

EMOTSIONAL INTELLEKT VA UNING KUNDALIK HAYOTDAGI AHAMIYATI

ISHMATOVA MAFTUNA NURMUHAMMEDOVNA
NIZOMIY NOMIDAGI O'ZBEKISTON MILLIY PEDAGOGIKA
UNIVERSITETI

Annotatsiya: Ushbu maqolada emotsional intellekt tushunchasi, uning asosiy tarkibiy qismlari va kundalik hayotdagi amaliy ahamiyati tahlil qilinadi. Emotsional intellektning shaxslararo munosabatlar, qaror qabul qilish, stressni boshqarish va professional rivojlanishdagi oʻrni zamonaviy psixologik tadqiqotlar asosida yoritiladi. Shuningdek, emotsional intellektning shaxsiy hayot va ijtimoiy muhitdagi muvozanatga taʼsiri ham tahlil qilinadi.

Kalit soʻzlar: emotsional intellekt, hissiy boshqaruv, ijtimoiy ong, oʻzini anglash, qaror qabul qilish, stress, empatiya, muloqot

Annotation: This article explores the concept of emotional intelligence, its main components, and its practical relevance in daily life. The role of emotional intelligence in interpersonal relationships, decision-making, stress regulation, and professional development is analyzed through contemporary psychological research. The paper also discusses its influence on personal well-being and social harmony.

Keywords: emotional intelligence, emotional regulation, social awareness, self-awareness, decision-making, stress, empathy, communication

Аннотация: В статье рассматривается понятие эмоционального интеллекта, его основные компоненты и практическое значение в повседневной жизни. Анализируется влияние эмоционального интеллекта на межличностные отношения, принятие решений, управление стрессом и профессиональное развитие на основе современных психологических исследований. Также рассматривается его влияние на личное благополучие и социальную гармонию.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, эмоциональная регуляция, социальная осведомлённость, самосознание, принятие решений, стресс, эмпатия, коммуникация

Inson intellekti haqida soʻz borganda, koʻpincha faqat analitik va mantiqiy fikrlash, muammolarni hal qilish yoki umumiy aql darajasi (IQ) nazarda tutiladi.

Ammo so‘nggi o‘n yilliklar davomida psixologik fanlar taraqqiyoti shuni ko‘rsatmoqdaki, inson muvaffaqiyatining muhim omillaridan biri bu — emotsional intellekt (EI) hisoblanadi. Ushbu tushuncha ilk bor 1990-yilda Piter Salovey va Jon Mayer tomonidan ilmiy muomalaga kiritilgan bo‘lib, keyinchalik Daniel Goleman tomonidan ommaboplashtirilgan va keng tadqiq qilingan¹.

Emotsional intellekt insonning o‘z hissiyotlarini anglash, boshqarish, ularga nisbatan ongli munosabatda bo‘lish va boshqa odamlarning his-tuyg‘ularini to‘g‘ri idrok etish qobiliyatini bildiradi. Boshqacha aytganda, bu insonning o‘zini va boshqalarni hissiy jihatdan tushunish va bu tushunishga asoslangan xatti-harakat qilish qobiliyatidir². Goleman ta’kidlaganidek, emotsional intellekt nafaqat shaxsiy farovonlikni, balki professional muvaffaqiyatni ham belgilovchi asosiy psixologik ko‘rsatkichlardan biridir³. Zamonaviy jamiyatda inson faqat bilim va ko‘nikmalar asosida baholanmaydi. Shaxslararo munosabatlar, muloqot madaniyati, stressga bardoshlilik, qaror qabul qilishdagi muvozanat kabi jihatlar hayotda muvaffaqiyatga erishish uchun zarur bo‘lgan omillardir. Aynan emotsional intellekt ana shu omillarni shakllantiradi va ularni uyg‘unlashtirishda asosiy vosita sifatida xizmat qiladi.

Tadqiqotlar shuni ko‘rsatmoqdaki, emotsional intellekti yuqori bo‘lgan shaxslar stressni samarali boshqaradi, o‘zlarining va boshqalarning hissiyotlarini anglab, murosali va konstruktiv munosabatlarga erishadi⁴. Bunday shaxslar odatda kuchli ijtimoiy aloqalarga ega bo‘ladi, kasbiy faoliyatda muvaffaqiyat qozonadi va hayotdan yuqori darajada qoniqish hosil qiladi.

Shuningdek, emotsional intellekt bolalikdan boshlab shakllanadi va bu jarayonda oila, maktab, ijtimoiy muhit, ommaviy axborot vositalari va hatto madaniyat ham faol ishtirok etadi⁵. Bu esa uni rivojlantirish mumkin bo‘lgan psixologik qobiliyat sifatida ko‘rib chiqishga asos beradi. Ushbu maqolada emotsional intellektning nazariy asoslari, uning tarkibiy qismlari, kundalik hayotdagi amaliy funksiyalari hamda shaxsiy va kasbiy muvaffaqiyatdagi o‘rni

¹ Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211.

² Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (2004). Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications. *Psychological Inquiry*, 15(3), 197–215.

³ Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.

⁴ Schutte, N. S., Malouff, J. M., & Bhullar, N. (2007). Emotional intelligence and interpersonal relations. *Journal of Social Psychology*, 147(1), 41–59.

⁵ Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 18(Suppl.), 13–25.



atroflicha tahlil qilinadi. Shuningdek, emotsional intellekt darajasini oshirishga xizmat qiluvchi psixologik yondashuvlar va trening metodlari ham ko‘rib chiqiladi.

1. Emotsional intellektning ilmiy asoslari va asosiy komponentlari

Emotsional intellekt (EI) insonning hissiy jarayonlarini ongli tarzda anglash, ularni boshqarish va bu asosda o‘zini va boshqalarni samarali idrok qilish qobiliyatidir. Salovey va Mayer emotsional intellektni to‘rt asosiy qobiliyatga ajratganlar:

- O‘z emotsiyalarini anglash (emotional perception);
- Emotsiyalar orqali fikrlashni rag‘batlantirish;
- Hissiy bilimlarni tushunish va tahlil qilish;
- Emotsiyalarni boshqarish va ulardan foydalanish⁶.

Daniel Goleman esa EI’ni beshta asosiy komponentga ajratadi:

1. O‘zini anglash (self-awareness) – shaxs o‘z his-tuyg‘ularini tan oladi va ularning sababini tushunadi;
2. O‘zini boshqarish (self-regulation) – impulsiv his-tuyg‘ularni nazorat qilish, salbiy emotsiyalarni konstruktiv yo‘nalishga burish;
3. Ichki motivatsiya (intrinsic motivation) – o‘zini mukofotlashga emas, balki maqsad sari rag‘batlantirish;
4. Empatiya (empathy) – boshqalarning hissiy holatini idrok etish va ularni inobatga olish;
5. Ijtimoiy ko‘nikmalar (social skills) – muloqot qilish, jamoada ishlash, mojaroni hal qilish, yetakchilik qilish qobiliyatlari⁷.

Bu komponentlar insonning ijtimoiy hayotdagi muvaffaqiyatini belgilovchi eng muhim psixologik ko‘rsatkichlar sirasiga kiradi.

2. Emotsional intellektning kundalik hayotdagi roli

➤ Shaxslararo munosabatlar va empatiya

Emotsional intellektning eng muhim jihatlaridan biri bu — empatiya qobiliyatidir. Empatiyasi kuchli insonlar o‘z atrofidagilarning hissiyotlarini to‘g‘ri anglab, ularga zarur qo‘llab-quvvatlovni bera oladi. Tadqiqotlar shuni

⁶Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211.

⁷Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.

ko‘rsatmoqdaki, empatiya darajasi yuqori bo‘lgan shaxslar oilaviy hayotda, do‘stlik munosabatlarida va ish joyida ijobiy ijtimoiy aloqalarni shakllantira oladi⁸.

➤ Stressni boshqarish va ruhiy barqarorlik

Stress holatlari bugungi zamon kishisining doimiy hamrohiga aylangan. Emotsional intellekti rivojlangan insonlar o‘zlarining ruhiy holatini tezroq tiklay oladi, xavotir, tushkunlik va g‘azabni anglab, uni ijobiy energiyaga aylantira oladi. EI bu yerda emosional regulyatsiya vazifasini bajaradi⁹. Masalan, yuqori emotsional intellektga ega shaxs ishdagi qiyinchiliklarni shaxsiy muammo sifatida emas, balki rivojlanish imkoniyati sifatida qabul qiladi. Bu esa ruhiy bardoshlilik (resilience) darajasining yuqori bo‘lishiga olib keladi¹⁰.

➤ Qaror qabul qilishda emotsiyalarning o‘rni

An’anaviy yondashuvlarda qaror qabul qilish faqat aql-zakovatga tayanadi deb hisoblangan. Ammo zamonaviy psixologiya buni rad etadi. Hissiyotlar ham insonga muhim axborot manbai bo‘lib xizmat qiladi. Emotsional intellekt orqali inson o‘z hissiyotlarini e‘tiborga olib, harakatini ongli yo‘naltiradi. Bu esa ko‘proq asosli va uzoq muddatda foydali qarorlar qabul qilinishiga olib keladi¹¹.

➤ Kasbiy faoliyatda emotsional intellektning o‘rni

Emotsional intellekt — bu nafaqat ruhiy salomatlik, balki kasbiy muvaffaqiyatning ham kalitidir. Goleman tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda yuqori lavozimdagi mutaxassislarning 85–90 foizi yuqori emotsional intellektga ega bo‘lishi aniqlangan¹². Bunday shaxslar jamoa bilan ishlay oladi, liderlik ko‘nikmalarini namoyon etadi, mijozlar bilan ijobiy munosabat o‘rnatadi va mojarolarda diplomatik yondashuv ko‘rsatadi.

