



O'QUVCHILARDA EMOTSIONAL INTELLEKTNI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI

Xusanova Dilafruz Odiljonovna

*Andijon viloyati Andijon tumani Maktabgacha va maktab ta'lim bo'limiga
qarashli 33-umumiy o'rta ta'lim maktabi amaliyotchi psixologi*

Annotatsiya

Mazkur maqolada o'quvchilarda emotsional intellektni rivojlantirishning psixologik mexanizmlari ilmiy-nazariy va amaliy jihatdan tahlil qilinadi. Emotsional intellekt shaxsning o'z his-tuyg'ularini anglash, boshqarish va ijtimoiy muhitda samarali muloqot qilish qobiliyatlarini belgilovchi muhim psixologik omil sifatida qaraladi. O'quvchilarning emotsional holati, empatiya, o'zini nazorat qilish va ijtimoiy moslashuv ko'nikmalarini rivojlantirish mexanizmlari yoritiladi.

Kalit so'zlar: emotsional intellekt, psixologik mexanizmlar, o'quvchi shaxsi, empatiya, emotsiyalarni boshqarish, ijtimoiy moslashuv, psixologik rivojlanish.

PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF EMOTIONAL INTELLIGENCE DEVELOPMENT IN STUDENTS

Abstract

This article analyzes the psychological mechanisms of emotional intelligence development in students from a scientific, theoretical and practical perspective. Emotional intelligence is considered an important psychological factor that determines a person's ability to understand and manage their own emotions and communicate effectively in a social environment. The mechanisms of developing students' emotional state, empathy, self-control and social adaptation skills are highlighted.



Keywords: emotional intelligence, psychological mechanisms, student personality, empathy, emotional management, social adaptation, psychological development.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У УЧАЩИХСЯ

Аннотация

В данной статье анализируются психологические механизмы развития эмоционального интеллекта у учащихся с научной, теоретической и практической точек зрения. Эмоциональный интеллект рассматривается как важный психологический фактор, определяющий способность человека понимать и управлять своими эмоциями, а также эффективно общаться в социальной среде. Выделены механизмы развития эмоционального состояния, эмпатии, самоконтроля и навыков социальной адаптации у учащихся.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, психологические механизмы, личность учащегося, эмпатия, управление эмоциями, социальная адаптация, психологическое развитие.

Kirish

Zamonaviy ta'lim tizimida shaxsni har tomonlama rivojlantirish masalasi ustuvor vazifalardan biri hisoblanadi. Bugungi kunda ta'lim jarayonining samaradorligi nafaqat o'quvchilarning akademik bilim darajasi, balki ularning psixoemotsional holati, ijtimoiy faolligi va muloqot qobiliyatlari bilan ham bevosita bog'liqdir. Shu nuqtai nazardan, emotsional intellekt tushunchasi ta'lim psixologiyasida alohida ilmiy va amaliy ahamiyat kasb etmoqda.

Prezidentimiz Shavkat Mirziyoyev ta'kidlaganlaridek: "Yoshlar bilan ishlash masalalari alohida e'tiborni talab qiladi. Biz mamlakatimizning istiqboli yosh avlodimiz qanday tarbiya topishiga, qanday ma'naviy fazilatlar egasi bo'lib voyaga



yetishiga, farzandlarimizning hayotga nechog‘li faol munosabatda bo‘lishiga, qanday oliy maqsadlarga xizmat qilishiga bog‘liq ekanini hamisha yodda tutishimiz kerak. Bizning bugungi mehnatimizga qanday baho berilishi ham ana shunga bog‘liq.” O‘qituvchining bilimdon, o‘z sohasini chuqur bilishi, pedagogik mahoratga ega bo‘lishi, ta‘lim oluvchiga ta‘sir ko‘rsata olishini belgilovchi etakchi xususiyat va omillarning o‘rni ko‘pincha e‘tibordan chetda qolib ketayotgandek. Chunki o‘qituvchi o‘z sohasini yaxshi bilsada, ammo o‘quvchiga ta‘sir o‘tkaza olmasligi mumkin. Binobarin, talabaga shaxs sifatida ta‘sir ko‘rsata olmas ekan, ta‘lim jarayonida ijobiy muhitni ta‘minlashni kafolatlay olmaydi. Bu esa, o‘z navbatida, oliy ta‘lim talabasi shaxsining shakllanishida o‘qituvchi timsolining ta‘siri yo‘qolishiga olib keladi. Ushbu o‘rinda o‘qituvchining talaba shaxsiga ta‘sirini belgilovchi omillar sirasiga kiruvchi psixologik jihat mavjudki, bu – shaxslararo munosabatni, insonlar o‘rtasida erkin va samimiy munosabat muhitini, do‘stlari, ish o‘rni, hamkasblari va atrofdagi boshqa insonlar bilan muvaffaqiyatli muomala qilish imkonini beruvchi ijtimoiy intellekt darajasining muhimligini ko‘rsatadi.

