O‘QUVCHILARDA EMOTSIONAL INTELLEKTNI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK ASOSLARI

Bozarova Xalida Dilmanovna

Muborak tumani 1-maktab psixologi

Begimov Anvar Qudratovich

Muborak tumani 33-maktab psixologi

Annotatsiya: Ushbu maqolada o‘quvchilarda emotsional intellektni rivojlantirishning psixologik asoslari tahlil qilinadi. Emotsional intellektning shaxs rivojlanishidagi o‘rni, uning tarkibiy qismlari hamda o‘quvchilarning o‘qish jarayoni va ijtimoiy moslashuvidagi ahamiyati ilmiy jihatdan yoritilgan. Shuningdek, o‘quvchilarda o‘z his-tuyg‘ularini anglash, boshqarish, empatiya va samarali muloqot ko‘nikmalarini shakllantirishga qaratilgan psixologik yondashuvlar va amaliy usullar bayon etilgan. Maqolada emotsional intellektni rivojlantirish orqali o‘quvchilarning psixologik farovonligini ta’minlash, stressga chidamliligini oshirish hamda ta’lim samaradorligini yuksaltirish imkoniyatlari asoslab berilgan.

Kalit so‘zlar: Emotsional intellekt, psixologik rivojlanish, o‘quvchi shaxsi, emotsiyalarni boshqarish, empatiya, ijtimoiy ko‘nikmalar, ijobiy fikrlash, stressga chidamlilik, psixologik farovonlik, ta’lim jarayoni.

KIRISH

Hozirgi globallashuv va axborot texnologiyalari jadal rivojlanayotgan davrda ta’lim tizimi oldida turgan asosiy vazifalardan biri — nafaqat bilimli, balki psixologik

jihatdan barqaror, ijtimoiy faol va o‘z emotsiyalarini boshqara oladigan shaxsni tarbiyalashdan iboratdir. Shu nuqtai nazardan, o‘quvchilarda emotsional intellektni rivojlantirish masalasi bugungi kunda pedagogika va psixologiya fanlarining dolzarb yo‘nalishlaridan biriga aylanmoqda.

Emotsional intellekt insonning o‘z his-tuyg‘ularini anglash, ularni boshqarish, boshqalarning emotsiyalarini tushunish va ular bilan samarali muloqot o‘rnatish qobiliyatini ifodalaydi. Mazkur ko‘nikmalar o‘quvchilarning nafaqat ta’lim jarayonidagi muvaffaqiyatiga, balki ularning ijtimoiy muhitga moslashuvi, shaxsiy rivoji va kelajak hayotida muvaffaqiyat qozonishiga ham bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Ayniqsa, o‘smirlik davrida emotsional holatning o‘zgaruvchanligi, hissiy sezgirlikning ortishi o‘quvchilarda emotsional intellektni rivojlantirishni yanada muhimlashtiradi.

Bugungi kunda ko‘plab o‘quvchilar stress, xavotir, o‘ziga ishonchsizlik, muloqotdagi qiyinchiliklar kabi muammolarga duch kelmoqda. Bunday holatlar ko‘pincha emotsiyalarni to‘g‘ri anglay olmaslik va boshqara bilmaslik natijasida yuzaga keladi. Shu sababli, maktab psixologi va pedagoglar oldida o‘quvchilarda emotsional intellektni shakllantirish, ularni ijobiy fikrlashga yo‘naltirish hamda psixologik qo‘llab-quvvatlashni kuchaytirish vazifasi dolzarb ahamiyat kasb etadi.

Emotsional intellektni rivojlantirish ta’lim jarayonida innovatsion yondashuvlarni qo‘llashni talab etadi. Xususan, psixologik treninglar, interaktiv mashg‘ulotlar, rolli o‘yinlar, guruhli muhokamalar va refleksiya usullari orqali o‘quvchilarda emotsional ko‘nikmalarni samarali shakllantirish mumkin. Bu esa o‘z navbatida o‘quvchilarning o‘zini anglash, o‘zini boshqarish, empatiya va ijtimoiy muloqot ko‘nikmalarini rivojlantirishga xizmat qiladi.

