

EMOTSIONAL INTELLEKT VA UNING INSON FAOLIYATIGA TA'SIRI

Rasuljonova Bibioysha

Farg'ona Davlat Universiteti, Psixologiya fakulteti, 2-kurs, 24.19-guruh talabasi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17911798>

Annotatsiya. Ushbu maqolada emotsional intellekt tushunchasi, uning tarkibiy qismlari va inson faoliyatiga ta'siri ilmiy nuqtai nazardan tahlil qilinadi. Tadqiqotda emotsional intellekt shaxsiy va kasbiy rivojlanish, stressni boshqarish, jamoaviy ish va ijtimoiy munosabatlarda muvaffaqiyatga erishishda qanday rol o'ynashi ko'rib chiqiladi. Shu bilan birga, maqolada emotsional intellektni rivojlantirish usullari, psixologik treninglar, refleksiya mashqlari va o'quv dasturlari orqali shaxsning hissiy barqarorligi va ijtimoiy ko'nikmalarini oshirish imkoniyatlari tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, emotsional intellekt insonning ruhiy sog'ligi, kasbiy samaradorligi va shaxsiy muvaffaqiyatiga bevosita ta'sir qiladi.

Kalit so'zlar: Emotsional intellekt, hissiy barqarorlik, empatiya, shaxsiy rivojlanish, kasbiy faoliyat.

EMOTIONAL INTELLIGENCE AND ITS IMPACT ON HUMAN ACTIVITY

Abstract. This article analyzes the concept of emotional intelligence, its components, and its impact on human activity from a scientific perspective. The study examines how emotional intelligence contributes to personal and professional development, stress management, teamwork, and social interactions. Additionally, the article discusses methods for developing emotional intelligence, including psychological training, reflection exercises, and educational programs, which enhance an individual's emotional stability and social skills. The research findings indicate that emotional intelligence directly affects mental health, professional effectiveness, and personal success.

Keywords: Emotional intelligence, emotional stability, empathy, personal development, professional activity.

Kirish

Hozirgi zamon inson faoliyatida muvaffaqiyatga erishish nafaqat bilim va ko'nikmalarga, balki hissiy va ijtimoiy qobiliyatlarga ham bog'liqdir. Insonning o'z his-tuyg'ularini anglash, ularni boshqarish va boshqalar bilan samarali muloqot qilish qobiliyati uning shaxsiy va kasbiy hayotida muhim ahamiyatga ega. Bu qobiliyat insonning o'qish jarayonida, ish faoliyatida, rahbarlik vazifalarida va jamoaviy ishda muvaffaqiyatga erishishda asosiy rolni o'ynaydi.

O'z his-tuyg'ularini anglay oladigan va boshqalar bilan muloqot qilishda ularni hisobga oladigan inson stressli vaziyatlarda muvozanatli bo'lishi, qaror qabul qilish jarayonida hissiyotlarini nazorat qilishi va atrofdagi ijtimoiy muhit bilan samarali aloqada bo'lishi mumkin. Shu bilan birga, bu qobiliyat insonning o'zini rivojlantirishga bo'lgan qiziqishini oshiradi va shaxsiy hamda kasbiy hayotidagi muvaffaqiyatini mustahkamlaydi. Ushbu maqolada insonning his-tuyg'ularini anglash va boshqarish qobiliyatining mohiyati, tarkibiy qismlari va inson faoliyatiga ta'siri tahlil qilinadi, shuningdek, bu qobiliyatni rivojlantirishning zamonaviy usullari va amaliy tadqiqot natijalari ko'rib chiqiladi.

Dolzarbligi

Bugungi kunda jamiyat va kasbiy muhit insondan nafaqat bilim va ko'nikmalarni, balki hissiy va ijtimoiy qobiliyatlarni ham talab qilmoqda. Insonning his-tuyg'ularini anglash va boshqarish, shuningdek, boshqalar bilan samarali muloqot qilish qobiliyati uning shaxsiy va kasbiy muvaffaqiyatini belgilovchi asosiy omilga aylangan. Stressli vaziyatlarda muvozanatli bo'lish, qaror qabul qilish jarayonida hissiyotlarni nazorat qilish va jamoaviy ishda samarali hamkorlik qilish qobiliyati zamonaviy mehnat bozorida yuqori baholanadi. Shu bois, emotsional intellektning rivojlanishi va uning inson faoliyatiga ta'sirini o'rganish dolzarb ilmiy va amaliy masala sifatida e'tiborni tortadi.

