

O'QUVCHILARDA EMOTSIONAL INTELLEKTNI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK ASOSLARI

Rustamova Mehriqul Ulug'bek qizi

Qashqadaryo viloyati Qarshi tuman 71-umumiy o'rta ta'lim maktabi

Annotatsiya: Mazkur maqolada o'quvchilarda emotsional intellektni rivojlantirishning psixologik asoslari tahlil qilingan. Emotsional intellektning mazmun-mohiyati, uning tarkibiy komponentlari hamda o'quvchilar shaxsining shakllanishidagi ahamiyati yoritilgan. Shuningdek, emotsional intellektning rivojlanishiga ta'sir etuvchi psixologik omillar, oila va maktab muhitining o'rni hamda pedagogik yondashuvlar haqida fikr yuritilgan. Maqolada o'quvchilarda hissiy barqarorlik, empatiya, muloqot madaniyati va ijtimoiy moslashuv ko'nikmalarini shakllantirishning samarali usullari ko'rsatib o'tilgan. Tadqiqot natijalari ta'lim jarayonida emotsional intellektni rivojlantirish o'quvchilarning shaxsiy va ijtimoiy kamolotida muhim omil ekanligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: Emotsional intellekt, psixologik rivojlanish, o'quvchi shaxsi, empatiya, hissiyotlarni boshqarish, ta'lim jarayoni, psixologik omillar, ijtimoiy moslashuv, pedagogik yondashuv, hissiy barqarorlik, motivatsiya, kommunikativ ko'nikmalar.

KIRISH

Bugungi globallashuv va axborot texnologiyalari rivojlangan davrda ta'lim tizimi oldida faqatgina bilim berish emas, balki har tomonlama barkamol shaxsni tarbiyalash vazifasi ham turibdi. Zamonaviy pedagogika va psixologiyada o'quvchilarning intellektual salohiyati bilan bir qatorda ularning emotsional rivojlanishiga ham alohida e'tibor qaratilmoqda. Chunki insonning muvaffaqiyatga erishishida nafaqat aqliy salohiyat, balki o'z his-tuyg'ularini boshqara olish, boshqalarni tushunish, ijtimoiy munosabatlarni to'g'ri yo'lga qo'yish kabi omillar ham muhim ahamiyat kasb etadi. Shu sababli emotsional intellekt tushunchasi psixologiya fanining dolzarb yo'nalishlaridan biriga aylangan.

Emotsional intellekt – bu insonning o'z his-tuyg'ularini anglash, boshqarish, boshqalarning hissiyotlarini tushunish hamda ular bilan samarali muloqot o'rnatish qobiliyatidir. Mazkur tushuncha ilk bor amerikalik olimlar P. Salovey va J. Mayer tomonidan ilmiy muomalaga kiritilgan bo'lib, keyinchalik D. Goulman tomonidan keng ommalashtirilgan. Tadqiqotchilar emotsional intellekt insonning hayotdagi muvaffaqiyatiga katta ta'sir ko'rsatishini ta'kidlaydilar. Ayniqsa, maktab yoshidagi bolalarda ushbu sifatlarni shakllantirish ularning kelajakdagi shaxsiy va kasbiy faoliyatida muhim omil bo'lib xizmat qiladi.



O'quvchilarda emotsional intellekti rivojlantirish bugungi ta'lim tizimining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Chunki emotsional jihatdan barqaror, o'z hissiyotlarini boshqara oladigan, jamoada ishlash ko'nikmasiga ega bo'lgan o'quvchilar dars jarayonida faolroq ishtirok etadilar hamda ta'lim samaradorligi yuqori bo'ladi. Shu bilan birga, emotsional intellekti rivojlangan bolalarda stressga chidamlilik, muammoli vaziyatlardan chiqib ketish, ijtimoiy moslashuv kabi sifatlar ham yaxshi shakllanadi.

Emotsional intellekt tushunchasining psixologik mohiyati

Psixologiya fanida emotsional intellekt insonning hissiy va ijtimoiy kompetensiyalarini ifodalovchi murakkab psixologik hodisa sifatida talqin qilinadi. U quyidagi asosiy komponentlarni o'z ichiga oladi:

- o'z hissiyotlarini anglash;
- hissiyotlarni boshqarish;
- motivatsiya;
- empatiya;
- ijtimoiy ko'nikmalar.

O'z hissiyotlarini anglash insonning ichki kechinmalarini tushunishi va ularga baho bera olishidir. Bu qobiliyat o'quvchilarga o'z kayfiyatini nazorat qilish, hissiy holatini anglash va kerakli vaziyatda to'g'ri qaror qabul qilish imkonini beradi. Masalan, dars jarayonida qo'rquv yoki hayajonni his qilayotgan o'quvchi ushbu holatni anglab, uni boshqarishga harakat qiladi.

Hissiyotlarni boshqarish esa salbiy emotsiyalarni nazorat qila olish, sabr-toqatli bo'lish va stressli vaziyatlarda o'zini tutish qobiliyatidir. Bugungi kunda o'quvchilarda agressivlik, asabiylik, tushkunlik kabi holatlar ko'p uchramoqda. Bunday vaziyatlarda emotsional intellekti rivojlantirish muhim psixologik vosita hisoblanadi.


Empatiya – boshqalarning hissiyotlarini tushunish va ularga hamdard bo'la olish qobiliyatidir. Empatiya rivojlangan o'quvchi sinfdoshlarining kayfiyati, muammolari va hissiyotlariga befarq bo'lmaydi. Natijada sinf jamoasida ijobiy psixologik muhit shakllanadi.

