqa odamlarning his-tuyg'ularini tushunish, ularni boshqarish qobiliyati bo'lib, uni tadqiq etish psixologiya fanida emotsional intellekt muammosiga doir qator yangicha yondoshuvlarni yuzaga keltirishi ehtimoldan holi emas. Psixologik mazmunga ko'ra, emotsional intellekt - bu boshqa odamlarning his-tuyg'ularini yengil tushunish yoki intellektual jarayonlarga asoslangan emotsiyalarning asoslanishi hamdir. Insondagi emotsional ongning barcha tarkibiy qismlari bir-biri bilan uzviy bog'liq bo'lib, ularning o'zaro bog'liqligi shaxslararo munosabatlarning samarali kechishiga yordam beradi.

Mavzuga oid adabiyotlarning tahlili (Literature review). Emotsional intellekt tushunchasining tarixiy asoslanishi ko'proq gumanistik psixologiya maktabi namoyondachilari nomi bilan bog'liq sanaladi. 1990 yilda tadqiqotchilar Dj. Meyer va P.Soloveylar tomonidan ilk bor fanga "emotsional intellekt" tushunchasi kiritilgan. Ularning izdoshlari sifatida D. Goulman tan olinadi. Chunki, D.Goulman o'z davrida matbuot va turli ilmiy kongresslarda "emotsional intellekt" tushunchasi bilan bog'liq ko'plab chiqishlari bilan barchaning e'tiboriga tushgan edi. Ta'kidlash joizki, hozirga qadar fanda tadqiqotchilar Dj.Meyer, P.Solovey va D.Golmanlar "emotsional intellekt" tushunchasini fanga olib kirgan uch qahramon olimlar sifatida tan olinadi.

P.Solovey "Emotsional intellekt" borasidagi izlanishlarida o'ziga xos tahlilni amalga oshirib, unga ko'ra intellekt qandaydir ideal hodisani idrok qilmaydi balki, emotsiya bu vazifani bajaradi. Ya'ni emotsional intellekt - emotsiyalarda ifodalanuvchi shaxsning qabul qilish va tushunish qobiliyati shuningdek, aqliy jarayonlarga asoslangan hissiyotni boshqarish jarayoni hamdir. P.Solovey fikricha, "emotsional intellekt" to'rt qismdan iborat:

1.O'z hislarini va o'zgalarning emotsiyalarini his qilish yoki qabul qilish qobiliyati;

2.Aqlga yordamlashuvchi o'z emotsiyalarini yo'naltirish qobiliyati;

3.U yoki bu emotsiya ifodalanishlarini tushunish qobiliyati;

4.Emotsiyalarni boshqarish, nazorat qilish hamda tartiblash qobiliyati.

Tadqiqotchi I.N.Andreeva "emotsional intellekt" tahliliga o'ziga xos yondoshib, uni boshqalar va o'z hislarini tushunish jarayonidagi emotsiya va intellektning kesishgan nuqtasi deb ta'riflaydi. Tadqiqotchi D.Goulmen fikricha esa, emotsional intellekt bu - o'zi va o'zgalarning harakat motivlarini anglash jarayonida, o'zining va o'zgalarning emotsiyalarini tushunish, o'zgal bilan o'zaro aloqa va o'z o'zining emotsiyalarini boshqarish qobiliyatidir. Boshqacha

aytganda, emotsional intellekt–bu o‘zining va o‘zgalarning emotsiyalarini anglash, o‘zining va o‘zgalarning emotsiyalarini boshqarish qobiliyati bo‘lib, shu asnoda bizning o‘zaroaloqalarimiz o‘rnatiladi. Ba’zi psixologik adabiyotlarda emotsional intellekt bu – insonning o‘z emotsiyalarini tushunish ko‘nikmasi deb tariflanadi.

Tadqiqotchilardan P.N.Lopes fikricha, emotsional intellekt bu - o‘z holatini boshqarish va atrof muhit bilan samarali munosabat, o‘zi va o‘zgalarning yashirin motivlari va emotsiyalarini qabul qilish hamda tushunish jarayonidir. Emotsional intellekt (EQ) fenomenini o‘rgangan Reven Bar–On taklificha, emotsional intellekt bu - barcha nokognitiv qobiliyatlar kabi turli hayotiy vaziyatlardan muvaffaqiyatli chiqish imkoniyatini beruvchi bilim va kompetentlilikdir.

