

IQ DARAJASI YETARLI BOLMAGAN VAZIYATDA EQ NING ROLI

Tashkent International University

Xorijiy tillar kafedrasida kata o'qituvchisi

Abduxafizova Nargizaxon Abduxafizovna

nargizaabduxafizova@gmail.com

yurusprudensiya yo'nalishi I- bosqich talabasi

Ismoilova Muslimabonu Jaloliddin qizi

ismoilovamuslima166@gmail.com

Anotatsiya:

Ushbu maqolamda, Nima uchun ba'zi juda aqlli va bilimli insonlar karyera ¹pillapoyalarida to'xtab qolishadi, o'rtacha akademik ko'rsatkichga ega bo'lganlar esa yirik jamoalarni boshqarib, yuksak cho'qqilarni zabt etishadi. Javob biz o'ylagandek faqat mantiqiy bilimda emas, balki emotsional intellektda EQ yashiringan. Ushbu maqolada IQ (intellektual koeffitsiyent) bizga faqatgina mutaxassislik eshigini ochib berishi, EQ esa bizni o'sha muhitda muvaffaqiyatga yetaklashi ilmiy va hayotiy misollar bilan tahlil qilinadi. Muallif hissiyotlarni nazorat qilish, stressli vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qilish va atrofdagilar bilan samarali muloqot o'rnatish nima uchun quruq mantiqdan ustun ekanligini asoslab beradi. Maqola yakunida hissiy ongni shakllantirish va uni shaxsiy o'sish quroliga aylantirish bo'yicha amaliy tavsiyalar keltirilgan.

Kalit so'zlar: Emotsional intellekt, IQ va EQ farqi, hissiy ong, muvaffaqiyat psixologiyasi, empatiya, o'z-o'zini boshqarish, yetakchilik ko'nikmalari.

Аннотация:

Почему одни чрезвычайно умные и образованные люди останавливаются на карьерной лестнице, в то время как люди со средними академическими показателями руководят большими командами и достигают больших высот? Ответ кроется не только в логических знаниях, как нам кажется, но и в эмоциональном интеллекте ЭИ. В данной статье на научных и реальных примерах анализируется, что коэффициент интеллекта (IQ) лишь открывает двери в определённую специализацию, в то время как ЭИ ведёт нас к успеху в этой среде. Автор обосновывает, почему контроль над эмоциями, принятие правильных решений в стрессовых ситуациях и налаживание эффективной коммуникации с другими людьми превосходят сухую логику. В конце статьи даются практические рекомендации по развитию эмоционального интеллекта и превращению его в инструмент личностного роста.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, разница между IQ и EQ, эмоциональная осведомленность, психология успеха, эмпатия, самоменеджмент, лидерские навыки.

Abstract:

Why do some extremely intelligent and educated people stop at the career ladder, while those with average academic performance manage large teams and reach great heights? The answer is hidden not only in logical knowledge, as we think, but in emotional intelligence EQ. This article analyzes

¹ Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. Bantam Books

with scientific and real-life examples that IQ (intelligence quotient) only opens the door to a specialty, while EQ leads us to success in that environment. The author justifies why controlling emotions, making the right decisions in stressful situations, and establishing effective communication with others are superior to dry logic. At the end of the article, practical recommendations are given for developing emotional intelligence and turning it into a tool for personal growth.

Keywords: Emotional intelligence, difference between IQ and EQ, emotional awareness, psychology of success, empathy, self-management, leadership skills.

IQ va EQ Nazariy va funksional farqlar Intellektual salohiyat IQ insonning ²axborotni qayta ishlash, mantiqiy xulosalar chiqarish va akademik bilimlarni o'zlashtirish tezligini belgilaydi. Bu ko'rsatkich ko'pincha insonning kognitiv imkoniyatlari bilan cheklanadi. Biroq, kasbiy muhitda faqat mantiqiy yondashuv yetarli bo'lmagan vaziyatlar ko'p uchraydi. Emotsional intellekt EQ esa insonning o'z his-tuyg'ularini anglash va ularni boshqarish qobiliyatidir. Daniel Goleman 1995 hissiy intellektni quydagi to'rt komponent asosida rivojlantirgan bo'lib, uning fikricha, bu ko'nikmalar shaxsning ish samaradorligi, ijtimoiy moslashuvchanligi va shaxsiy muvaffaqiyati uchun asosiy ahamiyatga ega:

O'z his-tuyg'ularini anglash – shaxs o'z ichki holatini, kayfiyatini va hissiyotlarini sezishi va tahlil qila olishi;

O'z his-tuyg'ularini boshqarish – stress, g'azab, qo'rquv kabi salbiy hissiyotlarni boshqarish va nazorat qilish;

Ijtimoiy ong (empatiya) – boshqalar his-tuyg'ularini anglash, ularning nuqtai nazarini tushunish;

Munosabatlarni boshqarish – samarali muloqot qilish, munosabatlarni mustahkamlash va nizolarni hal qilish.

