Ilmiy tadqiqotlar va ularning yechimlari jurnali
Aoka guvohnoma № 323759 ISSN: 3060-4818

O‘SMIRLARDA EMOTSIONAL INTELLEKTNI RIVOJLANTIRISH VA UNING AHAMIYATI

Qalandarova Noila Qahramon qizi
Xorazm viloyati Urganch shahar 20- sonli umumiy o‘rta ta’lim maktab psixologi

Normetova Ozoda Kodirovna
Xorazm viloyati Urganch shahar 8- sonli umumiy o‘rta ta’lim maktab psixologi

Ro’zmetova Yulduz Raxmatullayevna
Xorazm viloyati Urganch shahar 8- sonli umumiy o‘rta ta’lim maktab psixologi
Doi: https://doi.org/10.5281/zenodo.20364682

Annotatsiya: Ushbu maqolada o‘smirlik davrida emotsional intellektning shakllanishi, uning shaxs rivojidagi o‘rni va ahamiyati keng yoritiladi. Shuningdek, emotsional intellektni rivojlantirishning samarali usullari, psixologik yondashuvlar va amaliy tavsiyalar keltiriladi. O‘smirlarning hissiy barqarorligini oshirish orqali ularning ijtimoiy moslashuvi, o‘z-o‘zini anglash darajasi va kelajakdagi muvaffaqiyatlariga ta’siri tahlil qilinadi.

Kalit so‘zlar: Emotsional intellekt, o‘smirlik davri, hissiy rivojlanish, o‘zini anglash, empatiya, stressni boshqarish, psixologik rivojlanish, ijtimoiy moslashuv.

Kirish. Zamonaviy jamiyatda insonning faqat bilim darajasi emas, balki uning hissiy jihatdan yetukligi ham muhim ahamiyat kasb etmoqda. Ayniqsa, o‘smirlik davri – bu shaxs shakllanishining eng muhim bosqichlaridan biri bo‘lib, bu davrda emotsional intellektning rivojlanishi kelajak hayotga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Emotsional intellekt (EI) – bu insonning o‘z his-tuyg‘ularini anglash, boshqarish va boshqalarning hissiyotlarini tushunish qobiliyatidir. O‘smirlar orasida EI darajasining yuqori bo‘lishi ularning ijtimoiy hayotda muvaffaqiyatli bo‘lishiga yordam beradi. Emotsional intellekt tushunchasi ilk bor psixologiyada XX asr oxirlarida keng qo‘llanila boshladi va bugungi kunda u insonning muvaffaqiyatga erishishida muhim omillardan biri sifatida qaralmoqda. An’anaviy intellekt (IQ) insonning bilim darajasini ifodalasa, emotsional intellekt (EQ) uning hissiy holatini anglash, boshqarish va boshqalar bilan samarali munosabat o‘rnatish qobiliyatini bildiradi.Emotsional intellekt – bu insonning o‘z his-tuyg‘ularini to‘g‘ri anglash, ularni nazorat qilish, shuningdek, boshqalarning hissiyotlarini tushunish va ularga mos ravishda munosabat bildirish qobiliyatidir. Bu ko‘nikma insonning kundalik hayotida, ayniqsa, muloqot jarayonida, nizolarni hal etishda va qaror qabul qilishda muhim ahamiyat kasb etadi. Emotsional intellekt quyidagi asosiy komponentlardan tashkil topadi: O‘z his-tuyg‘ularini anglash.Bu insonning o‘z ichki kechinmalarini, hissiy holatini tushunish qobiliyatidir. Masalan, inson o‘zida paydo bo‘layotgan g‘azab, xafalik yoki quvonch kabi hissiyotlarni anglay olsa, ularni to‘g‘ri boshqarish imkoniga ega bo‘ladi. O‘zini anglash – bu emotsional intellektning asosiy poydevori hisoblanadi.Ikkinchisi o‘zini boshqarish. Bu komponent insonning o‘z hissiyotlarini nazorat qila olish, impulsiv harakatlardan tiyilish va vaziyatga mos ravishda o‘zini tutish qobiliyatini anglatadi. Masalan, asabiylashgan paytda o‘zini qo‘lga olish yoki muammoli vaziyatda tinchlikni saqlash – bu yuqori darajadagi o‘zini boshqarish belgisi hisoblanadi.Uchinchisi motivatsiya. Emotsional intellektning muhim tarkibiy qismi bo‘lib, insonning ichki rag‘bati, maqsad sari intilishi va qiyinchiliklarga qaramay oldinga harakat qilish qobiliyatini ifodalaydi. Bunday insonlar tashqi mukofotlardan ko‘ra ichki qoniqish orqali faoliyat yuritadilar.To‘rtinchisi empatiya (boshqalarni tushunish). Empatiya – bu boshqa insonlarning hissiyotlarini tushunish va ularga hamdard bo‘lish qobiliyatidir. Empatiya rivojlangan insonlar boshqalar bilan oson muloqot qiladi, ularning holatini his qiladi va kerakli yordamni