Tadqiqot metodologiyasi (Research Methodology). O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019 yil 12 iyuldagi “O‘quvchilarni psixologik-pedagogik qo‘llab-quvvatlash ishlarini yanada takomillashtirish to‘g‘risida” gi 577-sonli qarori va “Umumiy o‘rta va o‘rta maxsus davlat ta’lim muassasalarida psixologik xizmat faoliyatini tashkil etish to‘g‘risida”gi Nizomda ko‘rsatilgan psixologik xizmat faoliyatining asosiy yo‘nalishlari bo‘yicha kasbiy tayyorgarligini kuchaytirish, xususan, mazkur nizomning 3-yo‘nalishi psixologik profilaktikaga bag‘ishlangan bo‘lib, unda:

-o‘quvchilardagi barcha salbiy holatlar va moyilliklarning oldini olish bo‘yicha pedagog xodimlar va ota-onalar uchun tavsiyalar ishlab chiqish;

-o‘quvchilarning tengdoshlari va kattalar bilan o‘zaro munosabatlarida psixologik shikast yetkazuvchi omillarni bartaraf etishda yordam ko‘rsatish;

-o‘quvchilar o‘rtasidagi huquqbuzarlik va jinoyatchilikning oldini olish bo‘yicha olib boriladigan profilaktika ishlarida ishtirok etish;

-o‘quvchilar xulq-atvoridagi salbiy holatlarning oldini olish, ruhiy zarba, nizo, salbiy emotsional kechinmalar holatlari yuzaga kelishining oldini olish;

-salomatligi jihatidan imkoniyati cheklangan o‘quvchilarni psixologik qo‘llab-quvvatlash;

-mahalliy davlat hokimiyati organlari, sog‘liqni saqlash, fuqarolarning o‘zini o‘zi boshqarish va huquqni muhofaza qiluvchi organlar xodimlari, ota-onalar bilan uchrashuvlar, suhbatlar, seminar-treninglar, munozaralar va ochiq muloqotlar tashkil etish, taqdimotlar va videofilmmlar namoyishlarini o‘tkazish kabi vazifalar belgilangan va bu borada Toshkent viloyati, Chirchiq davlat pedagogika instituti psixologlari va ushbu yo‘nalishda ta’lim olayotgan talabalar bilan hamkorlikda olib borayotgan ishlari samarali kechayotganligi keltirib o‘tish mumkin.

Emotsional intellekt fenomenini metodologiyasiga ko‘ra (Reven Bar–On), shaxsda emotsional madaniyatning: ichki shaxslilik - o‘z o‘zini tahlil qilish, mustaqillik, o‘zini o‘zi hurmat qilish, o‘zini o‘zi namoyon qilish; shaxslararo munosabatlarda yuqori empatiya hissi va ijtimoiy mas’uliyat; adaptivlilik - muammolarni hal eta olish, moslashuvchanlik, boshqalarni adekvat baholash; stressdan chiqish layoqati - turli zo‘riqishlar ustidan nazorat, stress holatini

ko'tara olish qobiliyati hamda umumiy kayfiyat - hayotiy optimizm, baxtni his etish kabi besh jihati mavjud.

Yuqoridagi qarashlardan farqli o'laroq, rus psixologi D.V.Lyusin fikricha, emotsional intellekt bu – o'zi va o'zgalarning emotsiyalarini payqash va uni tezkor tartiblash jarayonidir. Shuningdek, emotsiyalarni tushunish va tartiblash inson uchun boshqalar bilan o'zaro aloqalarni yengil kechishini ta'minlaydi. U emotsional intellektning ikki jihatini ajratadi, ya'ni birinchi jihat bu "ichki shaxslilik" va "shaxslararo" jihat. Uning ta'kidlashicha qayd etilgan har ikki jihat ham emotsional intellekt masalasida turli ko'nikmalar va kognitiv jarayonlarni faollashtiradi. Bu kuchli emotsiyalarni yetarlicha sekinlashtirish, emotsiyalarning intensivligini nazorat qilish, emotsiyalarning tashqi ifodalanishlarini nazorat qilish hamda kerakli vaziyatlarda u yoki bu emotsiyalarni chaqirish va ifodalash kabi faollashtirish metodlari bilan belgilanadi.

