PROFESSIONAL FAOLIYATDA EMOTIONAL INTELLIGENCE (EQ)NING ROLI

Zuxra Axmedova Ma'rubjonovna
Millat Umidi Universiteti 1-kurs talabasi
https://doi.org/10.5281/zenodo.20307129

Annotatsiya. *Mazkur maqolada professional faoliyatda hissiy aql (EQ)ning ahamiyati, uning zamonaviy ish muhitidagi o'rni hamda insonning kasbiy muvaffaqiyatiga ta'siri tahlil qilinadi. Shuningdek, emotsional intellektning asosiy tarkibiy qismlari, jamoaviy faoliyat, liderlik, stressni boshqarish va kommunikatsiyadagi roli ilmiy yondashuv asosida yoritiladi. Tadqiqot davomida yuqori EQga ega insonlarning professional faoliyatdagi ustunliklari misollar orqali tushuntiriladi.*
Kalit so'zlar: *emotional intelligence, emotsional intellekt, professional faoliyat, liderlik, kommunikatsiya, stress boshqaruvi, empatiya, motivatsiya.*
Аннотация (Rus tilida). *В данной статье анализируется значение эмоционального интеллекта (EQ) в профессиональной деятельности, его роль в современной рабочей среде и влияние на профессиональный успех человека. Также рассматриваются основные компоненты эмоционального интеллекта, его роль в командной работе, лидерстве, коммуникации и управлении стрессом. В статье преимущества людей с высоким уровнем EQ в профессиональной деятельности объясняются на практических примерах.*
Ключевые слова: *эмоциональный интеллект, профессиональная деятельность, лидерство, коммуникация, управление стрессом, эмпатия.*
Abstract (English). *This article analyzes the importance of emotional intelligence (EQ) in professional activity, its role in the modern workplace, and its impact on professional success. The article also examines the main components of emotional intelligence and its role in teamwork, leadership, communication, and stress management. In addition, the advantages of individuals with high EQ in professional activities are explained through practical examples.*
Keywords: *emotional intelligence, professional activity, leadership, communication, stress management, empathy.*

Kirish

Hozirgi zamonaviy jamiyatda professional muvaffaqiyatga erishish masalasi dolzarb mavzulardan biriga aylanib bormoqda. Globalizatsiya, texnologik rivojlanish va raqobatning ortib borishi tashkilotlardan yuqori malakali mutaxassislarni talab qilmoqda. Biroq bugungi kunda faqat bilim va texnik ko'nikmalarning o'zi professional muvaffaqiyat uchun yetarli emasligi kuzatilmoqda. Chunki ish faoliyati davomida inson turli xarakterdagi odamlar bilan ishlaydi, jamoaviy vazifalarni bajaradi, muammoli vaziyatlarga duch keladi va stressni boshqarishga majbur bo'ladi. Shu sababli hissiy aql, ya'ni emotsional intellekt tushunchasi zamonaviy menejment va psixologiyaning eng muhim yo'nalishlaridan biriga aylandi. Emotsional intellekt insonning o'z hissiyotlarini anglay olishi, ularni nazorat qilishi hamda boshqalarning his-tuyg'ularini tushunib, samarali munosabat o'rnatish qobiliyatini anglatadi. Psixolog Daniel Goleman o'z tadqiqotlarida professional muvaffaqiyatning katta qismi aynan hissiy aql bilan bog'liq ekanligini ta'kidlaydi. Chunki yuqori emotsional intellektga ega insonlar jamoada samarali ishlaydi, stressli vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qiladi va liderlik

qobiliyatlarini muvaffaqiyatli namoyon etadi. Bugungi kunda ta’lim, biznes, menejment, xizmat ko‘rsatish va tibbiyot kabi sohalarda emotsional intellektning ahamiyati yanada ortib bormoqda. Ayniqsa, insonlar bilan bevosita ishlash talab qilinadigan kasblarda hissiy aql professional faoliyatning asosiy omillaridan biri hisoblanadi.