ASOSIY QISM

Emotsional intellekt — bu shaxsning o‘z emotsiyalarini anglash, boshqarish, boshqalarning hissiyotlarini tushunish va ular bilan samarali muloqot qilish qobiliyatidir. Psixologik tadqiqotlarga ko‘ra, emotsional intellekt inson muvaffaqiyatining muhim omillaridan biri bo‘lib, u nafaqat akademik natijalarga, balki ijtimoiy moslashuv, shaxsiy rivojlanish va hayotiy qarorlar qabul qilish jarayoniga ham bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli maktab yoshidagi o‘quvchilarda ushbu sifatlarni rivojlantirish muhim pedagogik va psixologik vazifalardan biri hisoblanadi. Emotsional intellekt bir nechta asosiy komponentlardan iborat bo‘lib, ular o‘zaro uzviy bog‘liq holda rivojlanadi.

Birinchi komponent — **o‘z emotsiyalarini anglash** bo‘lib, bu o‘quvchining o‘z his-tuyg‘ularini tan olish, ularni nomlash va kelib chiqish sabablarini tushunish qobiliyatini anglatadi. Bu ko‘nikma rivojlangan o‘quvchi o‘z ichki holatini tahlil qila oladi va emotsional muammolarni anglab yetadi.

Ikkinchi komponent — **emotsiyalarni boshqarish** hisoblanadi. Bu jarayon o‘quvchining salbiy hissiyotlarni nazorat qilish, g‘azab, qo‘rquv yoki xavotir kabi holatlarni konstruktiv yo‘l bilan bartaraf etish ko‘nikmalarini o‘z ichiga oladi. Emotsiyalarni boshqarish o‘quvchining stressga chidamliligini oshiradi va nizoli vaziyatlarda to‘g‘ri qaror qabul qilishiga yordam beradi.

Uchinchi muhim jihat — **empatiya**, ya’ni boshqalarning emotsiyalarini tushunish va ularga nisbatan hamdardlik bildirish qobiliyatidir. Empatiya rivojlangan o‘quvchilar jamoada oson moslashadi, ijtimoiy munosabatlarda muvaffaqiyatga erishadi va nizolarni tinch yo‘l bilan hal etishga moyil bo‘ladi.

To‘rtinchi komponent — **ijtimoiy ko‘nikmalar** bo‘lib, bu o‘quvchilarning samarali muloqot qilish, jamoada ishlash, hamkorlik qilish va o‘z fikrini to‘g‘ri

ifodalash qobiliyatlarini o‘z ichiga oladi. Ushbu ko‘nikmalar o‘quvchilarning ijtimoiy faolligini oshirib, ularni jamiyatda muvaffaqiyatli shaxs sifatida shakllanishiga xizmat qiladi.

Emotsional intellektni rivojlantirishda maktab muhitining o‘rni juda katta. Maktab psixologi va pedagoglar o‘quvchilar bilan ishlashda turli psixologik usul va metodlardan foydalanishlari zarur. Jumladan, **psixologik treninglar**, **rolli o‘yinlar**, **guruhli muhokamalar**, **refleksiya mashg‘ulotlari** hamda **interaktiv metodlar** orqali o‘quvchilarning emotsional ko‘nikmalarini rivojlantirish mumkin. Masalan, “Emotsiyani tanish” mashqi orqali o‘quvchilar turli hissiyotlarni farqlashni o‘rganadilar, “G‘azabni boshqarish” mashg‘ulotlari esa ularga salbiy emotsiyalarni konstruktiv yo‘l bilan chiqarish imkonini beradi. “Empatiya mashqlari” yordamida esa o‘quvchilar boshqalarning his-tuyg‘ularini tushunishga o‘rganadilar. Bunday amaliy mashg‘ulotlar o‘quvchilarning emotsional rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Shuningdek, o‘quvchilarda emotsional intellektni rivojlantirishda **oila va maktab hamkorligi** ham muhim ahamiyatga ega. Ota-onalar farzandlarining hissiy holatini tushunishi, ularni qo‘llab-quvvatlashi va ijobiy muhit yaratishi zarur. Maktab va oila o‘rtasidagi hamkorlik o‘quvchilarning psixologik farovonligini ta’minlashda muhim omil bo‘lib xizmat qiladi.