Tahlil va natijalar (Analysis and results). Shu o'rinda muammoga amaliy nuqai - nazardan qaraganda, emotsional intellekt haqida emas, emotsional kompetentlilik xususida to'xtalish o'rinli hisoblanadi. Tom ma'noga ko'ra, emotsional intellekt tushunchasi emotsional kompetentlilik bilan o'zaro bog'liq bo'lib, bir xil mazmunga ega sanaladi. "Emotsional kompetentsiya" bu – inson tomonidan o'zining va boshqalarning his-tuyg'ularini tushunish va baholashdagi barcha bilim va ko'nikmalari hamda malakalaridir. Emotsional intellektning muayyan darajasi emotsiyalar bilan bog'liq bo'lib, u aniq ko'nikmalarni o'rganish uchun o'ta muhimdir. Masalan, tanish qobiliyati o'zga insonning hissiyotlarini anglash va o'zgalarni ruhlantirish, ularga ta'sir etish qobiliyatini rivojlantirish imkoniyatini beradi. Shunga mos tarzda, o'z emotsiyalarini yaxshi boshqarishga qodir insonlar, turli xil stress vaziyatlarida chidamli va ishlash qobiliyatiga ega sanaladi.

Demak, emotsional kompetentlilikning tahlilida ishchanlik va chidamlilik tushunchalari ham mujassam. Emotsional intellekt konkret va abstrakt intellektidan farqli o'laroq, tashqi dunyo qonuniyatlari va uning shaxs xulq-atvori bilan aloqasi hamda borliq bilan o'zaro aloqadorligini aks ettiradi. Ya'ni emotsional intellekt - hodisalarni differentsial baholash, turli yashirin emotsiyalarni anglash va aks ettirishga asoslangan qaror qabul qilish jarayoni hamdir.

Boshqalardan farqli o'laroq, V.S.Yurkevichning ilmiy tadqiqotlari xulosalariga ko'ra, 95% intellektual jihatdan salohiyatli bo'lgan bolalar emotsional intellektni namoyon qilishda qiyinchiliklarga uchrashini ta'kidlaydi. V.S.Yurkevich bu holatni emotsional munosabatlarga kirishishdagi infantillik deb atab, u bilim olishdagi qiyinchilik emas balki, bolaning o'z tengqurlari bilan muomalaga kirishishdagi qiyinchik holatidir deb tariflaydi. Amerikalik psixolog D.Goulman tahlilicha, jamiyatda 80% odamlarning hayotiy muvaffaqiyatlari emotsional intellekt tarkibiga kiruvchi nokognitiv omillar bilan bog'liq. Ya'ni menejer bo'lish uchun (IQ) oddiy intellektning muayyan darajasiga ega bo'lish kerak, biroq inson mansabga ko'tarilish uchun yetarli darajada (EQ) emotsional intellektga ega bo'lish kerak.



Darhaqiqat, inson yuqori intellektga ega bo'lishi mumkin, ushbu intellekt undagi aqliy ustunlik, topqirlik va kuchli yaratuvchanlikni belgilasa, yuqori emotsional intellekt boshqalarni tushuna olish, hislarini payqash, o'z emotsiyalarini turli vaziyatlarda boshqara olish qobiliyati bo'lib, unga ega shaxs mansab va rahbarlik pog'onalarida bermalol odimlashishi tabiiydir. Keyinchalik, D.Goulman emotsional intellekt tuzilishini o'zini o'zi anglash, o'zini o'zi nazorat qilish, o'zaro munosabatlarni boshqara olish va ijtimoiy vaziyatni tushunish kabilarni qamrab olishini asosladi. Mazkur to'rt qism turli tipga mansub insonlarda turlicha bo'lishi mumkin. Shuning uchun muallif emotsional intellektni shakllantirishda bolalikdan e'tibor berish kerakligini uqtiradi.

