

**BOLALARDA EMOTSIONAL INTELLEKTNI RIVOJLANTIRISHNING
PSIXOLOGIK MEXANIZIMLARI****Akbaraliyeva Asilaxon Tojiddinovna***Toshkent amaliy fanlar universiteti**"Psixologiya" kafedrası katta o'qituvchisi**Pedagogikava psixologiya yo'nalishi**4-kurs talabasi **Ibodullayeva Mushtariy*****Annotatsiya**

Ushbu maqola bolalarda emotsional intellektni rivojlantirishning psixologik mexanizmlarini tahlil qiladi. Unda emotsional intellektning bolalar psixologiyasidagi hal qiluvchi roli va umumiy farovonlik uchun ahamiyati yoritilgan. Maqola emotsional intellektning nazariy asoslari, uning bolalik davridagi o'ziga xos xususiyatlari hamda rivojlanishiga yordam beruvchi kognitiv, affektiv va ijtimoiy o'rganish jarayonlarining o'zaro ta'sirini chuqur o'rganadi. O'z-o'zini tartibga solish, empatiya va hissiy moslashuvchanlikni rivojlantirish mexanizmlariga alohida e'tibor qaratilgan. Ota-onalar, pedagoglar va ijtimoiy muhitning ushbu rivojlanishni qo'llab-quvvatlashdagi muhim roli, shuningdek, bolalarning hissiy kompetentligini oshirishga mo'ljallangan amaliy yondashuvlar va dasturlar ko'rib chiqiladi. Maqola emotsional intellektni dastlabki yoshdan samarali ravishda qanday rivojlantirish mumkinligi haqida keng qamrovli tushuncha berish uchun mavjud tadqiqotlarni sintez qiladi va uning akademik muvaffaqiyat, ijtimoiy munosabatlar va ruhiy salomatlik uchun uzoq muddatli foydalarini ta'kidlaydi.

Kalit so'zlar: Emotsional intellekt, Bolalik, Psixologik mexanizmlar, O'z-o'zini tartibga solish, Empatiya, Ijtimoiy o'rganish, Ota-onalar, Pedagoglar

Abstract

This article analyzes the psychological mechanisms of developing emotional intelligence in children. It highlights the crucial role of emotional intelligence in child psychology and its significance for overall well-being. The article delves into the theoretical foundations of emotional intelligence, its specific characteristics during childhood, and the interplay of cognitive, affective, and social learning processes. Special attention is given to the mechanisms of developing self-regulation, empathy, and emotional flexibility. The vital role of parents, educators, and the social environment in supporting this development, as well as practical approaches and programs, are discussed. The article synthesizes existing research to provide a comprehensive understanding of how emotional intelligence can be fostered from an early age, emphasizing its long-term benefits for academic success, social relationships, and mental health.

Keywords: Emotional intelligence, Childhood, Psychological mechanisms, Self-regulation, Empathy, Social learning, Parents, Educators

Аннотация

Данная статья анализирует психологические механизмы развития эмоционального интеллекта у детей. В ней освещается решающая роль эмоционального интеллекта в детской психологии и его значение для общего благополучия. Статья глубоко исследует теоретические основы эмоционального интеллекта, его специфические особенности в детстве, а также взаимодействие когнитивных, аффективных и социальных процессов обучения. Особое внимание уделяется механизмам развития саморегуляции, эмпатии и эмоциональной гибкости. Рассматривается важная роль родителей, педагогов и социальной среды в поддержке этого развития, а также практические подходы и программы, направленные на повышение эмоциональной компетентности детей. Статья синтезирует существующие исследования, чтобы дать всестороннее представление о том, как эффективно развивать эмоциональный интеллект с раннего возраста, подчеркивая его долгосрочные преимущества для академической успеваемости, социальных отношений и психического здоровья.