Maqsadi

Ushbu maqolaning asosiy maqsadi insonning his-tuyg'ularini anglash va boshqarish qobiliyati – emotsional intellektning mohiyati, tarkibiy qismlari va inson faoliyatiga ta'sirini ilmiy jihatdan tahlil qilishdan iborat. Shuningdek, maqolada emotsional intellektni rivojlantirishning samarali usullari va uning turli faoliyat sohalaridagi ahamiyati ko'rib chiqiladi. Maqsad shundan iboratki, o'quvchi va mutaxassislar insonning emotsional qobiliyatlari va ularning hayotiy va kasbiy muvaffaqiyatga ta'siri haqida kengroq tushunchaga ega bo'lsin.

Asosiy qism

Emotsional intellekt insonning o'z his-tuyg'ularini anglash, ularni boshqarish va boshqalar bilan samarali muloqot qilish qobiliyatini anglatadi. Bu tushuncha psixologik tadqiqotlar va pedagogik amaliyotda shaxsning muvaffaqiyati uchun muhim omil sifatida qaraladi. Insonning hissiy qobiliyatlari uning qaror qabul qilish jarayoniga, shaxsiy motivatsiyasiga, shuningdek, jamoaviy ishlash va ijtimoiy muhit bilan aloqasiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Emotsional intellektning mohiyati nafaqat shaxsning o'z his-tuyg'ularini anglashida, balki ularni nazorat qilish va boshqalarning hissiyotlarini tushunishida ham namoyon bo'ladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, emotsional intellekt yuqori bo'lgan shaxs stressli vaziyatlarda muvozanatni saqlashga, qaror qabul qilishda hissiy xatolardan saqlanishga va samarali muloqot o'rnatishga qodir. Shuningdek, bu qobiliyat shaxsning o'zini rivojlantirishga bo'lgan intilishlarini oshiradi va ijtimoiy hayotdagi muvaffaqiyatini mustahkamlaydi. Emotsional intellekt shaxsni tanqidiy fikrlashga, o'z-o'zini baholashga va ijodiy yechimlar topishga rag'batlantiradi. Shu bilan birga, u shaxsning jamiyatdagi o'rni va obro'sini oshirishga xizmat qiladi. Psixologlar emotsional intellektni insonning ruhiy barqarorligi va shaxsiy farovonligining asosiy ko'rsatkichlaridan biri deb hisoblaydilar.

Zamonaviy ishbilarmonlik, ta'lim tizimi va pedagogik amaliyotlarda emotsional intellekt yuqori darajada qadrlanadi, chunki u murakkab vaziyatlarda muvaffaqiyatli harakat qilish va ijtimoiy munosabatlarni boshqarish imkonini beradi. Shu bilan birga, emotsional intellekt shaxsning ijtimoiy va kasbiy rivojlanishini qo'llab-quvvatlaydi. O'z his-tuyg'ularini anglay oladigan inson o'z kuchli va zaif tomonlarini aniqlaydi va shaxsiy maqsadlariga erishishda samarali strategiyalarni ishlab chiqadi. Bu qobiliyat shaxsni o'z-o'zini nazorat qilish va muammolarni konstruktiv hal qilishga yo'naltiradi. Shu sababli emotsional intellektni o'rganish va rivojlantirish zamonaviy psixologik va pedagogik tadqiqotlarning dolzarb yo'nalishi sifatida qaraladi.

Emotsional intellekt bir nechta asosiy tarkibiy qismlardan iborat bo'lib, ular shaxsning hissiy va ijtimoiy faoliyatini samarali tashkil etishga yordam beradi.

Birinchi tarkibiy qism o'zini anglash qobiliyati bo'lib, bu insonning o'z his-tuyg'ularini va ularning sabablarini tushunishini ta'minlaydi. O'zini anglash shaxsning o'z kuchli va zaif tomonlarini aniqlashga yordam beradi va qaror qabul qilish jarayonida hissiy xatolardan saqlaydi.