Emotsional intellekt shaxsning o‘z his-tuyg‘ularini anglash, ularni boshqarish, boshqalarning emotsional holatini tushunish va ijtimoiy vaziyatlarga mos ravishda munosabat bildirish qobiliyatlarini o‘z ichiga oladi. Psixolog D. Goleman tomonidan ishlab chiqilgan nazariyaga ko‘ra, emotsional intellekt shaxsning hayotiy muvaffaqiyatida intellektual qobiliyatlardan kam bo‘lmagan ahamiyatga ega. Ayniqsa, maktab yoshidagi o‘quvchilarda ushbu sifatlarni shakllantirish ularning kelajakdagi shaxsiy va kasbiy rivojlanishiga kuchli ta‘sir ko‘rsatadi. O‘quvchilarda emotsional intellekt yetarli darajada rivojlanmagan hollarda stress, agressiya, muloqot muammolari, past o‘quv motivatsiyasi va ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklar yuzaga kelishi mumkin. Maktab muhitida tez-tez uchraydigan konfliktlar, o‘quvchilarning o‘zini tutishidagi beqarorlik va o‘qishga bo‘lgan qiziqishning pasayishi ko‘p hollarda emotsional intellekt bilan bog‘liq muammolar



natijasidir. Shu sababli ushbu masalani psixologik mexanizmlar asosida o'rganish dolzarb hisoblanadi.

M. I. Bobneva shaxsning shakllanishida muhim ehtiyoj – ijtimoiy tajribaga muhtojlik mavjudligini ta'kidlaydi. Bu muhtojlik favqulodda vaziyatlarda ham namoyon bo'lishi mumkin. Pedagoglar bunday tajribaga ega bo'lishi, favqulodda holatlarga doimo tayyor bo'lishlari lozim. Buning uchun ulardan yuqori darajadagi ijtimoiy intellekt talab etiladi. Ijtimoiy intellekt – bu ijtimoiy doiraga tegishli bo'lgan muhim aloqalarni tushunish qobiliyati, ya'ni ijtimoiy munosabatlar jarayonidagi aql-idrokdir. Bu intellekt ijtimoiy hamkorlik, muloqot va faoliyat jarayonida shakllanadi.

Abu Nasr Forobiy bolaning aqliy tarbiyasiga, uning bilimli va ma'rifatli bo'lishiga katta e'tibor bergan. U soxta ilmlardan ehtiyot bo'lish zarurligini ta'kidlagan. Ammo Forobiy aqlli bo'lishni faqatgina bilim va aqliy tarbiya bilangina cheklamaydi. Uning talqiniga ko'ra, aqllilik – bu insonning barcha faoliyati: bilimi, axloqi, odobi, harakatlari va amallarining yagonaligi va maqsadga muvofiqligidir. Aynan shu jihat insondagi ijtimoiy intellektni belgilaydi.

O'zbekiston ta'lim tizimida amalga oshirilayotgan islohotlar ham shaxsga yo'naltirilgan yondashuvni kuchaytirishga qaratilgan. Davlat ta'lim standartlarida o'quvchilarning kommunikativ, ijtimoiy va emotsional kompetensiyalarini rivojlantirish muhim vazifa sifatida belgilangan. Bu esa maktab amaliyotchi psixologlari va pedagoglar oldiga emotsional intellektni rivojlantirishga qaratilgan ilmiy asoslangan metodlarni joriy etish vazifasini qo'yimoqda. Emotsional intellektni rivojlantirish jarayoni murakkab va ko'p qirrali bo'lib, u bir qator psixologik mexanizmlar orqali amalga oshadi. Ushbu mexanizmlar o'quvchining individual psixologik xususiyatlari, ijtimoiy muhit, ta'lim jarayoni va o'zaro muloqot tizimi bilan chambarchas bog'liqdir.

