O‘SMIRLARDA EMOTSIONAL INTELLEKTNI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK AHAMIYATI

Babayeva Shaxzoda Ubaydulla Qizi

Shbabayeva95@mail.ru

Nordik Xalqaro Universiteti, Psixologiya yo‘nalishi

1-bosqich magistranti

Annotatsiya:

Ushbu tezisda o‘smirlik davrida emotsional intellektni rivojlantirishning psixologik va pedagogik ahamiyati tahlil qilinadi. Tadqiqot an’anaviy akademik ko‘rsatkichlar (IQ) har doim ham shaxsning hayotiy muvaffaqiyatini kafolatlay olmasligini, aynan emotsional savodxonlik, o‘z-o‘zini boshqarish va empatiya kabi ko‘nikmalar o‘smirning ijtimoiy moslashuvida hal qiluvchi rol o‘ynashini ko‘rsatadi. Shu jumladan, maktab muhitida ijtimoiy-emotsional ta’limni joriy etish orqali o‘smirlardagi stress, depressiya va tajovuzkorlikning oldini olish usullari yoritilgan.

Kalit so‘zlar: emotsional intellekt, o‘smirlik davri, emotsional savodxonlik, moslashuvchanlik zonasi, empatiya, ijtimoiy-emotsional ta’lim.

Аннотация:

В данных тезисах анализируется психологическое и педагогическое значение развития эмоционального интеллекта в подростковом возрасте. Исследование показывает, что традиционные академические показатели (IQ) не всегда гарантируют жизненный успех личности, и именно такие навыки, как

эмоциональная грамотность, саморегуляция и эмпатия, играют решающую роль в социальной адаптации подростка. В том числе освещаются методы предотвращения стресса, депрессии и агрессивности у подростков посредством внедрения социально-эмоционального обучения в школьную среду.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, подростковый возраст, эмоциональная грамотность, зона устойчивости, эмпатия, социально-эмоциональное обучение.

Abstract:

This thesis analyzes the psychological and pedagogical significance of developing emotional intelligence during adolescence. The study demonstrates that traditional academic performance indicators (IQ) do not always guarantee a person's success in life, and that skills such as emotional literacy, self-regulation, and empathy play a crucial role in an adolescent's social adaptation. Furthermore, it highlights methods for preventing stress, depression, and aggression in teenagers through the implementation of social-emotional learning within the school environment.

Keywords: emotional intelligence, adolescence, emotional literacy, resilient zone, empathy, social-emotional learning.

KIRISH

Zamonaviy ta’lim tizimi va psixologiya fanida uzoq yillar davomida insonning kognitiv qobiliyatlari, xotirasi va mantiqiy fikrlashiga asosiy e’tibor qaratib kelindi. Biroq, so‘nggi o‘n yilliklardagi kuzatuvlar shuni ko‘rsatmoqdaki, sof akademik bilim o‘smirlarni hayotning murakkab sinovlariga, ijtimoiy munosabatlarga va shaxsiy muammolarga to‘liq tayyorlay olmaydi. O‘zbekiston Respublikasi oliy ta’lim tizimini rivojlantirish konsepsiyalarida ham bozor iqtisodiyoti sharoitida raqobatbardosh,

intellektual va ma’naviy yetuk kadrlarni tayyorlash ustuvor vazifa sifatida belgilangan [5]. Bu jarayonda shaxsning nafaqat kasbiy, balki psixologik jihatdan ham yetukligi talab etiladi.

O‘smirlik davri inson hayotidagi eng murakkab va ziddiyatli o‘tish bosqichidir. Bu davrda gormonal o‘zgarishlar, ijtimoiy rollarning almashinuvi va o‘zlikni anglashga intilish kuchayadi. Aynan shu bosqichda emotsional intellektni rivojlantirish nafaqat psixologik barqarorlikni ta’minlaydi, balki kelajakdagi shaxsiy va kasbiy muvaffaqiyatlarning poydevorini yaratadi. Emotsional intellekt – bu insonning o‘z his-tuyg‘ularini anglash, ularni boshqarish, o‘zgalar hissiyotini tushunish hamda munosabatlarni to‘g‘ri o‘rnata olish qobiliyatidir [1].

EMOTSIONAL INTELLEKTNING NEYROBIOLOGIK VA PSIXOLOGIK ASOSLARI

O‘smirlardagi emotsional holatlarni tushunish uchun, avvalo, miyaning tuzilishi va uning ishlash mexanizmlariga e’tibor qaratish lozim. Daniel Goleman o‘zining tadqiqotlarida insonlarda ikkita “aql” mavjudligini ta’kidlaydi: fikrlovchi aql (neokorteks) va his qiluvchi aql (limbik tizim) [1]. O‘smirlik davrida inson miyasi jadal rivojlanish bosqichida bo‘ladi. Bunda emotsiyalar markazi hisoblangan limba tizimi, xususan, bodomsimon bez (amigdala) mantiqiy fikrlash markazi bo‘lgan peshona bo‘lagidan ko‘ra ertaroq va kuchliroq faollashadi.