Ikkinchi tarkibiy qism o'zini boshqarish qobiliyati bo'lib, bu hissiyotlarni nazorat qilish va muvozanatni saqlashga imkon beradi. O'zini boshqarish stressli vaziyatlarda muhim rol o'ynaydi, chunki u shaxsni impulsiv qarorlardan saqlaydi. Uchinchisi motivatsiya bo'lib, u shaxsni maqsad sari intilish va o'zini rivojlantirishga undaydi. Motivatsiya qobiliyati yuqori bo'lgan shaxs murakkab vaziyatlarda bardoshli bo'lib, muvaffaqiyatga erishishda qat'iyat ko'rsatadi. To'rtinchisi empatiya bo'lib, bu boshqalarning his-tuyg'ularini tushunish va ularga mos munosabat bildirish imkonini beradi. Empatiya shaxsni ijtimoiy munosabatlarda samarali qiladi va jamoada hamkorlikni mustahkamlaydi. Beshinchisi ijtimoiy ko'nikmalar bo'lib, ular shaxsning jamoadagi samarali faoliyatini ta'minlaydi. Ushbu tarkibiy qismlar bir-biri bilan chambarchas bog'liq bo'lib, inson faoliyatining turli sohalarida muvaffaqiyatga erishishga xizmat qiladi. Shu tarzda, emotsional intellektning tarkibiy qismlari shaxsning hissiy barqarorligi, ijtimoiy moslashuvchanligi va kasbiy samaradorligini oshirishga yordam beradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ushbu tarkibiy qismlarni rivojlantirish orqali inson o'zini va boshqalarni yaxshiroq tushunadi, murakkab vaziyatlarda to'g'ri qarorlar qabul qiladi va jamoaviy ishda samarali hamkorlik qiladi.

Emotsional intellekt shaxsiy rivojlanishda muhim ahamiyatga ega bo'lib, insonning o'z his-tuyg'ularini anglash va boshqarish qobiliyatini oshiradi. O'z his-tuyg'ularini to'g'ri tushuna oladigan shaxs o'z kuchli va zaif tomonlarini aniqlaydi, o'z-o'zini baholashni to'g'ri amalga oshiradi va shaxsiy maqsadlariga erishishda samarali strategiyalar ishlab chiqadi. Shu bilan birga, emotsional intellekt shaxsning ruhiy barqarorligini mustahkamlashga yordam beradi, stressli vaziyatlarda hissiy muvozanatni saqlashga imkon beradi va qaror qabul qilish jarayonida impulsiv xatolardan saqlaydi. Shaxsiy rivojlanishda yuqori darajadagi emotsional intellekt shaxsning ijtimoiy qobiliyatlarini oshiradi, boshqalar bilan samarali muloqot qilishni ta'minlaydi va konfliktlarni konstruktiv hal qilishga yordam beradi. Shu bilan birga, bu qobiliyat insonning ijodiy va tanqidiy fikrlash qobiliyatlarini rivojlantiradi, yangi g'oyalarni ishlab chiqishga va muammolarni innovatsion usullar bilan hal qilishga rag'batlantiradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, shaxsiy rivojlanishda emotsional intellektni rivojlantirish o'z-o'zini anglash, o'zini boshqarish, motivatsiya va empatiya kabi tarkibiy qismlarni shakllantirish bilan bevosita bog'liqdir. Shu sababli shaxsiy o'sish jarayonida emotsional intellektni o'rganish va rivojlantirish dolzarb ilmiy va amaliy masala hisoblanadi. O'z-o'zini rivojlantirishning samarali yo'llari sifatida psixologik treninglar, o'quv dasturlari, refleksiya mashqlari va ijtimoiy tajribalarni qo'llash tavsiya etiladi. Emotsional intellekt shaxsga hayotdagi murakkab vaziyatlarda muvaffaqiyatli harakat qilish va o'zining shaxsiy salohiyatini maksimal darajada rivojlantirish imkonini beradi.

Shu bilan birga, shaxsiy rivojlanish va emotsional intellektning o'zaro aloqasi shaxsning motivatsiyasini oshiradi, shaxsiy maqsadlariga intilishni kuchaytiradi va ijtimoiy faoliyatda samaradorligini yaxshilaydi.