Yu.I.Mel'nikning fikricha esa, emotsiyalarni tushunish—o'z emotsiyalarini bilish, turli hissiyotlarning ma'nolarini tushunish, hatti—harakat va his—tuyg'ular orasidagi farqlarni anglash, stressni boshqarish, ijtimoiy xavotir va yolg'izlikni bartaraf eta olish qobiliyati hamda ijtimoiy ko'nikmalar – o'zgalar va ular bilan o'zaro munosabatlarni tez tushunish, nizolarni hal eta olish, shaxslararo muvoqatmandlikka kompetentlik, taniqli bo'lish qobiliyati, ochiq ko'ngillilik, do'stona munosabatda bo'la olish kabi qobiliyatlarni maktab o'qituvchilarida rivojlantirishni tavsiya etadi.

Xulosa va takliflar (Conclusion/Recommendations). O'rganilgan adabiyotlar tahliliga ko'ra, emotsional intellektning rivojlanishida muhim sanalgan ko'nikmalar bilan aloqador quyidagi tarkibiy jihatlarni ham ajratadi. Ularga shaxslilik ko'nikmalari va ijtimoiy ko'nikmalar kiradi. Bunda, shaxsning kompetentlik ko'nikmalarini shakllantirishda emotsional o'zlikni anglash, o'z his—tuyg'ularini tahlil eta olish va qaror qabul qilishda intuitsiyani qo'llash, o'z imkoniyatlari to'g'ri baholay olish hamda o'ziga ishonch, adaptivlik kabi sifatlarni shakllantirish nazarda tutiladi. Shaxsning ijtimoiy ko'nikmalar esa, uning o'zgalarning hissiyotlarini tanglay bilishi, ularning muammolari yechimiga munosabat bildirish, o'zgalarni ortidan ergashtira olish hamda o'zga insonlarni rag'batlantirish orqali ularning qobiliyatlarini rivojlantirish asnosida shakllanadi.

O'quvchilarning emotsional intellektni rivojlantirishda uning temperament xususiyatlarini, atrofdagilarning bola xatti—harakatlariga emotsional reaksiyasini, oiladagi maqbul emotsional munosabatlarni hamda e'tiqotlarini e'tiborga olish zarur. Yuqorida keltirilgan tasniflar zamirida insonning shaxslararo munosabatlardagi tajribasi, ko'nikmalari, ustunlik jihatlari hamda ularni shakllanishida oila va atrof – muhit sharoitlari bilan bog'liqligi e'tiborga olinadi.

Xulosa qilib aytganda, bugungi kunda emotsional intellekt tushunchasini mahalliy tadqiqotlarda nazariy va amaliy jihatdan o'rganishga ehtiyojlar mavjud. Ya'ni emotsional intellekt tarkibi, uni rivojlanish bosqichlarini va tipologik xususiyatlari o'rganish katta ahamiyat kasb etadi. Insonlar orasidagi emotsional holatlar va jarayonlarning, shaxslararo o'zaro ta'sirlarini emotsional holatlar orqali o'rganishning roli beqiyosdir. Emotsional intellekt tabiatini ochish boshqalarni tushunish madaniyatining oshishiga xizmat qilishi tabiiydir. Chunki,