Kutilmagan, stressli yoki xavfli vaziyatlarda amigdala peshona bo‘lagi vaziyatni to‘liq tahlil qilib ulgurmasidanoq butun organizmga “trevoga” signalini yuboradi. Bu fanda “emotsional qaroqchilik” deb ataladi [1]. O‘smirlarning ko‘pincha o‘ylamasdan, impulsiv harakat qilishlari, birdaniga jahldor yoki yig‘loqi bo‘lib qolishlari ularning fe’l-atvoridagi yomonlikdan emas, balki aynan shu neyrobiologik jarayon, ya’ni miyaning emotsional qismi mantiqiy qismni boshqarib olayotganidan dalolat beradi.

Shu sababli, o‘smirlarga o‘z hissiyotlarini tushunishni o‘rgatish hayotiy zaruratdir. Emotsional savodxonlik insonning o‘z his-tuyg‘ularini nomlay olishi, ularning sabablarini tushunishi va asab tizimining bu hislarga qanday reaksiya qilayotganini anglashini o‘z ichiga oladi [2].

ASAB TIZIMI VA “BARQARORLIK ZONASI”

Ijtimoiy, emotsional va axloqiy ta’lim (SEE Learning) dasturida o‘smirlarning psixologik holatini barqarorlashtirish uchun avtonom asab tizimi faoliyatini tushunish muhimligi uqtiriladi. Asab tizimimiz asosan ikkita rejimda ishlaydi: xavfni sezganda ishga tushadigan simpatik asab tizimi “kurash yoki qoch” reaksiyasi va xotirjamlikda ishlaydigan parasimpatik asab tizimi “dam ol va hazm qil” reaksiyasi [4].

O‘smirlar uchun psixologik farovonlik holati “Barqarorlik zonasi” yoki “OK zone” deb ataladi. O‘quvchi ushbu zonada bo‘lganida xotirjam, diqqati jamlangan bo‘ladi, yangi ma’lumotlarni o‘zlashtira oladi va to‘g‘ri qarorlar qabul qiladi [4]. Biroq, hayotiy stresslar, tengdoshlar bilan ziddiyatlar yoki o‘qishdagi qiyinchiliklar o‘smirni bu zonadan chiqarib yuborishi mumkin.

Agar o‘smir “Yuqori zona”ga tushib qolsa, u o‘zini asabiy, tajovuzkor, jahldor va xavotirli his qiladi. Fiziologik jihatdan yurak urishi tezlashadi, nafas olishi sayozlashadi.

Agar u “Quyi zona”ga tushib qolsa, tushkunlik, apatiya, yolg‘izlik hissi va depressiya kuzatiladi. O‘smir hech narsa qilgisi kelmaydigan holatga tushadi [4].

O‘smirlarda emotsional intellektni rivojlantirishning eng katta amaliy ahamiyati shundaki, ular o‘zlarining qaysi zonada ekanliklarini “kuzatish” orqali anglashni va tana sezgilariga tayanib o‘zlarini qayta "Barqarorlik zonasi"ga qaytarishni o‘rganadilar [4]. Bu o‘z-o‘zini nazorat qilish ko‘nikmasi bo‘lib, kelajakdagi chuqur

psixologik jarohatlarning oldini oladi.

IMPULSIVLIKNI BOSHQARISH VA HAYOTIY MUVAFFAQIYAT

Emotsional intellektning asosiy komponentlaridan biri — bu impulsni nazorat qilish va qoniqishni kechiktira olish qobiliyatidir. Uolter Mishel tomonidan o‘tkazilgan mashhur “Zefir testi” bu qobiliyat inson taqdiriga qanday ta’sir qilishini isbotlagan. Bolaligida o‘z nafsini tiyib, ikkinchi zefirni kutishga sabr qilgan bolalar o‘smirlik va yigitlik davrida ijtimoiy jihatdan ancha faol, stresslarga bardoshli va akademik ko‘rsatkichlari sezilarli darajada yuqori bo‘lgan [1].

