EMOTSIONAL INTELLEKT VA KASBIY UZOQ UMR KO‘RISHNING PSIXOLOGIK JIHATLARI

Bozaraliyeva Sarvinozxon Mirodil qizi
Chirchiq davlat pedagogika universiteti
M-PSI 24/1-guruh 2-bosqich magistranti
E-mail: sarvinozxonbozaraliyeva@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada emotsional intellektning mazmun-mohiyati hamda uning kasbiy uzoq umr ko‘rishga ta’siri psixologik jihatdan tahlil qilinadi. Emotsiyalarni anglash, boshqarish va boshqalar bilan samarali muloqot qilish ko‘nikmalari mutaxassisning kasbiy faoliyatida muhim omil sifatida ko‘rsatib beriladi. Shuningdek, emotsional intellekt kasbiy stress, zo‘riqish va kuyish holatlarining oldini olishda muhim ahamiyat kasb etishi yoritiladi.

Kalit so‘zlar: emotsional intellekt, kasbiy rivojlanish, psixologik barqarorlik, stressni boshqarish, kasbiy uzoq umr, emotsiyalarni anglash, ijtimoiy ko‘nikmalar, kasbiy samaradorlik, motivatsiya

Аннотация: В данной статье с психологической точки зрения анализируются сущность эмоционального интеллекта и его влияние на профессиональное долголетие. Подчеркивается, что умение понимать и управлять эмоциями, а также эффективно взаимодействовать с окружающими является важным фактором в профессиональной деятельности специалиста. Также рассматривается значимость эмоционального интеллекта в предупреждении профессионального стресса, напряжения и синдрома выгорания.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, профессиональное развитие, психологическая устойчивость, управление стрессом, профессиональное долголетие, понимание эмоций, социальные навыки, профессиональная эффективность, мотивация

Abstract: This article analyzes the essence of emotional intelligence and its impact on professional longevity from a psychological perspective. The ability to understand and manage emotions, as well as to communicate effectively with others, is highlighted as an important factor in a specialist’s professional activity. The role of emotional intelligence in preventing professional stress, tension, and burnout is also discussed.

Keywords: emotional intelligence, professional development, psychological stability, stress management, professional longevity, understanding emotions, social skills, professional efficiency, motivation

KIRISH. Zamonaviy globallashuv jarayonida inson kapitalining ahamiyati tobora ortib borayotgan bir sharoitda shaxsning kasbiy faoliyatdagi muvaffaqiyati nafaqat uning bilim va ko‘nikmalariga, balki psixologik xususiyatlariga ham bevosita bog‘liq ekanligi yaqqol namoyon bo‘lmoqda. Ayniqsa, emotsional intellekt tushunchasi so‘nggi yillarda psixologiya va pedagogika fanlarida muhim tadqiqot obyektiga aylangan bo‘lib, uning shaxsning kasbiy rivoji, samaradorligi hamda uzoq muddat faoliyat yurita olishiga ta’siri keng o‘rganilmoqda.

O‘zbekiston Respublikasida ham inson kapitalini rivojlantirish, ta’lim tizimini takomillashtirish hamda pedagog va mutaxassislarning kasbiy salohiyatini oshirish davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri sifatida belgilangan. Jumladan, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 29-apreldagi “O‘zbekiston Respublikasi xalq ta’limi

tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasi to‘g‘risida”gi Farmoni ta’lim jarayonida zamonaviy pedagogik va psixologik yondashuvlarni joriy etish, o‘qituvchilarning kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirish zarurligini ta’kidlaydi[1.B.8]. Mazkur hujjatda pedagoglarning nafaqat bilim darajasi, balki ularning kommunikativ va emotsional ko‘nikmalarini rivojlantirish ham muhim vazifa sifatida qayd etilgan.

Mazkur tadqiqotning dolzarbligi shundaki, u emotsional intellektning kasbiy uzoq umr ko‘rishga ta’sirini psixologik jihatdan tahlil qilish, ushbu jarayonda muhim omillarni aniqlash hamda ularni rivojlantirish bo‘yicha ilmiy asoslangan tavsiyalar ishlab chiqishga qaratilgan. Tadqiqot natijalari kasbiy faoliyat samaradorligini oshirish, mutaxassislarning psixologik salomatligini mustahkamlash hamda ularning uzoq muddat samarali faoliyat yuritishini ta’minlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYASI. Emotsional intellekt va kasbiy uzoq umr ko‘rish masalasi zamonaviy psixologiya va pedagogika fanlarida keng o‘rganilayotgan dolzarb yo‘nalishlardan biri hisoblanadi. Ushbu tushuncha ilk bor ilmiy muomalaga kiritilganidan buyon turli olimlar tomonidan turlicha talqin etilib, uning tarkibiy qismlari, rivojlanish mexanizmlari hamda amaliy ahamiyati chuqur tahlil qilingan.