➤ Bolalarda va o‘smirlarda emotsional intellektning rivojlanishi

⁸ Schutte, N. S., Malouff, J. M., & Bhullar, N. (2007). Emotional intelligence and interpersonal relationships. *Journal of Social Psychology*, 147(1), 41–59.

⁹ Mikolajczak, M., Petrides, K. V., & Hurry, J. (2009). Adolescents choosing self-harm as an emotion regulation strategy: The protective role of emotional intelligence. *Journal of Research on Adolescence*, 19(3), 562–578.

¹⁰ Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320–333.

¹¹ Zeidner, M., Matthews, G., & Roberts, R. D. (2004). Emotional intelligence in the workplace: A critical review. *Applied Psychology*, 53(3), 371–399.

¹² Goleman, D. (2000). Leadership that gets results. *Harvard Business Review*, 78(2), 78–90.

Bolalik davrida emotsional intellekt asoslari shakllanadi. Ota-ona, tarbiyachilar, maktab va ijtimoiy muhit ushbu jarayonda muhim rol o‘ynaydi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatmoqdaki, EI darajasi yuqori bo‘lgan bolalar o‘z tengdoshlari bilan yaxshi munosabatda bo‘ladi, darsda faol, intizomli va stressga chidamli bo‘ladi¹³.

XULOSA

Emotsional intellekt (EI) zamonaviy psixologiya va ijtimoiy fanlar doirasida insonning shaxsiy va kasbiy muvaffaqiyatini belgilovchi asosiy omillardan biri sifatida qaralmoqda. Tadqiqotlar ko‘rsatadiki, faqat aqliy salohiyat (IQ) emas, balki emotsional qobiliyatlar — o‘z his-tuyg‘ularini anglash, boshqarish, boshqalarning emotsiyalariga empatiya bilan yondashish va sog‘lom ijtimoiy aloqalarni qurish — hayot sifatini belgilashda hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi.

Kundalik hayotda emotsional intellekt quyidagi jihatlarda muhim rol o‘ynaydi:

- shaxslararo munosabatlarni uyg‘unlashtirish;
- stressni kamaytirish va emotsional barqarorlikni ta’minlash;
- qaror qabul qilishni ongli va muvozanatli shakllantirish;
- kasbiy faoliyatda yetakchilik, jamoaviy ish va mijozlar bilan munosabatlarni yaxshilash;
- bolalarda ijtimoiy kompetensiyalarni rivojlantirish.

Emotsional intellekt insonning nafaqat psixologik salomatligi, balki umumiy farovonligi uchun ham muhim omil sanaladi. Uni o‘rganish va rivojlantirishga yo‘naltirilgan psixologik treninglar, ta’lim dasturlari va tarbiya uslublari orqali shaxsiy salohiyatni to‘liq ro‘yobga chiqarish mumkin. Shu bois, bugungi kunda EI nafaqat psixologlar va pedagoglar uchun, balki har bir inson uchun zarur bo‘lgan asosiy psixologik ko‘nikmalardan biri sifatida qaralishi lozim. Emotsional intellekt rivojlangan jamiyat — bu empatiyaga asoslangan, barqaror, madaniy va sog‘lom ijtimoiy muhitli jamiyatdir.

¹³ Denham, S. A. (2006). Social-emotional competence as support for school readiness: What is it and how do we assess it? *Early Education and Development*, 17(1), 57–89.



FOYDALANGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

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. – 352 p.
3. Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (2004). Emotional Intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry*, 15(3), 197–215.
4. Goleman, D. (2000). Leadership that gets results. *Harvard Business Review*, 78(2), 78–90.
5. Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 18(Suppl.), 13–25.
6. Schutte, N. S., Malouff, J. M., & Bhullar, N. (2007). Emotional intelligence and interpersonal relationships. *Journal of Social Psychology*, 147(1), 41–59.
7. Zeidner, M., Matthews, G., & Roberts, R. D. (2004). Emotional intelligence in the workplace: A critical review. *Applied Psychology*, 53(3), 371–399.
8. Petrides, K. V., & Furnham, A. (2001). Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European Journal of Personality*, 15(6), 425–448.
9. Mikolajczak, M., Petrides, K. V., & Hurry, J. (2009). Adolescents choosing self-harm as an emotion regulation strategy: The protective role of emotional intelligence. *Journal of Research on Adolescence*, 19(3), 562–578.
10. Denham, S. A. (2006). Social-emotional competence as support for school readiness: What is it and how do we assess it? *Early Education and Development*, 17(1), 57–89.
11. Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320–333.

Research Science and
Innovation House