O‘smirlik davrida impulsni nazorat qila olmaslik turli salbiy oqibatlarga olib keladi. O‘z his-tuyg‘ularini tushunmaydigan va boshqara olmaydigan o‘smirlar ko‘pincha xavfli xulq-atvorga moyil bo‘lishadi. Ularning g‘azabi yoki xafagarchiligi to‘planib, oxir-oqibat o‘zlariga (suitsid, depressiya, yomon odatlar) yoki o‘zgalarga (zo‘ravonlik, bezorilik) qaratilgan halokatli xatti-harakatlarga aylanadi. Goleman buni “emotsional savodsizlikning to‘lovi” deb ataydi [1].

Shuningdek, maktab ta’limida yangi axborot texnologiyalari va raqamli muhitning keng joriy etilishi o‘smirlar o‘rtasida jonli, yuzma-yuz muloqotning kamayishiga olib kelmoqda[5]. Bu esa empatiya ko‘nikmasining pasayishiga sabab bo‘ladi. O‘zgalarning yuz ifodasi, ovoz ohangi va tana tilini o‘qiy olmaslik, ularning dardiga hamdard bo‘la olmaslik shaxslararo munosabatlarda jiddiy muammolarni keltirib chiqaradi [1].

O‘SMIRLARNING EMOTSIONAL INTELLEKTNI RIVOJLANTIRISHDA O‘QITUVCHINING O‘RNI

Emotsional intellekt tug‘ma va o‘zgarmas xususiyat emas, uni o‘rgatish va rivojlantirish mumkin. K. Weare ta’kidlaganidek, emotsional savodxonlik bu

insonning qotib qolgan xususiyati emas, balki izchil o‘rganiladigan jarayondir. Bunda maktab muhitining o‘rni beqiyos. Faqatgina o‘quvchilar emas, balki butun maktab tizimi, o‘qituvchilar va rahbarlar “emotsional savodli” bo‘lishlari kerak. Emotsional savodli maktab o‘z a’zolarining ijtimoiy-emotsional farovonligini ta’minlash uchun ijobiy qadamlar tashlaydigan tashkilotdir [2].

Buning uchun o‘qituvchining o‘zi ham emotsional jihatdan barqaror bo‘lishi talab etiladi. Nancy Frey va hammualliflarining ta’kidlashicha, o‘qituvchilar, birinchi navbatda, o‘quvchilarning ehtiyojlarini qondirishdan oldin o‘zlarini parvarish qilishlari, emotsional charchoqqa tushib qolmasliklari kerak [3]. O‘qituvchi o‘zining his-tuyg‘ularini qanday boshqarishi o‘smirlar uchun eng kuchli vizual dars hisoblanadi. O‘quvchi o‘qituvchisining xato qilganda o‘zini qanday tutishi, ziddiyatli vaziyatlardan qanday chiqib ketishini kuzatib, ongsiz ravishda o‘qituvchidan andoza oladi.

Maktabda ijtimoiy-emotsional ta’limni joriy etish orqali o‘smirlarga muhim hayotiy ko‘nikmalar o‘rgatiladi. Ijtimoiy-emotsional ta’lim – bu o‘quvchilarning o‘z emotsiyalarini tushunishi, boshqalarga empatiya ko‘rsatishi, ijobiy maqsadlar qo‘yishi va mas’uliyatli qarorlar qabul qilish jarayonidir [4]. Ta’lim jarayonida faqatgina nazariy materiallarni (faktlar, raqamlar) berish yetarli emas. Goleman yozganidek, biz o‘quvchilarga qanday qilib ijtimoiy nizolarni tinch yo‘l bilan hal qilish, o‘z g‘azabini jilovlash kabi muhim “hayot alifbosi”ni o‘rgatmasdan turib, ulardan yuqori akademik natijalarni kutishimiz mantiqsizlikdir [1].

EMPATIYA VA O‘Z-O‘ZIGA MEHR-SHAFQAT

O‘smirlik davridagi keskin baholashlar, imtihonlar va tengdoshlar orasidagi raqobat bolaning o‘ziga bo‘lgan bahosiga jiddiy zarba berishi mumkin. Shu sababli, emotsional intellektning ajralmas qismi bo‘lgan “o‘z-o‘ziga mehr” tushunchasini

shakllantirish o‘ta muhimdir. O‘z-o‘ziga mehr – bu o‘zining shaxsiy kamchiliklari yoki omadsizliklariga duch kelganda o‘ziga nisbatan tushunish va mehribonlik bilan munosabatda bo‘lishdir [4].

O‘smirlar xato qilganda o‘zlarini qattiq jazolashga, “men hech narsaga yaramayman”, “men aqlsizman” qabilidagi negativ ichki dialogga moyil bo‘ladilar. Ularga xuddi qiyin vaziyatga tushib qolgan do‘stiga tasalli bergandek, o‘ziga ham dalda berishni, ijobiy ichki dialog olib borishni o‘rgatish ularning ruhiy barqarorligini saqlab qoladi [4].