Metodlar

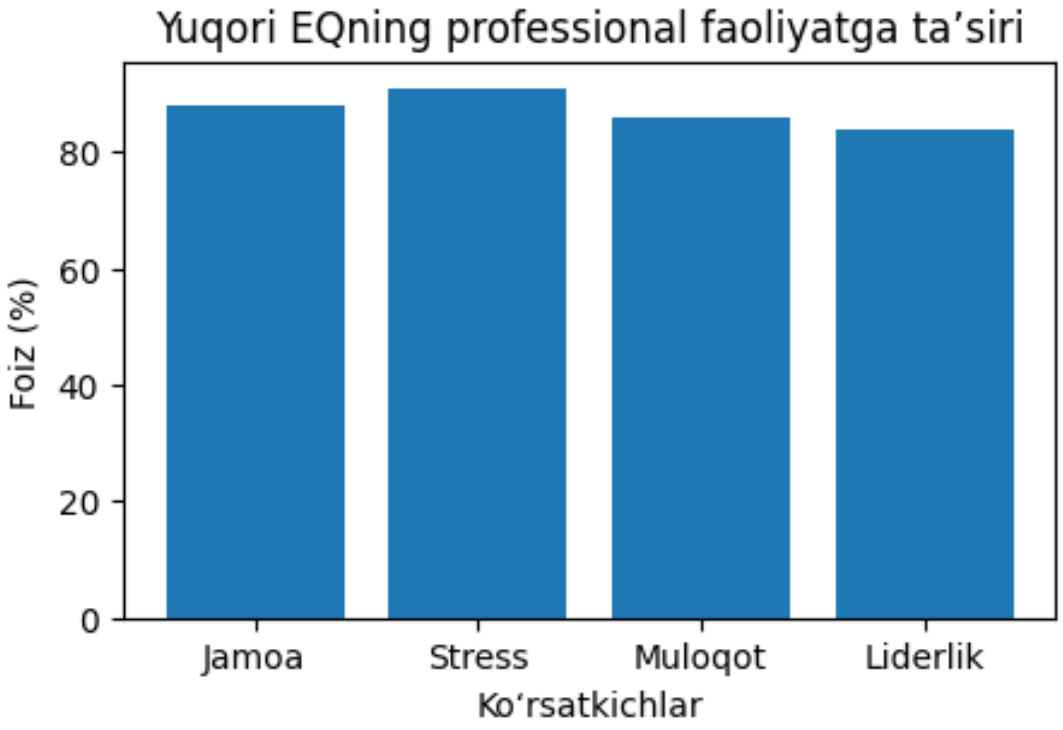
Mazkur maqola ilmiy va nazariy manbalarni tahlil qilish asosida tayyorlandi. Tadqiqot davomida psixologiya, menejment va professional rivojlanish bo‘yicha ilmiy adabiyotlar o‘rganildi. Hissiy aql mavzusiga oid xorijiy olimlarning qarashlari tahlil qilinib, ularning professional faoliyat bilan bog‘liqligi ko‘rib chiqildi. Shuningdek, zamonaviy ish muhitida uchraydigan real vaziyatlar va amaliy misollar orqali emotsional intellektning ahamiyati yoritildi. Tadqiqotda tahliliy, taqqoslash va kuzatish usullaridan foydalanildi. Professional faoliyatdagi kommunikatsiya, liderlik, stress boshqaruvi va jamoaviy ish jarayonlari emotsional intellekt nuqtai nazaridan baholandi. Bundan tashqari, yuqori va past hissiy aqlga ega insonlarning ish faoliyatidagi farqlari ham misollar asosida ko‘rib chiqildi.