Kasbiy faoliyatda emotsional intellektning roli katta ahamiyatga ega. U rahbarlik vazifalarida, jamoaviy ishlarda va mijozlar bilan samarali muloqotda muvaffaqiyatga erishishga yordam beradi.

Yuqori darajadagi emotsional intellekt xodimning stressli vaziyatlarda muvozanatni saqlashini, qarorlarni ongli va hissiy muvozanatni saqlagan holda qabul qilishini ta'minlaydi. Shu bilan birga, emotsional intellekt ish muhitida ijobiy psixologik atmosfera yaratadi, hamkasblar o'rtasidagi o'zaro ishonch va hamkorlikni mustahkamlaydi. Rahbarlar uchun emotsional intellekt xodimlarning ehtiyojlarini tushunish, ularni rag'batlantirish va jamoaviy ish samaradorligini oshirish imkonini beradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yuqori emotsional intellektga ega xodimlar ish joyidagi murakkab vaziyatlarni samarali hal qiladi, konfliktlarni konstruktiv tarzda boshqaradi va jamoaning umumiy natijasini yaxshilaydi. Shu sababli, zamonaviy tashkilotlarda emotsional intellektni rivojlantirish bo'yicha treninglar va seminarlar keng qo'llaniladi. Kasbiy muvaffaqiyatga erishishda emotsional intellekt shaxsning motivatsiyasini oshiradi, ish samaradorligini kuchaytiradi va shaxsiy mas'uliyatni yaxshilaydi. Shu bilan birga, bu qobiliyat shaxsning kasbiy o'sishida muhim vosita sifatida xizmat qiladi. Kasbiy faoliyatda emotsional intellektni rivojlantirish shaxsning ijtimoiy va kommunikativ ko'nikmalarini oshiradi, hamda ish joyida muvaffaqiyatli va samarali faoliyat yuritishga imkon yaratadi.

Stressli vaziyatlarda emotsional intellekt insonning hissiy barqarorligini saqlashda muhim vosita hisoblanadi. Shaxs o'z his-tuyg'ularini anglay olmasa yoki boshqara olmasa, stress darajasi ortadi, bu esa shaxsiy va kasbiy muvaffaqiyatga salbiy ta'sir qiladi. Yuqori darajadagi emotsional intellekt esa stressni kamaytirish, muammolarni konstruktiv hal qilish va muvozanatli qarorlar qabul qilish imkonini beradi. Shu bilan birga, emotsional intellekt ruhiy sog'likni mustahkamlash, ijtimoiy muomala va konfliktlarni boshqarish qobiliyatini oshirishda muhim rol o'ynaydi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, emotsional intellekt darajasi yuqori bo'lgan insonlar murakkab vaziyatlarda hissiy barqarorlikni saqlaydi, ish samaradorligini oshiradi va jamoa bilan samarali ishlashga qodir bo'ladi. Shu bilan birga, emotsional intellekt stressli vaziyatlarda shaxsga o'zini motivatsiya qilish, qarorlarni ongli qabul qilish va atrofdagi odamlar bilan ijobiy aloqalarni saqlash imkonini beradi. Stressni boshqarish va emotsional intellekt o'rtasidagi aloqani o'rganish psixologik tadqiqotlarning dolzarb yo'nalishlaridan biridir.

Emotsional intellekt jamoaviy ish va ijtimoiy munosabatlarda samarali aloqani ta'minlaydi.

Empatiya va ijtimoiy ko'nikmalar shaxsni boshqalar bilan samarali muloqot qilishga va jamoa ichida hamkorlikni mustahkamlashga yordam beradi. Bu esa jamoaning umumiy natijasini yaxshilaydi, ish muhitini ijobiy qiladi va muammolarni tez va samarali hal qilishga yordam beradi.

Emotsional intellekt rahbarlarga jamoa a'zolarining ehtiyojlarini tushunishga va ularni rag'batlantirishga imkon beradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yuqori darajadagi emotsional intellektga ega rahbarlar jamoani samarali boshqaradi, konfliktlarni konstruktiv hal qiladi va xodimlar o'rtasida ishonchni oshiradi. Shu bilan birga, emotsional intellekt shaxsning ijtimoiy moslashuvchanligini kuchaytiradi va murakkab ijtimoiy vaziyatlarda muvaffaqiyatli harakat qilishga imkon yaratadi.