Empatiya — boshqalarning emotsional holatini tushunish qobiliyati esa shaxslararo munosabatlardagi eng kuchli vositadir. Empatiyasi yuqori bo‘lgan o‘smirlar guruhda yetakchi bo‘lishadi, ularning do‘stlari ko‘p bo‘ladi va ular jamoa ichidagi ziddiyatlarni osonlik bilan vositachi sifatida hal qila oladilar. Aksincha, empatiyaning yo‘qligi sotsiopatiya, shafqatsizlik va jinoyatchilikning asosiy psixologik poydevori ekanligi ko‘plab tadqiqotlarda o‘z isbotini topgan [1].

XULOSA VA TAVSIYALAR

Yuqoridagi tahlillardan kelib chiqib aytish mumkinki, o‘smirlarda emotsional intellektni rivojlantirish nafaqat ularning shaxsiy baxti va psixologik sog‘lig‘i uchun, balki butun jamiyatning sog‘lom rivojlanishi uchun hayotiy ahamiyatga ega. Emotsiyalar nazoratdan chiqqanda, hatto eng yuqori intellektual qobiliyatga ega bo‘lgan shaxslar ham mantiqsiz va o‘ziga zarar yetkazuvchi harakatlarni amalga oshirishi mumkin [1].

O‘smirlarda emotsional intellektni rivojlantirish bo‘yicha quyidagi pedagogik va psixologik chora-tadbirlarni amalga oshirish tavsiya etiladi:

Birinchidan, maktab o‘quv dasturlariga Ijtimoiy-emotsional ta’lim elementlarini

integratsiya qilish: Dars jarayonida faqat sof axborot berish bilangina cheklanmay, o‘quvchilarning hissiyotlariga, ularning ruhiy holatiga ham e’tibor qaratish, qadriyatlar va tizimli fikrlashni o‘rgatish lozim [4].

Ikkinchidan, o‘qituvchilarning emotsional savodxonligini oshirish: Ta’lim muassasalarida asab tizimi, stress va moslashuvchanlik zonasi haqidagi bilimlarni avvalo pedagoglarga o‘rgatish kerak. Bu ularga dars paytida ziddiyatli vaziyatlarni to‘g‘ri boshqarishga yordam beradi [3].

Uchinchidan, muloqot va nizolarni hal qilish ko‘nikmalarini o‘rgatish: O‘smirlarga faol tinglash, empatiya bildirish va o‘z ehtiyojlarini to‘g‘ri ifoda etishni amaliy mashg‘ulotlar, rolli o‘yinlar orqali singdirish zarur [4].

To‘rtinchidan, o‘z-o‘zini nazorat qilish vositalarini taqdim etish: O‘smirlarga kuchli g‘azab yoki depressiya vaqtida amigdalaning “qaroqchilik” harakatini to‘xtatish uchun chuqur nafas olish, diqqatni boshqa narsaga qaratish, tana sezgilarini kuzatish kabi texnikalarni o‘rgatish lozim [1].

Beshinchidan, baholash mezonlarini o‘zgartirish: O‘smirlar faqatgina olingan baholari yoki o‘zlashtirgan bilimlari orqali emas, balki insoniylik, hamkorlik va empatiya xususiyatlari orqali ham rag‘batlantirilishi, shu orqali ularda o‘z-o‘ziga bo‘lgan sog‘lom mehr shakllantirilishi kerak [2], [4].

Xulosa qilib aytganda, emotsional intellekt qotib qolgan xususiyat emas, u ta’lim va to‘g‘ri yo‘naltirilgan tajriba orqali shakllanadi. O‘smirlarning o‘sib borayotgan va shakllanayotgan asab tizimi aynan shu davrda emotsional darslarni qabul qilishga eng moyil bo‘ladi. Ularning kelajakdagi oilaviy hayoti, karyerasi va jamiyatdagi o‘rni bugun biz ularga beradigan bilimlarga bevosita bog‘liqdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Goleman, D. (1995). “Emotional Intelligence: Why it can matter more than IQ. Bloomsbury”.
2. Weare, K. (2004). “Developing the Emotionally Literate School. Paul Chapman Publishing”.
3. Frey, N., Fisher, D., & Smith, D. (2022). “The Social-Emotional Learning Playbook: A Guide to Student and Teacher Well-Being. Corwin Press”.
4. Center for Contemplative Science and Compassion-Based Ethics. (2019). “Social, Emotional, and Ethical Learning (SEE Learning): Late Elementary School Curriculum”. Emory University.
5. Xonboboyev, H. I. “Mutaxassislik fanlarini o‘qitish metodikasi”. “Ilm va fan” nashriyoti, Toshkent-2023