ЭМОЦИОНАЛ ИНТЕЛЛЕКТ ТУШУНЧАСИНИНГ ОИЛАВИЙ МУНОСАБАТЛАРДА ЎЗИГА ХОСЛИГИ

Бўри Норбоевич Тўрақулов
Чирчиқ давлат педагогика институти катта ўқитувчиси

Мавжуда Бекбутаевна Буханова
ЎзМУ 2-босқич магистранти

АННОТАЦИЯ

Мақола эмоционал интеллект тушунчасининг яратилиш тарихи ва асосланиши мавзусига бағишланган. Шунингдек, мақолада эмоционал интеллект тушунчасига оид турли тадқиқотлар, эмоционал интеллект тузилиши, эмоционал интеллект ва шахс, эмоционал интеллектни ривожлантириш шарт-шароитлари, умумий интеллект ва эмоционал интеллектнинг ўзаро алоқадорлиги, эмоционал компетентлик каби масалалар ҳам кенг ритилган.

Калит сўзлар: Эмоция, шахс, эмоционал интеллект, умумий интеллект, ўз-ўзини баҳолаш, эмоцияни назорат қилиш, бошқалар эмоциялари, эмоционал компетентлик, эмпатия, фрустрация, шахсий кўникма, ижтимоий кўникма, шахслараро муносабатлар.

CHARACTERISTICS OF THE CONCEPT OF EMOTIONAL INTELLIGENCE IN FAMILY RELATIONS

Bori Norboyevich Turakulov
Sentior teacher of Chirchik State Pedagogical Institute

Mavjuda Bekbutayvena Bukhanova
Master student of Uzbekistan National University

ABSTRACT

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.

КИРИШ

Маълумки, эмоционал интеллект шахснинг юқори даражада ривожланган ўз ҳис-туйғуларини ва бошқа одамларнинг ҳис-туйғуларини тушуниш, уларни бошқариш қобилияти бўлиб, уни тадқиқ этиш психология фанида эмоционал интеллект муаммосига доир қатор янгича ёндошувларни юзага келтириши эҳтимолдан ҳоли эмас.

Психологик мазмунга кўра, эмоционал интеллект - бу бошқа одамларнинг ҳис-туйғуларини енгил тушуниш ёки интеллектуал жараёнларга асосланган эмоцияларнинг асосланиши ҳамдир. Инсондаги эмоционал онгнинг барча таркибий қисмлари бир-бири билан узвий боғлиқ бўлиб, уларнинг ўзаро боғлиқлиги шахслараро муносабатларнинг самарали кечишига ёрдам беради.

АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ ВА МЕТОДОЛОГИЯ

Эмоционал интеллек тушунчасининг тарихий асосланиши кўпроқ гуманистик психология мактаби намоёндачилари номи билан боғлиқ саналади. 1990 йилда тадқиқотчилар Дж. Мэйер ва П.Соловейлар илк бор фанга “эмоционал интеллект” тушунчасини киритдилар. Уларнинг издошлари сифатида Д. Гоулман тан олинади. Чунки, Д.Гоулман ўз даврида матбуот ва турли илмий конгрессларда “эмоционал интеллект” тушунчаси билан боғлиқ кўплаб чиқишлари билан барчанинг эътиборига тушган эди.

Таъкид жоизки, ҳозирга қадар фанда тадқиқотчилар Дж.Мэйер, П.Соловей ва Д.Голманлар “эмоционал интеллект” тушунчасини фанга олиб кирган уч қаҳрамон олимлар сифатида тан олинади.

П.Соловей “Эмоционал интеллект” борасидаги изланишларида ўзига хос таҳлилни амалга ошириб, унга кўра интеллект қандайдир идеал ҳодисани идрок қилмайди балки, эмоция бу вазифани бажаради. Яъни эмоционал интеллект - эмоцияларда ифодаланувчи шахснинг қабул қилиш ва тушуниш қобилияти шунингдек, ақлий жараёнларга асосланган ҳиссиётни бошқариш

жараёни ҳамдир. П.Соловей фикрича, “эмоционал интеллект” тўрт қисмдан иборат.