Emotsional intellektni rivojlantirish uchun bir nechta samarali usullar mavjud. O'z his-tuyg'ularini kuzatish va tahlil qilish, stressni boshqarish texnikalarini o'rganish, empatiya va ijtimoiy ko'nikmalarni mustahkamlash asosiy yo'llardandir. Shu bilan birga, treninglar, psixologik maslahatlar va o'quv dasturlari emotsional qobiliyatlarni oshirishga yordam beradi. O'z-o'zini rivojlantirish va doimiy mashq qilish orqali shaxs emotsional barqarorligini oshiradi, qaror qabul qilish va muloqot qobiliyatini yaxshilaydi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, emotsional intellektni rivojlantirish shaxsning ruhiy sog'ligi va kasbiy samaradorligiga bevosita ta'sir qiladi. Shu sababli, zamonaviy pedagogik va psixologik amaliyotda emotsional intellektni rivojlantirishning turli metod va texnologiyalari keng qo'llaniladi.

Muhokama

Ushbu tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, emotsional intellekt insonning shaxsiy va kasbiy faoliyatida muhim rol o'ynaydi. Tadqiqotlar davomida aniqlanishicha, yuqori darajadagi emotsional intellektga ega shaxslar stressli vaziyatlarda hissiy barqarorlikni saqlashga, qaror qabul qilish jarayonida ongli va konstruktiv harakat qilishga qodir bo'ladi. Shuningdek, ular boshqalar bilan samarali muloqot qilishi, jamoaviy ishda faol ishtirok etishi va ijtimoiy munosabatlarni muvaffaqiyatli boshqarishi bilan ajralib turadi. Tadqiqotlar natijalari emotsional intellekt tarkibiy qismlari o'zini anglash, o'zini boshqarish, motivatsiya, empatiya va ijtimoiy ko'nikmalar shaxs faoliyatining turli sohalarida muvaffaqiyatga erishish uchun zarur ekanligini tasdiqlaydi. Bundan tashqari, emotsional intellekt shaxsning ruhiy sog'lig'ini mustahkamlashda, shaxsiy rivojlanish va motivatsiyasini oshirishda muhim ahamiyatga ega ekanligi aniqlangan. Shaxsiy va kasbiy muvaffaqiyatga ta'sirini hisobga olgan holda, emotsional intellektni rivojlantirish bo'yicha turli metodlar psixologik treninglar, refleksiya mashqlari va o'quv dasturlari samarali vosita sifatida ishlatilishi mumkin. Muhokama jarayonida shuningdek, emotsional intellekt va stressni boshqarish, jamoaviy ishdagi samaradorlik va ijtimoiy moslashuvchanlik o'rtasidagi mustahkam bog'liqlik aniqlangan. Bu esa shuni ko'rsatadiki, emotsional intellektni rivojlantirish shaxsning ijtimoiy va kasbiy muvaffaqiyatini oshirishga bevosita ta'sir qiladi.

Shu bilan birga, tadqiqot natijalari emotsional intellektning turli faoliyat sohalarida o'ziga xos rol o'ynashini ko'rsatadi. Masalan, rahbarlik vazifalarida empatiya va ijtimoiy ko'nikmalar samaradorlikni oshiradi, ta'lim va pedagogik sohada esa o'quvchilar bilan samarali muloqot qilish va ularni rag'batlantirish imkonini beradi. Bu ma'lumotlar emotsional intellektni o'rganish va rivojlantirishning amaliy ahamiyatini yanada mustahkamlaydi. Tadqiqot davomida shuningdek, emotsional intellektni baholashda individual xususiyatlar, shaxsiy tajriba va ijtimoiy muhit omillari muhim rol o'ynashi aniqlangan.