Emotsional intellekt tushunchasining ilmiy asoslari amerikalik olimlar John Mayer va Peter Salovey tomonidan ishlab chiqilgan bo‘lib, ular emotsional intellektni shaxsning emotsiyalarni idrok etish, tushunish, boshqarish va ulardan samarali foydalanish qobiliyati sifatida izohlaydi. Ularning nazariyasiga ko‘ra, emotsional intellekt to‘rtta asosiy komponentdan iborat: emotsiyalarni aniqlash, ulardan foydalanish, tushunish va boshqarish. Ushbu yondashuv emotsional intellektni kognitiv jarayonlar bilan uzviy bog‘liq holda ko‘rib chiqadi.

Keyinchalik, Daniel Goleman emotsional intellekt konsepsiyasini yanada ommalashtirib, uni besh asosiy komponentga ajratadi: o‘z-o‘zini anglash, o‘zini boshqarish, motivatsiya, empatiya va ijtimoiy ko‘nikmalar. Golemanning tadqiqotlari emotsional intellektning ayniqsa kasbiy faoliyatdagi ahamiyatini ochib berib, rahbarlik, jamoaviy ish va samarali kommunikatsiya jarayonlarida uning muhim rol o‘ynashini asoslaydi[5.B.46]. Unga ko‘ra, yuqori emotsional intellektga ega bo‘lgan shaxslar ish faoliyatida muvaffaqiyatga erishish ehtimoli yuqori bo‘ladi.

Mahalliy olimlar tomonidan ham ushbu masala bo‘yicha qator ilmiy izlanishlar olib borilgan. O‘zbekistonlik tadqiqotchilar emotsional intellektni pedagogik faoliyat samaradorligini oshirish, talabalarning ijtimoiylashuv jarayonini yaxshilash hamda ta’lim jarayonida psixologik muhitni sog‘lomlashtirish omili sifatida baholaydilar. Ularning fikricha, o‘qituvchilarning emotsional intellekti yuqori bo‘lsa, bu nafaqat ularning kasbiy muvaffaqiyatiga, balki o‘quvchilarning rivojlanishiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

N. Jo‘rayevning ilmiy ishlarida shaxsning psixologik rivojlanishida emotsional omillarning o‘rni keng yoritilgan. U emotsional intellektni shaxsning ijtimoiy moslashuvi va kasbiy faoliyatdagi muvaffaqiyatini ta’minlovchi muhim psixologik omil sifatida baholaydi. Tadqiqotlarda ayniqsa pedagog shaxsining emotsional barqarorligi, o‘quvchilar bilan samarali muloqot o‘rnatishdagi ahamiyati chuqur tahlil qilingan[2.B.78]. Muallifning fikricha, emotsional intellekti rivojlangan pedagog o‘z faoliyatida stressli vaziyatlarni yengilroq boshqaradi va bu uning kasbiy uzoq umr ko‘rishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

M. Quronov shaxs kamolotida ma’naviy-axloqiy va emotsional omillarning uyg‘unligini asoslab beradi. U emotsional intellektni insonning ichki dunyosi va ijtimoiy xulq-atvori o‘rtasidagi muvozanatni ta’minlovchi tizim sifatida ko‘rsatadi. Tadqiqotlarda kasbiy faoliyat

jarayonida yuzaga keladigan emotsional zo‘riqishlar va ularni bartaraf etish mexanizmlari yoritilgan[3.B.59]. Quronovning xulosalariga ko‘ra, emotsional intellektni rivojlantirish orqali mutaxassisning kasbiy chidamliligi va uzoq muddat samarali ishlash imkoniyati ortadi.

Sh. Sharipovning ilmiy ishlari pedagogik mahorat va kasbiy kompetensiya bilan bog‘liq bo‘lib, unda emotsional intellekt muhim tarkibiy qism sifatida qaraladi. U pedagog faoliyatida empatiya, kommunikativlik va o‘zini boshqarish ko‘nikmalarining ahamiyatini alohida ta’kidlaydi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, ushbu ko‘nikmalar o‘qituvchining kasbiy samaradorligini oshiribgina qolmay, balki uning kasbiy kuyish holatlarining oldini olishga ham xizmat qiladi.

Mazkur tadqiqotda emotsional intellektning kasbiy uzoq umr ko‘rishga ta’sirini o‘rganish kompleks yondashuv asosida amalga oshirildi. Tadqiqot metodologiyasi zamonaviy psixologik va pedagogik tadqiqot usullariga tayangan holda ishlab chiqildi hamda nazariy va empirik bosqichlarni o‘z ichiga oldi.