aqliy qobiliyat va emotsional qobiliyatlar juda chambarchas bogʻliq boʻlib, shaxsdagi emotsional kechinmalarning oʻzgarishi albatta intellektual qobiliyatlarni ham oʻzgarishiga, insonlarning aqliy qobiliyatlarini oshishiga yoki kamayishi taʼsir koʻrsatadi. Inson oʻz emotsiyalarini boshqara olishi albatta uni jamiyatda oʻz oʻrnini topishida muhim ahamiyat kasb etadi. Bu borada tadqiqotlarning olib borilishi esa, insonlarning emotsional intellektni tipologik jihatdan tushunish, emotsional intellekt va yosh, emotsional intellekt va kasb, boshqaruvda emotsional intellekt va uning roli, shaxs emotsional intellektining tipologik jihatlari kabi masalalarning ilmiy-amaliy jihatlari oʻziga xos yechim topishga imkon beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Mayer DJ. Emotional intelligence information. 2005. – P. 95
2. Current directions in emotional Intelligence research / P. Salovey.
3. In M.Lewis& J.M. Haviland (Eds.). Handbook of emotions (2nd ed.). – N.Y.: Guilford, 2000. – P. 504 – 520
4. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект как предиктор академической успеваемости / И.Н. Андреева // Университетское образование: опыт тысячелетия, проблемы, перспективы развития: тез. докл. II междунар. конгр., Минск, 14 - 16 мая 2008 г.: в 2 т.; отв. ред. Р.С. Пионова-Минск: МГЛУ, 2008. - Т. 2. - С. 115 - 116.
5. Гоулман, Д. Эмоциональное лидерство: Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта / Д. Гоулман, Р. Бояцис, Э. Макки; пер. с англ. - М.: Альпина Бизнес Букс, 2005. – 301 с.
6. Emotional intelligence and social interaction / P.N. Lopes // Personality and Social Psychology Bulletin. – 2004. – Vol. 30. – P. 101 – 104.
7. Bar-On, R. Development of the Bar-On EQ-I: A measure of Emotional Intelligence /R.Bar-On. – Paper presented at 105th Annual Convention of American Psychological Association, Chicago, 1997 . – P. 160
8. Люсин, Д. В. Способность к пониманию эмоций: Психометрический и когнитивный аспекты. Социальное познание в эпоху быстрых политических и экономических перемен / Под ред. Г.А. Емельянова. - М.: Смысл, 2000. – С.47
9. Юркиевич В.С. Эмоциональный интеллект: проблема понимания эмоций. // Психология XXI века: тез. междунар. науч.-практ. конф. студ. и аспирантов, Санкт-Петербург, 18 – 20 апр. 2002. – С. 22 – 24.
10. Мельник Ю.И. Формы проявления интеллектуального потенциала человека Проблемы взаимосвязи эмоций, мышления и воли: тез. VI рос. науч. конф., Рязань, РГПУ, 1994. - С. 78 - 79.
11. Манойлова М.А. Акмеологическое развитие эмоционального интеллекта учителей и студентов педагогических учебных заведений: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.13. Ленингр. гос. ун-тим. А.С. Пушкина. – СПб., 2004. – 18 с



12. Maratov Temur Gayrat ugli, [Scientific theoretical problems of perfect human category in the psychology](http://www.idpublications.org/wp-content/uploads/2019/07/full-paper-scientific-theoretical-problems-of-perfect-human-category-in-the-psychology.pdf), European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences. 2020; 7(8). 16-22. <http://www.idpublications.org/wp-content/uploads/2019/07/full-paper-scientific-theoretical-problems-of-perfect-human-category-in-the-psychology.pdf>
13. Mukhamedov Gafurdjan Isroilovich, & Usarov Djabbar Eshbekovich. Technologies for the Development of Competencies in Physics in General Secondary Education using Multimedia Resources. International Journal of Innovative Technology and Exploring Engineering, 2020, 9(3), 2677-2684. <http://www.iejrd.com/index.php/%20/article/view/1403>
14. Usarov J.E., Eshnaev N.J., Qodirov I.D., PROBLEMS OF FORMATION OF LEARNING MOTIVES IN PUPILS\ International Engineering Journal For Research & Development. 2020,5(8), <http://www.iejrd.com/index.php/%20/article/view/1405/1258>
15. Usarov J.E., Eshnaev N.J., Haydarova S., DEFECTS IN SCIENTIFIC RESEARCH OF THE PROBLEMS OF SPIRITUAL AND MORAL CRISIS AND ITS SOLUTION\ International Engineering Journal For Research & Development. <http://www.iejrd.com/index.php/%20/article/view/1403>
16. Usarov J.E., Formation Competence at Pupils as the Factor of Increase of Education's Efficiency. Theoretical & Applied Science, 201753(9), 79-82.
17. Qoraev S.B., Sotbarov A., REQUIREMENTS FOR PREPARING VOCATIONAL EDUCATION TEACHERS IN THE INNOVATION CLUSTER OF HIGHER EDUCATION\ Proceedings of International Multidisciplinary Scientific Remote Online Conference on Innovative Solutions and Advanced Experiments, 2020,6, <https://journalnx.com/journal-article/20151302>