1. Ўз ҳисларини ва ўзгаларнинг эмоцияларини ҳис қилиш ёки қабул қилиш қобилияти;

2. Ақлга ёрдамлашувчи ўз эмоцияларини йўналтириш қобилияти;

3. У ёки бу эмоция ифодаланишларини тушуниш қобилияти;

4. Эмоцияларни бошқариш, назорат қилиш ҳамда тартиблаш қобилияти.

Тадқиқотчи И.Н.Андреева “эмоционал интеллект” таҳлилига ўзига хос ёндошиб, уни бошқалар ва ўз ҳисларини тушуниш жараёнидаги эмоция ва интеллектнинг кесишган нуқтаси деб таърифлайди.

Бундан ташқари тадқиқотчи Д.Гоулмен фикрича, эмоционал интеллект бу – ўзи ва ўзгаларнинг ҳаракат мотивларини англаш жараёнида, ўзининг ва ўзгаларнинг эмоцияларини тушуниш, ўзгалар билан ўзаро алоқа ва ўз ўзининг эмоцияларини бошқариш қобилиятидир.

Бошқача айтганда, эмоционал интеллект–бу ўзининг ва ўзгаларнинг эмоцияларини англаш, ўзининг ва ўзгаларнинг эмоцияларини бошқариш қобилияти бўлиб, шу аснода бизнинг ўзароалоқаларимиз ўрнатилади[.

Баъзи психологик адабиётларда эмоционал интеллект бу – инсоннинг ўз эмоцияларини тушуниш кўникмаси деб тарифланади.

Тадқиқотчилардан П.Н.Лопес фикрича, эмоционал интеллект бу - ўз ҳолатини бошқариш ва атроф муҳит билан самарали муносабат, ўзи ва ўзгаларнинг яширин мотивлари ва эмоцияларини қабул қилиш ҳамда тушуниш жараёнидир.

Эмоционал интеллект (EQ) феноменини ўрганган Ревен Бар–Он таклифича, эмоционал интеллект бу - барча нокогнитив қобилиятлар каби турли ҳаётий вазиятлардан муваффақиятли чиқиш имкониятини берувчи билим ва компетентлиликдир.

Ревен Бар–Онга кўра, шахсда эмоционал маданиятнинг беш жиҳати мавжуд:

1.Ички шахслилик - ўз ўзини таҳлил қилиш, мустақиллик, ўзини ўзи ҳурмат қилиш, ўзини ўзи намоён қилиш;

2.Шахслараро муносабатларда юқори эмпатия ҳисси ва ижтимоий масъулият;

3.Адаптивлилик - муаммоларни ҳал эта олиш, мослашувчанлик, бошқаларни адекват баҳолаш;

4.Стрессдан чиқиш лаёқати - турли зўриқишлар устидан назорат, стресс ҳолатини кўтара олиш қобилияти;

5.Умумий кайфият - ҳаётий оптимизм , бахтни ҳис этиш ва ҳоказо.

Юқоридаги қарашлардан фарқли ўлароқ, рус психологи Д.В.Люсин фикрича, эмоционал интеллект бу – ўзи ва ўзгаларнинг эмоцияларини пайқаш ва уни тезкор тартиблаш жараёнидир. Шунингдек, эмоцияларни тушуниш ва тартиблаш инсон учун бошқалар билан ўзаро алоқаларни енгил кечишини таъминлайди.