Zamonaviy ta’lim tizimida emotsional intellektni rivojlantirish innovatsion yondashuvlarni talab qiladi. Xususan, **kouching texnologiyalari**, **individual yondashuv**, **psixologik diagnostika** va **korreksion dasturlar** orqali har bir o‘quvchining individual xususiyatlarini hisobga olgan holda samarali natijalarga erishish mumkin. Umuman olganda, emotsional intellektni rivojlantirish o‘quvchilarning shaxs sifatida shakllanishida, ularning ijtimoiy va psixologik moslashuvida hamda ta’limdagi muvaffaqiyatida muhim o‘rin tutadi. Shu bois ushbu

yo‘nalishda olib boriladigan ilmiy-amaliy ishlar doimiy ravishda takomillashtirib borilishi zarur.

Xulosa qilib aytganda, o‘quvchilarda emotsional intellektni rivojlantirish zamonaviy ta’lim tizimining muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Emotsional intellekt shaxsning nafaqat o‘z his-tuyg‘ularini anglash va boshqarish, balki boshqalar bilan samarali muloqot o‘rnatish, ijtimoiy muhitga moslashish hamda to‘g‘ri qaror qabul qilishida muhim ahamiyat kasb etadi. Tadqiqotlar va amaliy mashg‘ulotlar shuni ko‘rsatadiki, emotsional intellekti rivojlangan o‘quvchilar stressga chidamli, o‘ziga ishonchli, ijtimoiy faol va muvaffaqiyatga intiluvchan bo‘ladi. Shu bois maktab psixologlari va pedagoglar o‘quvchilarda ushbu ko‘nikmalarni shakllantirishga alohida e’tibor qaratishlari zarur. Emotsional intellektni rivojlantirishda psixologik treninglar, interaktiv metodlar, individual yondashuv hamda oila va maktab hamkorligi muhim o‘rin tutadi. Bu jarayon uzluksiz va tizimli ravishda amalga oshirilgandagina kutilgan natijalarga erishish mumkin. Shuningdek, o‘quvchilarda emotsional intellektni rivojlantirish orqali ularning psixologik farovonligini ta’minlash, salbiy xulq-atvorning oldini olish hamda ta’lim samaradorligini oshirish imkoniyati yaratiladi. Bu esa kelajakda jamiyatga har tomonlama yetuk, ijtimoiy faol va mas’uliyatli shaxslarni tarbiyalashga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Karimova V.M. **Pedagogik psixologiya.** – Toshkent: Fan va texnologiya, 2018..
2. G‘oziev E.G‘. **Yosh davrlari psixologiyasi.** – Toshkent: O‘qituvchi, 2015.

3. Davletshin M.G. **Umumiy psixologiya.** – Toshkent: O‘zbekiston Milliy ensiklopediyasi, 2017.
4. Muslimov N.A. **Ta’lim jarayonida shaxs rivoji.** – Toshkent: Innovatsiya, 2019. *Ta’lim va rivojlanish*, 3(1), 33-40.
5. Vygotskiy L.S. **Tafakkur va nutq.** – Moskva: Pedagogika, 2016.
6. Shamsiev, B. (2022). Psixologik maslahat va treninglar maktabda. *Pedagogik amaliyot*, 5(3), 22-29.
7. Abduraxmonov F.X. **Ta’limda psixologik xizmat.** – Toshkent: Fan, 2021
8. Internet ma’lumotlari