O'quvchilarda emotsional intellektni rivojlantirish mexanizmlarini aniqlash maqsadida kompleks psixologik metodlardan foydalanildi. Tadqiqot metodologiyasi



ilmiy-nazariy tahlil, empirik kuzatuv va psixodiagnostik usullarni o'z ichiga oldi. Emotsional intellekt muammosiga oid mahalliy va xorijiy ilmiy adabiyotlar tahlil qilindi. Ushbu tahlil emotsional intellektning asosiy komponentlari — o'zini anglash, emotsiyalarni boshqarish, empatiya, ijtimoiy ko'nikmalar va motivatsiya mexanizmlarini aniqlash imkonini berdi. Empirik tadqiqot o'tkazildi. Tadqiqotda umumta'lim maktabining o'rta bo'g'in o'quvchilari ishtirok etdi. O'quvchilarning emotsional intellekt darajasini aniqlash uchun maxsus psixodiagnostik testlar, so'rovnomalar va kuzatuv metodlari qo'llanildi. Jumladan, emotsional holatni baholash, empatiya darajasini aniqlash va o'zini nazorat qilish ko'nikmalarini o'lchovchi metodikalar ishlatildi. Rivojlantiruvchi psixologik mashg'ulotlar tashkil etildi. Ushbu mashg'ulotlar treninglar, rolly o'yinlar, muammoli vaziyatlarni tahlil qilish va refleksiya metodlari asosida olib borildi. Mashg'ulotlar davomida o'quvchilarda emotsiyalarni anglash, ularni konstruktiv boshqarish va ijtimoiy vaziyatlarda to'g'ri munosabat bildirish ko'nikmalari shakllantirildi.

Rivojlantiruvchi mashg'ulotlardan so'ng o'quvchilarning o'z his-tuyg'ularini anglash va ifodalash qobiliyatida sezilarli ijobiy o'zgarishlar kuzatildi. Ular stressli vaziyatlarda o'zini tutish, tengdoshlari bilan muloqot qilish va konfliktlarni tinch yo'l bilan hal etishga ko'proq moyil bo'la boshladilar. Empatiya darajasi oshgani natijasida sinfdagi ijtimoiy-psixologik muhit yaxshilandi. O'quvchilar bir-birining his-tuyg'ulariga e'tiborliroq bo'lib, o'zaro yordam va hamkorlik kuchaydi. Shuningdek, o'quv motivatsiyasi va darslardagi faollikning oshgani qayd etildi.

Emotsional intellektni rivojlantirish ta'lim jarayonining ajralmas qismi bo'lishi zarurligini tasdiqlaydi. Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, emotsional intellektning asosiy komponentlari o'zaro chambarchas bog'liq bo'lib, ularni kompleks rivojlantirish yuqori samaradorlik beradi. Natijalar boshqa tadqiqotlar bilan taqqoslanganda, emotsional intellektni shakllantirishda faol metodlar — treninglar, interaktiv mashg'ulotlar va refleksiya muhim ahamiyatga ega ekanligi aniqlandi.



Мaktab amaliyotchi psixologining tizimli faoliyati bu jarayonning muvaffaqiyatini belgilovchi asosiy omil hisoblanadi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, o'quvchilarda emotsional intellektni rivojlantirish ularning shaxsiy, ijtimoiy va akademik muvaffaqiyati uchun muhim psixologik omil hisoblanadi. Tadqiqot natijalari emotsional intellektni shakllantirish psixologik mexanizmlar orqali samarali amalga oshishini isbotladi. Maktab ta'limi jarayonida emotsional intellektni rivojlantirishga yo'naltirilgan tizimli psixologik ishlar o'quvchilarning stressga chidamliligini oshiradi, ijtimoiy moslashuvini yaxshilaydi va ta'lim sifatini ko'taradi. Shu bois, maktab psixologlari va pedagoglar ushbu yo'nalishga alohida e'tibor qaratishlari lozim. Haddan tashqari yuqori darajadagi xatti-harakatlar va faoliyatning umumiy tartibsizligida namoyon bo'ladigan noto'g'ri reaksiya salbiy holat sifatida qaraladi. Yuqori tashvishli toifaga mansub shaxslar o'zlarining hurmati va hayotiy faoliyati uchun keng ko'lamli vaziyatlarda o'zlarida shaxsiy va vaziyatli tahdidni ko'rishga moyil bo'lishadi. Bunday holatlarda ular keskinlikning aniq holatiga javob berishadi. Xavotirlanish, umumiy ma'noda, aynan xotiramizda paydo bo'ladigan dastlabki tajribalar orqali yuzaga chiqadi. Shuning uchun ham yaxshi xotiralar insonni xavotirlanishdan saqlab qolishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Mirziyoyev Sh.M. Insonparvarlik. Ezgulik va bunyodkorlik – milliy g'oyamiz poydevori. Tasvir nashriyot uyi. Toshkent, 2021-y.
2. Abu Nasr Farobiy. Fozil odamlar shahri. Toshkent: Abdulla Qodiriy nomidagi Xalq merosi nashriyoti, 1993-y. – 224 b.
3. Айзенк Г.Ю. Понятие и определение интеллекта. Вопросы психологии. М., 1995. – №1. – С. 111–129.



4. Mayer, J.D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In Emotional development and emotional intelligence: Educational implications. Basic Books.

5. Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. Bantam Books