Д.В.Люсин эмоционал интеллектнинг икки жиҳатини ажратади, яъни биринчи жиҳат бу “ички шахслилик” ва “шахслараро” жиҳат. Унинг таъкидлашича қайд этилган ҳар икки жиҳат ҳам эмоционал интеллект масаласида турли кўникмалар ва когнитив жараёнларни фаоллаштиради. Бу фаоллаштириш қуйидагилар билан белгиланади:

1.Кучли эмоцияларни етарлича секинлаштириш, эмоцияларнинг интенсивлилигини назорат қилиш;

2.Эмоцияларнинг ташқи ифодаланишларини назорат қилиш;

3.Керакли вазиятларда у ёки бу эмоцияларни чақириш ва ифодалаш.

МУҲОКАМА ВА НАТИЖАЛАР

Шу ўринда муаммога амалий нуқаи - назардан қараганда, эмоционал интеллект ҳақида эмас, эмоционал компетентлилик хусусида тўхталиш ўринли ҳисобланади.

Том маънога кўра, эмоционал интеллект тушунчаси эмоционал компетентлилик билан ўзаро боғлиқ бўлиб, бир хил мазмунга эга саналади. “Эмоционал компетенция” бу – инсон томонидан ўзининг ва бошқаларнинг ҳис-туйғуларини тушуниш ва баҳолашдаги барча билим ва кўникмалари ҳамда малакаларидир. Эмоционал интеллектнинг муайян даражаси эмоциялар билан боғлиқ бўлиб, у аниқ кўникмаларни ўрганиш учун ўта муҳимдир. Масалан, таниш қобилияти ўзга инсоннинг ҳиссиётларини англаш ва ўзгаларни руҳлантириш, уларга таъсир этиш қобилиятини ривожлантириш имкониятини беради. Шунга мос тарзда, ўз эмоцияларини яхши бошқаришга қодир инсонлар, турли хил стресс вазиятларида чидамли ва ишлаш қобилиятига эга саналади.

Демак, эмоционал компетентлиликнинг таҳлилида ишчанлик ва чидамлилик тушунчалари ҳам мужассам. Эмоционал интеллект конкрет ва абстракт интеллектдан фарқли ўлароқ, ташқи дунё қонуниятлари ва унинг шахс хулқ-атвори билан алоқаси ҳамда борлиқ билан ўзаро алоқадорлигини

акс эттиради. Яъни эмоционал интеллект - ҳодисаларни дифференциал баҳолаш, турли яширин эмоцияларни англаш ва акс эттиришга асосланган қарор қабул қилиш жараёни ҳамдир.

Бошқалардан фарқли ўлароқ, В.С.Юркевичнинг илмий тадқиқотлари хулосаларига кўра, 95% интеллектуал жиҳатдан салоҳиятли бўлган болалар эмоционал интеллектни намоён қилишда қийинчиликларга учрашини таъкидлайди. В.С.Юркевич бу ҳолатни эмоционал муносабатларга киришишдаги инфантиллик деб атаб, у билим олишдаги қийинчилик эмас балки, боланинг ўз тенгқурлари билан муомалага киришишдаги қийинчик ҳолатидир деб тарифлайди.

Америкалик психолог Д.Гоулман таҳлилича, жамиятда 80% одамларнинг ҳаётий муваффақиятлари эмоционал интеллект таркибига кирувчи нокогнитив омиллар билан боғлиқ. Яъни менежер бўлиш учун (**IQ**) оддий интеллектнинг муайян даражасига эга бўлиш керак, бироқ инсон мансабга кўтарилиш учун етарли даражада **(EQ)** эмоционал интеллектга эга бўлиш керак.

Дарҳақиқат, инсон юқори интеллектга эга бўлиши мумкин, ушбу интеллект ундаги ақлий устунлик, топқирлик ва кучли яратувчанликни белгиласа, юқори эмоционал интеллект бошқаларни тушуна олиш, ҳисларини пайқаш, ўз эмоцияларини турли вазиятларда бошқара олиш қобилияти бўлиб, унга эга шахс мансаб ва раҳбарлик поғоналарида бемалол одимлашиши табиийдир.