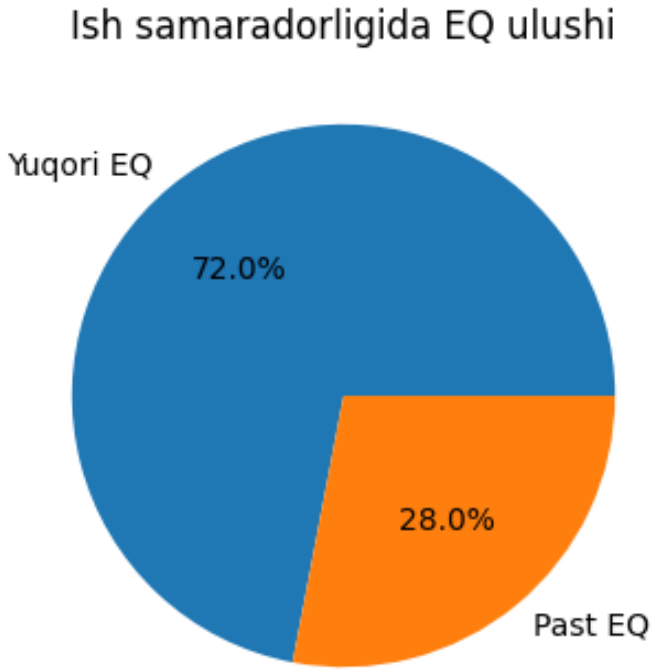
Natijalar

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, emotsional intellekt professional faoliyat samaradorligiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Ayniqsa, jamoa bilan ishlash, mijozlar bilan muloqot qilish va rahbarlik faoliyatida hissiy aqlning o‘rni juda muhim hisoblanadi. Birinchidan, yuqori emotsional intellektga ega insonlar stressli vaziyatlarda o‘zini boshqara oladi. Ish jarayonida turli muammolar, bosim va kelishmovchiliklar uchrashi tabiiy holatdir. Hissiy aql rivojlangan inson bunday vaziyatlarda hissiyotlarga berilib ketmaydi, balki vaziyatni tahlil qilib, muammoni tinch yo‘l bilan hal qilishga harakat qiladi. Ikkinchidan, emotsional intellekt jamoaviy ish samaradorligini oshiradi. Tadqiqot davomida kuzatilganidek, empatiya va kommunikatsiya ko‘nikmalari rivojlangan xodimlar jamoadagi sog‘lom muhitni shakllantiradi. Bunday insonlar boshqalar fikrini hurmat qiladi va hamkorlikka tayyor bo‘ladi. Uchinchidan, liderlik faoliyatida emotsional intellekt muhim omil sifatida namoyon bo‘ladi. Yuqori hissiy aqlga ega rahbarlar xodimlarni motivatsiya qiladi, ularning muammolarini tushunadi va ish jarayonida qo‘llab-quvvatlaydi. Natijada jamoada ishonch va hurmat shakllanadi.Shuningdek, mijozlar bilan ishlash jarayonida ham emotsional intellektning ijobiy ta’siri kuzatiladi. Xizmat ko‘rsatish sohasida faoliyat olib boruvchi xodimlarning empatiyasi va muloqot madaniyati mijozlar bilan samarali aloqa o‘rnatishga yordam beradi.

Tahlil

Emotsional intellekt professional faoliyatning barcha yo‘nalishlariga ta’sir ko‘rsatadi. Ayniqsa, zamonaviy tashkilotlarda inson omili asosiy o‘rinda turishi sababli hissiy aqlning ahamiyati yanada ortib bormoqda. Ko‘plab tashkilotlarda xodimlarning bilim darajasi yuqori bo‘lishiga qaramasdan, kommunikatsiya muammolari yoki jamoaviy ishlashdagi qiyinchiliklar sabab ish samaradorligi pasayib ketadi. Bu esa emotsional intellekt yetarli darajada rivojlanmaganligini ko‘rsatadi. Masalan, ayrim rahbarlar yuqori bilim va tajribaga ega bo‘lsa ham, xodimlar bilan qo‘pol munosabatda bo‘lishi mumkin. Natijada jamoada stress va tushkunlik yuzaga keladi. Bunday holatda xodimlarning motivatsiyasi pasayadi va ish sifati yomonlashadi.