Huquqshunoslik sohasida yuksak kognitiv salohiyat va qonunlarni mukammal bilish IQ bu o'yinga kirish uchun majburiy chiptadir. Biroq, nima uchun eng murakkab kodekslarni yoddan biladigan va mantiqiy tahlilda tengsiz bo'lgan yuristlar ba'zan oddiy maslahatchi darajasida qolib ketishadi, boshqalari esa yirik yuridik firmalarning hamkoriga aylanib, murakkab muzokaralarni oson yutishadi?

Gap shundaki, sud zali yoki muzokaralar stoli bu faqat qonunlar to'qnashuvi emas, balki insoniy hissiyotlar maydonidir. Miyaning mantiqiy markazi (neokorteks) sizga dalillarni jamlashga yordam beradi, lekin stressli sud jarayonida raqibning provokatsiyasiga uchmaslik, mijozning qo'rquvini tushunish va sudyaning kayfiyatini his qilish uchun emotsional intellekt EQ talab qilinadi. Yurist uchun IQ — bu eshikni ochuvchi kalit, EQ esa o'sha eshik ortidagi shaxmat o'yini'da g'alaba qozonish strategiyasidir. Hissiyotlarini jilovlay olmagan huquqshunos, qanchalik bilimli bo'lmasin, 'amigdala hujumi' (stress ostida mantiqiy fikrlashning yo'qolishi) qurboniga aylanishi va bitta noto'g'ri reaksiya bilan yillik mehnatini yo'qqa chiqarishi mumkin

Muallif hissiyotlarni jilovlash va atrofdagilar bilan samarali muloqot o'rnatish nima uchun quruq mantiqdan ustunligini asoslab beradi. Zero, yuristning muvaffaqiyati faqat qonunni bilishida emas, balki krizis paytida sovuqqonlik bilan to'g'ri qaror qabul qila olishidadir. Hissiy ongni

² Travis Bradberry: "Emotional Intelligence 2.0" (Stressni boshqarish va rahbarlik)

shakllantirish va uni shaxsiy o'zish quroliga aylantirish bo'yicha amaliy tavsiya, hissiy minnatdorlik orqali neyronlarni qayta dasturlash Gratitude Reframe, Yuristlar odatda kamchilik va xatoni qidirishga critical thinking o'rgatiladi. Bu kognitiv odat shaxsiy hayotda va jamoada "hissiy sovuqlik"ka olib kelishi mumkin.

Har kuni kechqurun yuridik ishingizdagi qiyinchilik emas, balki ijobiy his bergan 3 ta mayda voqeani yozing.

Miyaning mantiqiy qismi neokorteks faqat muammo emas, balki hissiy resurslarni ham ko'rishni o'rganadi, bu esa empatiya va ijtimoiy ko'nikmalarni oshiradi. Yurist yoki rahbar bo'lishidan qat'i nazar, insonning muvaffaqiyati uning o'z ichki hissiy hayajoni qanchalik jilovlay olishi va o'z g'alalar hissiyotini qanchalik tushunishiga bog'liq. Biz o'rganayotkan quruq mantiq bu shunchaki poydevor. Hissiy ong esa o'sha poydevor ustiga qurilgan muhtasham binodir. O'z ustida ishlash miyani ma'lumot bilan to'ldirish emas, balki qalb va ong o'rtasidagi muvozanatni topishdir.

Xulosa qilib aytadigon bo'lsam, konseptual tahlil natijalari shuni ko'rsatadiki, IQ va EQ deterministik jihatdan bir-birini inkor etuvchi emas, balki komplementar bir-birini to'ldiruvchi tizimlardir. Biroq, mantiqiy-matematik intellektual potensial IQ yetarli bo'lmagan ekstremal va krizisli ssenariylarda, EQ dinamik stabilizator va kompensatorlik platformasi vazifasini o'taydi. IQ individga tizimli eshiklarni ochish uchun instrumental baza bersa, EQ ushbu ekotizim ichida barqaror ijtimoiy arxitekturani qurish, resurslarni manipulyatsiya qilish va yakuniy strategik konversiyani amalga oshirish imkonini beradi. Oqibatda, chiziqli intellektning yetishmovchiligi ijtimoiy-hissiy zakovatning integratsiyasi hisobiga to'liq neytrallanishi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. [Goleman, D. \(1995\). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. Bantam Books](#)
2. [Goleman, D. \(1998\). Working with Emotional Intelligence. Bantam Books.](#)
3. [American Bar Association \(ABA\) tadqiqotlari:](#)
4. [Travis Bradberry va Jean Greaves – “Emotional Intelligence 2.0”:](#)
5. [Travis Bradberry: “Emotional Intelligence 2.0” \(Stressni boshqarish va rahbarlik\)](#)
6. [Harvard Law School: Muzokaralarda psixologik omillar tahlili.](#)
- 7.