ko‘rsatishga intiladi.Beshinchisi ijtimoiy ko‘nikmalar.Bu insonning jamiyatda samarali muloqot qilish, hamkorlik qilish, nizolarni hal etish va ijobiy munosabatlar o‘rnatish qobiliyatidir. Ijtimoiy ko‘nikmalari rivojlangan shaxslar jamoada ishlashda muvaffaqiyatli bo‘ladi.

Yuqorida keltirilgan komponentlar insonning nafaqat shaxsiy hayotida, balki ta’lim jarayonida, kasbiy faoliyatida va jamiyatdagi o‘rnini belgilashda muhim ro'l o‘ynaydi. Emotsional intellekti yuqori bo‘lgan insonlar odatda stressga bardoshli, muammolarni samarali hal qila oladigan va boshqalar bilan sog‘lom munosabat o‘rnatadigan shaxslar bo‘lib yetishadi.Shu sababli, zamonaviy ta’lim tizimida faqat bilim berish bilan cheklanib qolmasdan, balki o‘quvchilarning emotsional intellektini rivojlantirishga ham alohida e’tibor qaratish zarur hisoblanadi. O‘smirlik davri inson hayotidagi eng murakkab va muhim bosqichlardan biri hisoblanadi. Bu davr odatda 11 yoshdan 17 yoshgacha bo‘lgan vaqtni o‘z ichiga oladi va shaxsning jismoniy, aqliy hamda psixologik jihatdan jadal rivojlanishi bilan xarakterlanadi. Aynan shu davrda inson o‘z “Men”ini anglashga, mustaqil fikrlashga va jamiyatda o‘z o‘rnini topishga intila boshlaydi. O‘smirlik davri quyidagi muhim psixologik xususiyatlar bilan ajralib turadi: Kuchli hissiy o‘zgarishlar.Bu davrda o‘smirlarning hissiy holati tez-tez o‘zgarib turadi. Ular ba’zan juda quvnoq, ba’zan esa tushkun yoki asabiy bo‘lishi mumkin. Buning sababi – gormonal o‘zgarishlar, hayotiy tajribaning yetishmasligi va ichki ziddiyatlardir. O‘smirlar o‘z his-tuyg‘ularini boshqarishda qiynalishlari mumkin, bu esa ularning xulq-atvorida keskin o‘zgarishlarga olib keladi.O‘zligini izlash (identifikatsiya jarayoni).O‘smirlik davrida shaxs o‘z kimligini anglashga harakat qiladi. U “Men kimman?”, “Qanday inson bo‘lishni xohlayman?” kabi savollar ustida o‘ylay boshlaydi. Bu jarayon ba’zan ichki ziddiyatlar, o‘ziga ishonchsizlik yoki turli rollarni sinab ko‘rish orqali kechadi. Aynan shu davrda shaxsiy qadriyatlar, e’tiqodlar va hayotiy maqsadlar shakllanadi. Mustaqillikka intilish.O‘smirlar kattalardan mustaqil bo‘lishga harakat qiladilar. Ular o‘z qarorlarini o‘zlari qabul qilishni, o‘z fikrlarini himoya qilishni xohlaydilar. Bu esa ba’zan ota-onalar yoki o‘qituvchilar bilan kelishmovchiliklarga olib kelishi mumkin. Mustaqillikka intilish – bu normal rivojlanish jarayoni bo‘lib, uni to‘g‘ri yo‘naltirish muhimdir.Atrof-muhit ta’siriga sezuvchanlik.O‘smirlar tashqi ta’sirlarga, ayniqsa tengdoshlari fikriga juda sezgir bo‘ladilar. Ular do‘stlarining fikrini ko‘proq qadrlashadi va ko‘pincha ularga taqlid qilishadi. Shu sababli, noto‘g‘ri muhit o‘smirning xulq-atvoriga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin, ijobiy muhit esa uning rivojlanishiga katta yordam beradi. Muloqot va ijtimoiy munosabatlarning kengayishi. Bu davrda o‘smirlarning ijtimoiy doirasi kengayadi. Ular do‘stlik, sevgi, hurmat kabi tushunchalarni chuqurroq anglay boshlaydilar. Muloqotga bo‘lgan ehtiyoj kuchayadi va ular o‘zlarini jamiyatda qanday tutishni o‘rganadilar.Tanqidga sezgirlik va o‘ziga baho berish. O‘smirlar tanqidni og‘ir qabul qiladilar va ko‘pincha o‘zlarini boshqalar bilan solishtiradilar. Bu esa o‘ziga baho berish darajasiga ta’sir qiladi. Agar o‘smir doimiy ravishda tanqid qilinsa, unda o‘ziga ishonchsizlik paydo bo‘lishi mumkin. Ushbu davrda o‘smirlar ko‘pincha o‘z his-tuyg‘ularini to‘liq anglay olmaydilar. Natijada stress, agressiya yoki tushkunlik kabi holatlar yuzaga kelishi mumkin. Bu holatlar vaqtinchalik bo‘lishi mumkin, ammo ular bilan to‘g‘ri ishlanmasa, chuqur psixologik muammolarga olib kelishi ehtimoli mavjud. Shu sababli, o‘smirlar bilan ishlashda ularning psixologik xususiyatlarini inobatga olish, ularni tushunish va qo‘llab-quvvatlash juda muhimdir. Ota-onalar va pedagoglar o‘smir bilan ochiq muloqotda bo‘lishi, uning fikrlarini hurmat qilishi va hissiy holatini e’tiborsiz qoldirmasligi lozim. Emotsional intellektning o‘smirlar hayotidagi ahamiyati.Emotsional intellekti rivojlangan o‘smirlar: Konfliktlarni tinch yo‘l bilan hal qiladi,o‘z fikrini aniq ifodalay oladi, stressga bardoshli bo‘ladi, do‘stlar bilan sog‘lom munosabat o‘rnatadi. Aksincha, EI past bo‘lgan o‘smirlar:Tez jahli chiqadi.O‘zini tushuna olmaydi, ijtimoiy muammolarga duch keladi. Emotsional intellektni rivojlantirish usullari yani o‘zini anglashni rivojlantirish. O‘smirga o‘z his-tuyg‘ularini aniqlashni o‘rgatish zarur. Masalan:“Men hozir nima his qilyapman?” “Nega bunday his qilyapman?” Hissiyotlarni boshqarish. Nafas mashqlari, sport, san’at orqali stressni kamaytirish mumkin. Empatiyani rivojlantirish.Boshqalar his-tuyg‘ularini tushunishga o‘rgatish:Rolli o‘yinlar,suhbatlar,film va hikoyalar tahlili.Ijtimoiy ko‘nikmalarni