Aksincha, hissiy aql rivojlangan rahbarlar xodimlar bilan ochiq muloqot qiladi, ularning fikrini tinglaydi va muammolarni adolatli hal qilishga harakat qiladi. Bu esa jamoada sog‘lom psixologik muhit shakllanishiga olib keladi.Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, emotsional intellekt insonning nafaqat professional, balki shaxsiy rivojlanishiga ham katta ta’sir ko‘rsatadi. O‘z hissiyotlarini boshqara oladigan inson hayotdagi turli qiyinchiliklarni yengilroq qabul qiladi va muammolarga oqilona yondashadi.Shuningdek, emotsional intellekt innovatsion fikrlash va

kreativlikka ham ijobiy ta’sir qiladi. Chunki stress va salbiy hissiyotlardan xoli muhit insonning erkin fikrlashiga yordam beradi. Bugungi kunda ko‘plab xalqaro kompaniyalar xodimlarni ishga qabul qilishda nafaqat diplom va bilimga, balki emotsional intellekt darajasiga ham e’tibor qaratmoqda. Bu esa hissiy aqlning zamonaviy professional faoliyatdagi strategik ahamiyatini ko‘rsatadi.

Muhokama

Emotsional intellektni rivojlantirish bugungi kunda har bir mutaxassis uchun muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Chunki professional faoliyat davomida inson nafaqat texnik bilimlarga, balki kuchli psixologik va kommunikativ ko‘nikmalarga ham ega bo‘lishi kerak. Hissiy aqlni rivojlantirish uchun inson avvalo o‘z hissiyotlarini kuzatishni o‘rganishi zarur. Stress yoki jahldorlik holatlarida o‘zini nazorat qilish professional faoliyat samaradorligini oshiradi. Bundan tashqari, empatiya va tinglash madaniyatini rivojlantirish ham muhim hisoblanadi.Mutaxassislarning doimiy ravishda treninglar, seminarlar va psixologik mashg‘ulotlarda qatnashishi emotsional intellekt rivojlanishiga yordam beradi. Ayniqsa, liderlik va kommunikatsiya bo‘yicha treninglar professional faoliyatda katta foyda beradi.Shuningdek, tashkilotlarda sog‘lom psixologik muhit yaratish ham muhim omildir. Agar ish joyida xodimlar o‘zini qadrlangan his qilsa, ularning motivatsiyasi va ish samaradorligi oshadi.Umuman olganda, emotsional intellekt zamonaviy professional faoliyatning ajralmas qismiga aylanmoqda. Kelajakda muvaffaqiyatga erishishni istagan har bir inson bilim va tajriba bilan bir qatorda hissiy aqlni rivojlantirishga ham e’tibor qaratishi zarur.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, emotional intelligence professional faoliyat samaradorligini belgilovchi muhim omillardan biri hisoblanadi. Yuqori emotsional intellektga ega insonlar jamoa bilan samarali ishlaydi, stressli vaziyatlarda o‘zini boshqara oladi va liderlik qobiliyatlarini muvaffaqiyatli namoyon etadi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, zamonaviy ish muhitida nafaqat bilim va tajriba, balki hissiy barqarorlik va kommunikativ ko‘nikmalar ham katta ahamiyatga ega. Shu sababli emotsional intellektni rivojlantirish professional muvaffaqiyatning muhim shartlaridan biri hisoblanadi.

Kelajakda tashkilotlar va ta’lim muassasalari hissiy aql rivojlantirishga yanada ko‘proq e’tibor qaratishi maqsadga muvofiqdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Daniel Goleman. *Emotional Intelligence*. New York, 1995.
2. Travis Bradberry, Jean Greaves. *Emotional Intelligence 2.0*. TalentSmart, 2009.
3. Stephen Robbins. *Organizational Behavior*. Pearson Education, 2017.
4. Mayer J.D., Salovey P. *What is Emotional Intelligence?* Basic Books, 1997.