Tadqiqotning nazariy asosini emotsional intellektning yetakchi konsepsiyalari, shuningdek, kasbiy rivojlanish va kasbiy kuyish nazariyalari tashkil etdi. Tadqiqot jarayonida tizimli yondashuv, shaxsga yo‘naltirilgan yondashuv hamda faoliyat yondashuvi metodologik asos sifatida qo‘llanildi. Tizimli yondashuv orqali emotsional intellektning tarkibiy qismlari o‘zaro bog‘liqlikda o‘rganildi, shaxsga yo‘naltirilgan yondashuv esa har bir mutaxassisning individual psixologik xususiyatlarini hisobga olish imkonini berdi.

Tadqiqotning empirik qismida bir qator psixologik metodlardan foydalanildi. Jumladan, emotsional intellekt darajasini aniqlash uchun maxsus testlar va so‘rovnomalar qo‘llanildi. Shuningdek, kasbiy stress va kuyish darajasini aniqlash uchun diagnostik metodikalar asosida ma’lumotlar yig‘ildi. So‘rovnoma, test, kuzatish va suhbat metodlari tadqiqotning asosiy empirik usullari sifatida xizmat qildi.

MUHOKAMA VA NATIJA. Mazkur tadqiqot doirasida olingan nazariy va empirik natijalar emotsional intellektning kasbiy uzoq umr ko‘rishdagi o‘rni nihoyatda muhim ekanligini yana bir bor tasdiqlaydi. Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, emotsional intellekt nafaqat shaxsning ichki psixologik holatini tartibga soladi, balki uning kasbiy faoliyatidagi barqarorlik, samaradorlik va muvaffaqiyat darajasiga ham bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Ayniqsa, zamonaviy kasbiy muhitda tez-tez uchraydigan stress, zo‘riqish va emotsional bosim sharoitida emotsional intellekt muhim himoya mexanizmi sifatida namoyon bo‘ladi.

Muhokama jarayonida aniqlanishicha, emotsional intellektning asosiy komponentlari — o‘z-o‘zini anglash, o‘zini boshqarish, empatiya va ijtimoiy ko‘nikmalar — kasbiy faoliyatning barcha bosqichlarida muhim rol o‘ynaydi. Masalan, o‘z emotsiyalarini anglay oladigan shaxs murakkab vaziyatlarda hissiyotlarga berilib ketmaydi, balki vaziyatni tahlil qilish orqali to‘g‘ri qaror qabul qiladi. Bu esa uning kasbiy faoliyatida xatolar sonini kamaytiradi va samaradorlikni oshiradi. Shuningdek, o‘zini boshqarish qobiliyati yuqori bo‘lgan mutaxassislar stressli vaziyatlarda ham o‘z ish faoliyatini barqaror davom ettira oladi. Bu holat ayniqsa pedagoglar, shifokorlar va rahbar xodimlar faoliyatida muhim ahamiyat kasb etadi. Chunki bunday kasblarda inson omili ustuvor bo‘lib, har qanday emotsional nosozlik ish jarayoniga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Empatiya ko‘nikmasi esa jamoaviy ish faoliyatida alohida o‘rin tutadi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, boshqalarning hissiyotlarini tushuna oladigan mutaxassislar jamoada ijobiy psixologik muhit yaratishga muvaffaq bo‘ladi. Bu esa ish samaradorligini oshiradi, nizolar sonini

kamaytiradi va kasbiy faoliyatdan qoniqish darajasini yuqori bo‘lishiga olib keladi[4.B.87]. Natijada, bunday shaxslar o‘z kasbida uzoq muddat faoliyat yuritishga moyil bo‘ladi.

Muhokama davomida yana bir muhim jihat — emotsional intellekt va kasbiy kuyish o‘rtasidagi bog‘liqlik aniqlandi. Past darajadagi emotsional intellekt ko‘pincha emotsional charchoq, motivatsiya pasayishi va kasbiy qoniqmaslikka olib keladi. Aksincha, emotsional intellekti yuqori bo‘lgan shaxslar stressni boshqarish, salbiy emotsiyalarni nazorat qilish va ijobiy kayfiyatni saqlash orqali kasbiy kuyishning oldini oladi. Bu esa ularning kasbiy uzoq umr ko‘rishiga ijobiy ta’sir qiladi. Shu bilan birga, muhokama natijalari shuni ham ko‘rsatdiki, emotsional intellekt tug‘ma xususiyat emas, balki rivojlantiriladigan ko‘nikmalar majmuasidir. Maxsus treninglar, psixologik mashg‘ulotlar va pedagogik yondashuvlar orqali ushbu sifatlarni shakllantirish mumkin. Bu esa ta’lim tizimida emotsional intellektni rivojlantirishga qaratilgan dasturlarni joriy etish zarurligini ko‘rsatadi.