shakllantirish. Jamoada ishlash, muloqot qilish, tinglash ko‘nikmalarini rivojlantirish muhim. Bunda Oila va maktab emotsional intellektni rivojlantirishda muhim o‘rin tutadi. Oila: Farzandni tushunish,uni tanqid qilmasdan tinglash,qo‘llab-quvvatlash Maktab:Psixologik treninglar,tarbiyaviy mashg‘ulotlar,o‘qituvchilarning individual yondashuvi O‘smir uchun quyidagi mashqlar foydali: “Hissiyotlar kundaligi” – har kuni o‘z hissiyotlarini yozish,“ Ijobiy voqea” – kun davomida sodir bo‘lgan yaxshi narsalarni eslash, “Men boshqacha qilgan bo‘lardim”–vaziyatlarni tahlil qilish Xulosa qilib aytganda, emotsional intellekt o‘smirlarning shaxs sifatida shakllanishida muhim omil hisoblanadi. Uni rivojlantirish orqali o‘smirlar nafaqat o‘z hayotini, balki jamiyatdagi o‘rnini ham yaxshilay oladi.Shuning uchun oila, maktab va jamiyat birgalikda harakat qilib, o‘smirlarning hissiy rivojlanishiga alohida e’tibor qaratishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Goleman D. – Emotsional intellekt
2. Vygotskiy L.S. – Psixologiya asoslari
3. Karimova V. – Yosh psixologiyasi
4. Davletshin M. – Umumiy psixologiya
5. Zokirova N. – Pedagogik psixologiya