UDK 159.923:331.101.3

EMOTSIONAL INTELLEKT KASBIY O‘ZINI-O‘ZI ANGLASHNING MUHIM OMILI SIFATIDA

Soibjonov Jasurbek Botirjon o‘g‘li,
O‘zbekiston Milliy universiteti “Psixologiya” kafedrasi o‘qituvchisi

Emotsional intellekt tushunchasi shaxsning o‘z hissiyotlarini anglash va tartibga solish, emotsional holatlarni farqlash, boshqalarning hissiy kechinmalarini tushunish hamda emotsiyalardan ijtimoiy munosabatlar va faoliyat samaradorligini ta’minlashda oqilona foydalanish imkoniyatlarini ifodalaydi. Mazkur fenomenning psixologik xususiyatlarini o‘rganish shaxsning individual-psixologik sifatlari, kognitiv jarayonlari, kommunikativ kompetentligi, empatiyasi, o‘zini-o‘zi boshqarishi va ijtimoiy moslashuvi o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqliklarni aniqlash imkonini beradi.

“Emotsional intellekt” fenomeniga oid dastlabki g‘oyalar G. Ayzenk, J. Gilford hamda G. Gardnerlarning ijtimoiy intellektga oid tadqiqotlarida o‘z aksini topgan [1]. Ushbu tadqiqotlarda insonning ijtimoiy muhitga moslashuvi, shaxslararo munosabatlarni samarali tashkil etishi va ijtimoiy faoliyatdagi muvaffaqiyati bilan bog‘liq intellektual imkoniyatlar yoritilgan. Biroq mazkur yondashuvlar emotsional intellektning mustaqil psixologik fenomen sifatidagi mazmunini to‘liq ochib bermagan.

Emotsional intellekt tushunchasi ilmiy jihatdan J. Mayer va P. Salovey tomonidan tizimli ravishda asoslab berilgan [6]. Ularning yondashuviga ko‘ra, emotsional intellekt his-tuyg‘ularni idrok etish va ifodalash, ularni tushunish, emotsiyalarni fikrlash jarayoniga integratsiya qilish hamda hissiy holatlarni boshqarish qobiliyatlarini o‘z ichiga oladi. Mazkur yondashuv emotsional jarayonlar va kognitiv faoliyatning o‘zaro bog‘liqligini ta’kidlaydi.

D. Goulmanning qarashlarida intellekt va emotsional intellekt bir-biriga zid bo‘lmagan, balki shaxs faoliyatining turli jihatlarini ta’minlovchi o‘zaro bog‘liq imkoniyatlar sifatida talqin qilinadi [4]. Muallif emotsional intellekt tarkibida o‘z-o‘zini anglash, o‘z-o‘zini boshqarish, ijtimoiy vaziyatlarni tushunish hamda shaxslararo munosabatlarni samarali boshqarish kabi komponentlarni ajratib ko‘rsatadi. Mazkur komponentlar shaxsning kasbiy faoliyatga tayyorgarligi va kasbiy muhitga moslashuvida ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Kasbiy o‘zini-o‘zi anglash shaxsning o‘z kasbiy imkoniyatlari, qobiliyatlari, qiziqishlari, ehtiyojlari, qadriyatlari va kasbiy faoliyatdagi o‘rnini anglash jarayoni sifatida namoyon bo‘ladi. Ushbu jarayon umumiy o‘zini-o‘zi anglashning muhim tarkibiy qismi bo‘lib, shaxsning hayotiy faoliyati va kasbiy rivojlanishi bilan uzviy bog‘liq holda shakllanadi.

Kasbiy o‘zini-o‘zi anglash masalasi S. L. Rubinshteyn, L. I. Bojovich, K. A. Abulxanova-Slavskaya kabi olimlarning tadqiqotlarida hayotiy o‘zini-o‘zi anglash va shaxsning o‘zini belgilashi muammolari bilan bog‘liq holda o‘rganilgan. S. L. Rubinshteyn konsepsiyasida hayotiy va kasbiy o‘zini-o‘zi anglash shaxsning o‘z hayot yo‘lini faol belgilashi, o‘z imkoniyatlari va maqsadlarini anglab yetishi bilan bog‘liq jarayon sifatida qaraladi.