Кейинчалик, Д.Гоулман эмоционал интеллект тузилишини янада такомиллаштирди. Унга кўра эмоционал интеллект:

- Ўзини ўзи англаш;
- Ўзини ўзи назорат қилиш;
-Ўзаро муносабатларни бошқара олиш ва ижтимоий вазиятни тушуниш кабиларни қамраб олади.

Мазкур тўрт қисм турли типга мансуб инсонларда турлича бўлиши мумкин. Шунинг учун муаллиф эмоционал интеллектни шакллантиришда болаликдан эътибор бериш кераклигини уқтиради.

Ю.И.Мельник фикрича, мактаб ўқитувчиларига қуйидаги қобилиятларни болаларда ривожлантиришни тавсия этади, яъни:

– Эмоцияларни тушуниш – ўз эмоцияларини билиш, турли ҳиссиётларнинг маъноларини тушуниш, хатти–ҳаракат ва ҳис–туйғулар орасидаги фарқларни англаш қобилияти;

– Шахсий эмоциялар назорати – фрустрация ҳолатида сабр-тоқатлилик, ғазабни бошқариш, тазйиқ ва дашномлардан қочиш, эмоционал портлашларсиз ғазабни ифодалаш, ички ва ташқи тажовузкорликдан қочиш;

– Стрессни бошқариш, ижтимоий хавотир ва ёлғизликни бартараф эта олиш қобилияти;

– Ўз ўзини мотивлаштириш, масъулият, диққатни жамлаш, импульсивсиз хулқ;

– Ўзгаларнинг эмоцияларини тушуниш - эмпатия, ўзгаларнинг мулоқот истиқболини билиш, ўзгаларни тинглаш кўникмаси;

– Ижтимоий кўникмалар – ўзгалар ва улар билан ўзаро муносабатларни тез тушуниш, низоларни ҳал эта олиш, шахслараро муоқотмандликка компетентлик, таниқли бўлиш қобилияти, очиқ кўнгиллилик, дўстона муносабатда бўла олиш ва ҳоказо.

Муаллиф эмоционал интеллектнинг ривожланишида муҳим саналган кўникмалар билан алоқадор қуйидаги таркибий жиҳатларни ҳам ажратади. Уларга:

– Шахслилик кўникмалари;

– Ижтимоий кўникмалар.

1. Шахслилик кўникмалари бу – ўз ўзини англаш, эмоционал ўзликни англаш, ўз ҳис–туйғуларини таҳлил эта олиш ва ўзаро таъсирни англаш, қарор қабул қилишда интуицияни қўллаш, ўзини ўзи аниқ баҳолаш, ўз имкониятлари чегарасини ва ўзининг кучли жиҳатларини билиш, дарғазаблик ва у билан боғлиқ эмоцияларни назорат қила олиш, очиқ кўнгиллилик, ишончлилик, адаптивлилик, мардонаворлик, инициативлилик, яъни ташаббускорлик, оптимизм каби сифатлар билан характерланади.

2. Ижтимоий кўникмалар бу – шахсдаги ижтимоий аниқлик, ҳамдардлик, ўзгаларнинг ҳиссиётларини танглай билиш, ўзгаларнинг қарашларини ҳис қолган ҳолда уларнинг муаммолари ечимига ҳамкорлик қилиш, кежакка умид билан қараб, ўз ортидан эргаштириш, ишонтириш услубини ўзлаштириш, ўзга инсонларни рағбатлантириш орқали уларнинг қобилиятларини ривожлантиш, тушунмовчиликларни ҳал эта олиш ва ҳоказо.

Д.Гоулман томонидан ажратилган эмоционал интеллект тузилмавий компонентлари орасида нафақат эмоционал қобилиятларни, балки иродавий сифатлар, ўз ўзини англаш тавсифлари, ижтимоий билиш ва ижтимоий кўникмалар ташкил этишини аниқлаш мумкин.