Ijtimoiy ko'nikmalar esa insonning boshqalar bilan samarali muloqot qilish, jamoada ishlash va nizolarni tinch yo'l bilan hal qilish qobiliyatini anglatadi. Bu sifatlar maktab davridan boshlab shakllantirilsa, o'quvchilarning kelajakdagi ijtimoiy hayotida katta ahamiyatga ega bo'ladi.

O'quvchilarda emotsional intellekti rivojlantirishning psixologik omillari

O'quvchilarda emotsional intellektning rivojlanishiga turli psixologik va ijtimoiy omillar ta'sir ko'rsatadi. Eng avvalo, oiladagi muhit bolaning emotsional shakllanishida muhim rol o'ynaydi. Mehr-oqibat, o'zaro hurmat va samimiy muloqot mavjud oilalarda voyaga yetayotgan bolalarda emotsional barqarorlik yuqori bo'ladi. Aksincha, nizoli yoki befarq muhit bolaning hissiy rivojlanishiga salbiy ta'sir qiladi.





Maktab va pedagoglarning roli ham nihoyatda katta. O'qituvchining o'quvchilarga nisbatan samimiy munosabati, qo'llab-quvvatlashi hamda rag'batlantirishi o'quvchilarning emotsional holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Pedagog dars davomida faqat bilim beruvchi emas, balki psixologik qo'llab-quvvatlovchi shaxs sifatida ham faoliyat olib borishi lozim.

Shuningdek, tengdoshlar bilan munosabat ham emotsional intellekt rivojlanishining muhim omillaridan biridir. Jamoada ishlash, guruhli topshiriqlarni bajarish, turli ijtimoiy faoliyatlarda qatnashish orqali o'quvchilarda muloqot madaniyati, empatiya va hamkorlik ko'nikmalari shakllanadi.

Psixologlarning fikricha, o'quvchilarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olish ham muhimdir. Har bir bolaning hissiy olami turlicha bo'lib, ularning temperament va xarakteriga mos yondashuv zarur. Shu bois o'qituvchi va ota-onalar bolalarning psixologik holatini chuqur o'rganib, individual yondashuv asosida tarbiya olib borishlari kerak.

Emotsional intellektni rivojlantirish usullari

O'quvchilarda emotsional intellektni rivojlantirish uchun turli psixologik-pedagogik metodlardan foydalanish mumkin. Avvalo, dars jarayonida interfaol metodlarni qo'llash muhimdir. Rolli o'yinlar, munozaralar, trening mashg'ulotlari o'quvchilarning hissiy tajribasini boyitadi hamda muloqot ko'nikmalarini rivojlantiradi.

Psixologik treninglar ham samarali usullardan biri hisoblanadi. Bunday mashg'ulotlarda o'quvchilar o'z hissiyotlarini ifodalash, boshqalarning kayfiyatini tushunish hamda nizoli vaziyatlarni hal qilishni o'rganadilar. Ayniqsa, "Men qanday his qilyapman?", "Boshqani tushunishga harakat qil" kabi mashqlar emotsional intellektni rivojlantirishda foydalidir.

Badiiy adabiyotlarni o'qish va tahlil qilish ham o'quvchilarning hissiy dunyosini boyitadi. Asar qahramonlarining his-tuyg'ularini tahlil qilish orqali bolalarda empatiya va hissiy tafakkur rivojlanadi.


Sport va san'at bilan shug'ullanish ham emotsional barqarorlikni ta'minlaydi. Musiqa, rasm chizish, teatr va sport mashg'ulotlari bolalarning ichki hissiyotlarini ijobiy yo'nalishga yo'naltirishga yordam beradi.

Shuningdek, maktab psixologining faoliyati ham muhim o'rin tutadi. Psixolog o'quvchilar bilan individual va guruhli ishlash orqali ularning hissiy muammolarini aniqlaydi hamda psixologik yordam ko'rsatadi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, emotsional intellekt zamonaviy ta'lim tizimining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. O'quvchilarda ushbu sifatlarni rivojlantirish ularning nafaqat ta'limdagi muvaffaqiyatiga, balki kelajakdagi ijtimoiy hayotiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Emotsional intellekti rivojlangan o'quvchilar o'z hissiyotlarini boshqara oladi, boshqalarni tushunadi, jamoada samarali ishlaydi va muammoli vaziyatlardan to'g'ri chiqib ketadi.





Mazkur jarayonda oila, maktab, pedagog va psixologlarning hamkorligi alohida ahamiyatga ega. O'quvchilarda emotsional intellektni shakllantirish uchun qulay psixologik muhit yaratish, interfaol metodlardan foydalanish hamda individual yondashuvni ta'minlash zarur. Shu orqali barkamol, ma'naviy yetuk va ijtimoiy faol yosh avlodni tarbiyalash mumkin bo'ladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

Goulman D. Emotional Intelligence. – New York: Bantam Books, 1995.

Salovey P., Mayer J.D. Emotional Intelligence // Imagination, Cognition and Personality. – 1990. – №9. – B. 185–211.

Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии. – Новосибирск: Наука, 2008.

Немов Р.С. Психология. – Москва: Владос, 2016.

Давлетшин М.Г. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2019.

G'oziev E.G'. Psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2017.

Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya va amaliyot. – Toshkent: Fan, 2018.

Vygotskiy L.S. Pedagogik psixologiya. – Moskva: Pedagogika, 1991.

Leontev A.N. Faoliyat, ong va shaxs. – Moskva: Politizdat, 1975.

Xasanboyeva O.U. Pedagogika nazariyasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2020.