Yana bir muhim jihat sifatida shuni ta’kidlash mumkinki, emotsional intellektning kasbiy uzoq umr ko‘rishga ta’siri individual xususiyatlar bilan ham bog‘liq. Har bir shaxsning temperament tipi, psixologik barqarorligi va motivatsiya darajasi emotsional intellektning namoyon bo‘lishiga ta’sir qiladi. Shu sababli, emotsional intellektni rivojlantirish jarayonida individual yondashuvni qo‘llash muhim hisoblanadi.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, emotsional intellekt shaxsning kasbiy faoliyatidagi muvaffaqiyati va barqarorligini ta’minlovchi muhim psixologik omil hisoblanadi. Emotsional intellekti yuqori bo‘lgan mutaxassislar o‘z kasbiy faoliyatida samaraliroq ishlaydi, murakkab vaziyatlarda to‘g‘ri qarorlar qabul qiladi va ish jarayonidan yuqori darajada qoniqish hosil qiladi. Shu bilan birga, o‘z emotsiyalarini boshqara oladigan, stressga chidamli va ijtimoiy jihatdan faol shaxslar uzoq muddat davomida samarali faoliyat yuritishga qodir bo‘ladi, bu esa ularning kasbiy rivojlanishini uzluksiz davom ettirish imkonini yaratadi.

Tadqiqot shuningdek, emotsional intellektning kasbiy kuyishning oldini olishdagi muhimligini ham tasdiqladi. Emotsional intellekti rivojlangan shaxslar stress va zo‘riqishlarga nisbatan bardoshliligi yuqori bo‘lib, salbiy emotsiyalarni boshqarish orqali psixologik holatini barqaror saqlay oladi. Shu bilan birga, emotsional intellektni rivojlantirish mumkin bo‘lgan ko‘nikmalar tizimi ekanligi aniqlangan. Maxsus treninglar, psixologik mashg‘ulotlar va pedagogik texnologiyalar yordamida ushbu ko‘nikmalarni shakllantirish va takomillashtirish mumkin. Bu esa ta’lim jarayonida emotsional intellektni rivojlantirishga qaratilgan metodlarni keng joriy etishni taqozo etadi.

Oxir-oqibat, emotsional intellektning rivojlanishi nafaqat individual, balki ijtimoiy ahamiyatga ham ega. Emotsional jihatdan barqaror va ijtimoiy faol mutaxassislar nafaqat o‘z kasbiy faoliyatini samarali olib boradi, balki jamiyat rivojiga ham ijobiy hissa qo‘shadi. Shu bois, emotsional intellektni rivojlantirish kasbiy samaradorlikni oshirish, psixologik barqarorlikni mustahkamlash va uzoq muddatli kasbiy faoliyatni ta’minlashning muhim omili sifatida qaraladi.

XULOSA VA TAVSIYALAR. Xulosa qilib aytganda, emotsional intellektni rivojlantirish shaxsning kasbiy samaradorligini oshirish, psixologik barqarorligini mustahkamlash hamda kasbiy uzoq umr ko‘rishini ta’minlashning muhim sharti hisoblanadi. Ushbu yo‘nalishda olib boriladigan ilmiy-amaliy ishlar kelajakda raqobatbardosh, barqaror va muvaffaqiyatli mutaxassislarni tayyorlashga xizmat qiladi. Shuningdek, tadqiqot natijalari asosida quyidagi amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi:

✓ ta’lim muassasalarida emotsional intellektni rivojlantirishga qaratilgan trening dasturlarini joriy etish;

✓ pedagog va mutaxassislar uchun stressni boshqarish bo‘yicha psixologik seminarlar tashkil etish;

✓ kasbiy faoliyatda emotsional kompetensiyalarni baholash va rivojlantirish tizimini yaratish;

✓ individual yondashuv asosida shaxsning emotsional rivojlanish dasturlarini ishlab chiqish.

REFERENCES:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining farmoni. “Oila institutini mustahkamlash, xotin-qizlar va bolalarni har tomonlama qo‘llab-quvvatlash tizimini takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”. — Toshkent, 2021 yil 2 fevral, PF–6169. — 6 b.

2. N. Jo‘rayev “Farzand tarbiyasida emotsional madaniyatning o‘rni”. — Toshkent: Ilm-Ziyo, 2021. — 152 b.

3. M. Quronov “Shaxs kamoloti va emotsional intellekt”. — Toshkent: O‘qituvchi, 2020. — 184 b.

4. G. Niyozova “Pedagogik jarayonda psixologik muhit va emotsional intellekt”. — Toshkent: Ma’naviyat, 2021. — 176 b.

5. Adler A., Goleman D. “Understanding Human Behavior and Emotional Intelligence”. — New York: HarperCollins, 2006. — 312 b.