М.А.Манойлова эмоционал интеллектнинг негизини қуйидагилар билан изоҳлайдилар:

1. Ота–оналарнинг эмоционал интеллект даражаси;
2. Тафаккурнинг ўнг ярим шарлар типи;
3. Темперамент хусусиятлари;
4. Эмоционал интеллект ривожланишининг ижтимоий илдизлари;
5. Атрофдагиларнинг бола хатти–ҳаракатларига эмоционал реакцияси;
6. Ўз ўзини англаш босқичи;
7. Эмоционал компетентлилик;
8. Ота –онанинг билим даражаси;
9. Оиладаги мақбул эмоционал муносабатлар;
10. Ташқи локус назорат;
11. Диндорлик;
12. Эмоциялар ифодаланишларини фарқлаш;

Юқорида келтирилган таснифлар замирида инсоннинг шахслараро муносабатлардаги тажрибаси, кўникмалари, устунлик жиҳатлари ҳамда уларни шаклланишида оила ва атроф – муҳит шароитлари билан боғлиқлиги эътиборга олинган.

ХУЛОСА

Хулоса қилиб айтганда, бугунги кунда кунда эмоционал интеллект тушунчасини маҳаллий тадқиқотларда назарий ва амалий жиҳатдан ўрганишга эҳтиёжла юқори саналади. Яъни эмоционал интеллект таркиби, уни ривожланиш босқичларини ва типологик хусусиятлари ўрганиш катта аҳамият касб этмоқда. Инсонлар орасидаги эмоционал ҳолатлар ва жараёнларнинг, шахслараро ўзаро таъсирларини эмоционал ҳолатлар орқали ўрганишнинг роли беқиёсдир. Эмоционал интеллект табиатини очиш бошқаларни тушуниш маданиятининг ошишига хизмат қилиши табиийдир.Чунки, ақлий қобилят ва эмоционал қобилиятлар жуда чамбарчас боғлиқдир. Шахсдаги эмоционал кечинмаларнинг ўзгариши албатта интеллектуал қобилиятларни ҳам ўзгаришига олиб келиши мумкин. Кўпчилик олимлар томонидан маълум бир эмоциялар инсонларнинг ақлий қобилиятларини ошишига ёки камайиши таъсир кўрсатиши исботланган. Инсон ўз эмоцияларини бошқара олиши албатта уни жамиятда ўз ўрнини топишида муҳим аҳамият касб этиши аниқланган.

Агар бу борада янада кенгроқ тадқиқотлар олиб борилса, унда эмоционал интеллектни типологик жиҳатдан тушуниш, эмоционал интеллект ва ёш, эмоционал интеллект ва касб, бошқарувда эмоционал интеллект ва унинг роли, шахс эмоционал интеллектининг типологик жиҳатлари каби масалаларнинг илмий-амалий жиҳатлари ўзига хос ечим топиши эҳтимолдан ҳоли эмас.