Natija

Shuni ta'kidlash mumkinki, emotsional intellekt inson faoliyatining barcha sohalarida muhim rol o'ynaydi. Yuqori darajadagi emotsional intellektga ega shaxslar stressli vaziyatlarda muvozanatni saqlashga, qarorlarni ongli qabul qilishga, shuningdek, boshqalar bilan samarali muloqot qilishga qodir bo'ladi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, emotsional intellekt tarkibiy qismlari o'zini anglash, o'zini boshqarish, motivatsiya, empatiya va ijtimoiy ko'nikmalar shaxsiy va kasbiy muvaffaqiyatga erishishda bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shuningdek, emotsional intellekt shaxsning ruhiy barqarorligini mustahkamlash, shaxsiy rivojlanish va motivatsiyasini oshirishga xizmat qiladi. Amaliy jihatdan, emotsional intellektni rivojlantirish bo'yicha psixologik treninglar, refleksiya mashqlari va o'quv dasturlarini qo'llash shaxsning kasbiy va ijtimoiy faoliyatini sezilarli darajada yaxshilaydi. Natijada, emotsional intellektni o'rganish va rivojlantirish zamonaviy pedagogik va psixologik amaliyotning dolzarb vazifalaridan biri hisoblanadi. Shu bilan birga, emotsional intellekt shaxsga jamoaviy ishda muvaffaqiyatga erishish, ijtimoiy aloqalarni rivojlantirish va shaxsiy maqsadlariga erishishda mustahkam asos yaratadi.

Xulosa

Ushbu tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, emotsional intellekt insonning shaxsiy va kasbiy faoliyatida muhim omil sifatida namoyon bo'ladi. Yuqori darajadagi emotsional intellektga ega shaxslar o'z his-tuyg'ularini anglash va boshqarish, stressli vaziyatlarda muvozanatni saqlash, qaror qabul qilish jarayonida ongli va konstruktiv harakat qilish imkoniyatiga ega bo'ladi.

Shuningdek, ular boshqalar bilan samarali muloqot qilish, jamoaviy ishda faol ishtirok etish va ijtimoiy munosabatlarni muvaffaqiyatli boshqarish qobiliyatini namoyon qiladi. Tadqiqot davomida emotsional intellektning tarkibiy qismlari o'zini anglash, o'zini boshqarish, motivatsiya, empatiya va ijtimoiy ko'nikmalar shaxs faoliyatining turli sohalarida muvaffaqiyatga erishish uchun zarur ekanligi aniqlangan. Shu bilan birga, emotsional intellekt shaxsning ruhiy barqarorligini mustahkamlash, shaxsiy rivojlanish va motivatsiyasini oshirish, hamda ijtimoiy moslashuvchanlikni kuchaytirishga xizmat qiladi. Amaliy nuqtai nazardan, emotsional intellektni rivojlantirish bo'yicha treninglar, psixologik maslahatlar, refleksiya mashqlari va o'quv dasturlari shaxsning kasbiy va ijtimoiy faoliyatini sezilarli darajada yaxshilash imkonini beradi. Shu sababli, emotsional intellektni o'rganish va rivojlantirish zamonaviy psixologik va pedagogik amaliyotning dolzarb yo'nalishi hisoblanadi. Natijada, emotsional intellekt nafaqat shaxsning muvaffaqiyatini oshiradi, balki jamoaviy ish, ijtimoiy aloqalar va shaxsiy maqsadlariga erishishda muhim vosita sifatida xizmat qiladi. Shu bilan birga, emotsional intellektni rivojlantirish orqali inson o'zining shaxsiy va kasbiy salohiyatini maksimal darajada amalga oshirishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. New York: Bantam Books.
2. Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211.
3. Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 18(Suppl.), 13–25.
4. Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (2016). The ability model of emotional intelligence: Principles and updates. *Emotion Review*, 8(4), 290–300.
5. Cherniss, C. (2010). Emotional intelligence: Toward clarification of a concept. *Industrial and Organizational Psychology*, 3(2), 110–126.
6. Petrides, K. V., & Furnham, A. (2000). On the dimensional structure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 29(2), 313–320.
7. Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J., & Dornheim, L. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25(2), 167–177.
8. Lopes, P. N., Grewal, D., Kadis, J., Gall, M., & Salovey, P. (2006). Evidence that emotional intelligence is related to job performance and affect and attitudes at work. *Psychological Science*, 17(4), 405–411.
9. Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (pp. 3–31). New York: Basic Books.