Kasbiy o‘zini belgilash muammosi inson hayotining muhim bosqichlaridan biri bo‘lib, ayniqsa yoshlik davrida dolzarb ahamiyat kasb etadi. Ushbu davrda shaxsning kelajakdagi kasbiy faoliyatiga oid qarashlari, qiziqishlari va maqsadlari shakllanadi. Shuning uchun kasbiy tanlov jarayonida nafaqat intellektual imkoniyatlar, balki shaxsning o‘z hissiy holatini anglay olishi, boshqalarning kechinmalarini tushunishi va ijtimoiy vaziyatlarga moslasha olishi ham muhim omil hisoblanadi.

Emotsional intellektning rivojlanganligi shaxsga o‘zining kuchli va zaif tomonlarini anglash, kasbiy faoliyatga nisbatan real baho berish hamda mavjud imkoniyatlarini to‘g‘ri yo‘naltirish imkonini beradi. O‘z emotsiyalarini anglash va boshqarish qobiliyati kasbiy qarorlar qabul qilishda hissiy impulslarning salbiy ta’sirini kamaytiradi. Shu bilan birga, emotsional o‘zini-o‘zi boshqarish murakkab kasbiy vaziyatlarda barqarorlikni saqlash, stressli holatlarga moslashish va faoliyat samaradorligini ta’minlashga yordam beradi.

Emotsional intellektning yana bir muhim jihati shaxslararo munosabatlarni samarali tashkil etish bilan bog‘liq. Kasbiy faoliyat jarayonida hamkasblar, rahbarlar, mijozlar yoki boshqa ijtimoiy guruhlar bilan doimiy muloqot talab etiladi. Bunday sharoitda empatiya, faol tinglash, suhbatdoshning emotsional holatini to‘g‘ri anglash va kommunikativ vaziyatga mos ravishda munosabat bildirish kasbiy moslashuvning muhim shartlaridan biri hisoblanadi.

Shuningdek, emotsional intellekt shaxsning kasbiy qiziqishlari va ehtiyojlarini anglashiga ham ta’sir ko‘rsatadi. Inson o‘zining hissiy reaksiyalarini kuzatish orqali qaysi faoliyat turlarida o‘zini qulay his qilishi, qaysi vazifalar unga qiziqish uyg‘otishi va qanday sharoitlarda yuqori natijaga erishishini yaxshiroq tushunishi mumkin. Bu esa kasbiy yo‘nalishni ongli ravishda tanlash va kelgusidagi kasbiy rivojlanish strategiyasini belgilashga yordam beradi.

Shunday qilib, emotsional intellekt shaxsning o‘z emotsiyalarini anglash va boshqarish, boshqalarning hissiy holatini tushunish, empatik munosabat o‘rnatish hamda turli ijtimoiy vaziyatlarda samarali harakat qilishini ta’minlovchi muhim psixologik imkoniyatdir. Nazariy tahlil natijalari emotsional intellektning o‘z-o‘zini anglash, o‘z-o‘zini boshqarish va shaxslararo munosabatlar bilan uzviy bog‘liqligini ko‘rsatadi. Mazkur xususiyatlar shaxsning kasbiy qiziqishlari, imkoniyatlari va ehtiyojlarini anglashiga, ongli kasbiy tanlovni amalga oshirishiga hamda kasbiy muhitga samarali moslashishiga xizmat qiladi.

Demak, emotsional intellektni kasbiy o‘zini-o‘zi anglashning muhim psixologik omili sifatida o‘rganish shaxsning kasbiy rivojlanishi, kasbiy tanlovining ongli amalga

oshirilishi va kasbiy faoliyatga muvaffaqiyatli moslashuvining psixologik mexanizmlarini tushunishda muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. Айзенк Г. Ю. Понятие и определение интеллекта // Вопросы психологии. – 1995. – № 1. – С. 111–131.
2. Андреева И. Н. Азбука эмоционального интеллекта. – СПб.: БХВ-Петербург, 2012. – 288 с.
3. Андреева И. Н. Современные представления об эмоциональном интеллекте и его месте в структуре личности // Журнал Белорусского государственного университета. Философия. Психология. – 2017. – № 2. – С. 104–109.
4. Гоулман Д. В лабиринте эмоционального интеллекта // Отдел кадров. – 2012. – № 8. – С. 98–100.
5. Кон И. С. Психология ранней юности. – М., 1989. – 254 с.
6. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. R. Models of Emotional Intelligence // Handbook of Intelligence / ed. by R. J. Sternberg. – Cambridge: Cambridge University Press, 2000. – P. 396–420.