REFERENCES

1. Mayer DJ. Emotional intelligence information. 2005. – P. 95
2. Current directions in emotional Intelligence research / P. Salovey [et al.].
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 ты-сячелетия, 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. Mirzarahimova, G. I. (2020). Pedagogical and Psychological Bases of Development of Educational Activity in Students. International Journal of Advanced Science and Technology, 7021-7030.
6. Ramonova, S. K. (2020). The importance of information technology in teaching the basics of electrical engineering and the basics of electronics in higher military educational institutions. НамДУ илмий ахборотномаси, (4), 435-438.
7. Рамонова, С. К. (2020). Электротехника ва электроника асослари фанини ўқишни ахборот-коммуникацион технологиялари ёрдамида такомиллаштириш методлари. Science and Education, 1(4), 315-321.
8. Рамонова, С. К. (2020). “Электротехника ва электроника асослари” фанини ўқитишда ахборот технологиялардан фойдаланишнинг методлари. “Таълимда замонавий ахборот технологияларидан фойдаланишнинг инновацион усуллари”, 384-387.
9. Қораев, С. Б. (2020). Профессионал таълимда ўқув амалиётларини ташкил этишнинг ўзига хос хусусиятлари. Academic research in educational sciences, 1(3).
10. Shagiyeva, N. (2020). The role of information technologies to teach Russian language. European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences, 8(7).
11. Эшманова, Н. Н., & Матьякубова, М. Б. (2019). Тарбиячиларнинг касбий компетенцияларини ривожлантириш. Таълимдаги инновациялар ва ислоҳотлар контекстида замонавий кластер тизими:муаммолар,ёндашувлар ва истиқболлар, 1, 33-34.
12. Махкамова, Ш. Р., & Асадуллаева, М. А. (2020). «Великий шёлковый путь»: взаимодействие культур запада и востока в контексте проблемы модернизации музыкального образования в узбекистане. Science and Education, 1(4).
13. Бегматов, Б. Б. (2020). Роль и функции русского языка в условиях суверенного Узбекистана. Наука и общество, 1(65), 33-37.
14. Ражапова, И. Т. (2019). Методика обучения видам русского глаголав. Илм сарчашмалари.

15. Рустамова, С. Э. (2020). Применение технологии полного усвоения знаний в высшем образовательном учреждении. Academic Research in Educational Sciences, 1 (3), 360-368.
16. Khoshimova, D. R. (2020). Features of Improvement Sensate – Expressive Speech While Teaching Listening Students Applying Mnemonic Base. Eastern European Scientific Journal, (1), 158-161.
17. Бадалова, Б. Т. (2020). Таълим тизими ва педалогия назарияси. Academic Research in Educational Sciences, 1 (3), 1300-1305.
18. Утаев, А. Й., & Матьякубова, М. Б. (2019). Психологические основы развития речи. “Таълимдаги инновациялар ва ислоҳотлар контекстида замонавий кластер тизими: муаммолар, ёндашувлар ва истиқболлар” мавзусидаги илмий-амалий анжуман, 1, 193-194.
19. Ўтаев, А. Й. (2019). Бўлажак ўқитувчилар сиёсий маданиятини шаклантиришнинг кластер тизими. "Таълимдаги инновациялар ва ислоҳотлар контекстида замонавий кластер тизими: муаммолар, ёндашувлар ва истиқболлар" мавзусидаги илмий-амалий анжуман илмий ишлар тўплами, 2, 50-53.
20. Ўтаев, А., & Норова, Н. (2019). Олий педагогик таълим муассаларида норматив – ҳуқуқиий ҳужжатлар тарғиботини ташкил этиш. "Таълимдаги инновациялар ва ислоҳотлар контекстида замонавий кластер тизими: муаммолар, ёндашувлар ва истиқболлар" мавзусидаги илмий-амалий анжуман илмий ишлар тўплами, 2, 48-50.
21. Badalova, B. (2020). Lesson Competition Element in Russian. EPRA International Journal of Multidisciplinary Research, 6(5), 535-537.
22. Barakaevich, K. S. (2020). Improvement of Vocational Training of Pupils in Secondary Schools. International Journal of Psychosocial Rehabilitation, 24(1).
23. Қораев, С., & Тилакова, М. (2020). Ўқувчилар креативлик қобилиятларини ривожлантириш бўйича тавсиялар. Academic Research in Educational Sciences, 1(4), 184-189.
24. Ramonova, S. K. (2020). Improvement in teaching of the discipline of electrical engineering and the basis of electronics in higher educational institutions based on information technologies. International Journal of Innovations in Engineering Research and Technology, 7(5), 258-260.
25. Абдусаматова, Ш. С., & Бурханова, М. Б. (2020). Кўп фарзандли ота-оналарининг оиладаги муносабатларининг хусусиятлари. Oriental Art and Culture, (4).
26. Шакирова, Р. Р. (2019). Отличительные особенности рассказа от других эпических жанров. Polish science journal, 169-172.