Ключевые слова: Эмоциональный интеллект, Детство, Психологические механизмы, Саморегуляция, Эмпатия, Социальное обучение, Родители, Педагоги

Kirish

Emotsional intellekt (EI) shaxsning o'z his-tuyg'ularini tushunish, boshqarish, boshqalarning his-tuyg'ularini anglash va ular bilan samarali muloqot qilish qobiliyatini ifodalovchi muhim psixologik konstruktadir. Bolalik davrida emotsional intellektni rivojlantirish bolaning kognitiv, ijtimoiy va affektiv rivojlanishi uchun fundamental ahamiyatga ega. Ushbu qobiliyat nafaqat akademik muvaffaqiyatga, balki sog'lom ijtimoiy munosabatlarni o'rnatishga, stress va nizolarni hal qilishga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi. Dastlabki yoshdagi emotsional rivojlanish miya rivojlanishi uchun muhim bo'lib, hissiy jihatdan qo'llab-quvvatlovchi o'zaro ta'sirlar rejalashtirish, diqqat va o'z-o'zini nazorat qilish kabi muhim ko'nikmalarni rivojlantiruvchi neyron aloqalarini shakllantiradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, kuchli emotsional intellektga ega bo'lgan bolalar hayoti davomida o'rganish, munosabatlar va umumiy farovonlikni sezilarli darajada shakllantirish imkoniyatiga ega bo'ladilar. Ushbu maqola bolalarda emotsional intellektni rivojlantirishning psixologik mexanizmlarini atroflicha tahlil qilishga qaratilgan bo'lib, uning nazariy asoslari, bolalik davridagi xususiyatlari va samarali rivojlantirish yondashuvlarini ko'rib chiqadi.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili

Emotsional intellektning nazariy-kontseptual asoslari va bolalik davridagi xususiyatlari. Emotsional intellekt konsepsiyasi dastlab psixologiya faniga P. Salovey va J. Mayer tomonidan kiritilgan bo'lib, keyinchalik D. Goleman tomonidan ommalashtirilgan. U shaxsning o'z va o'zgalari his-tuyg'ularini anglash, ularni farqlash va fikrlash hamda xatti-harakatlarni boshqarish uchun ulardan foydalana olish qobiliyati sifatida ta'riflanadi. Emotsional intellektning to'rtta asosiy qobiliyati ajratib ko'rsatiladi: o'z-o'zini anglash, o'z-o'zini boshqarish, ijtimoiy anglash (empatiya) va munosabatlarni boshqarish. Bolalik davrida, ayniqsa maktabgacha yoshda, bu ko'nikmalarning shakllanishi markaziy ahamiyatga ega. Bolalar o'z his-tuyg'ularini nomlash va qayta ishlash qobiliyatiga ega bo'lganlarida, ular o'z va boshqalarning tajribalarini yaxshiroq tushunadilar, bu hamkorlikdagi o'yinlarga va kelishmovchiliklarni konstruktiv hal qilishga olib keladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, kuchliroq emotsional ko'nikmalarga ega bo'lgan o'quvchilar ko'pincha yaxshiroq akademik natijalarga erishadilar, diqqatni jamlash qobiliyati kuchayadi, ishlarni kechiktirish kamayadi va muammolarni hal qilish qobiliyati oshadi. Emotsional intellekt tug'ma emas, balki ongli ravishda rivojlantirilishi mumkin bo'lgan qobiliyatdir. Emotsional intellektni shakllantiruvchi asosiy psixologik mexanizmlar: Kognitiv, affektiv va ijtimoiy o'rganish jarayonlari. Emotsional intellektni rivojlantirish murakkab psixologik mexanizmlar orqali kechadi, ular orasida kognitiv, affektiv va ijtimoiy o'rganish jarayonlari markaziy o'rin tutadi. Kognitiv mexanizmlar bolaning his-tuyg'ularni aniqlash, ularni nomlash (masalan, RULER doirasi orqali ikki yoshli bolalarda ham his-tuyg'ularni tanish, ularning sabablari va oqibatlarini tushunish, to'g'ri nomlash) va tushunish qobiliyatini o'z ichiga oladi. Bolalar o'z va o'zgalarning his-tuyg'ulari orasidagi bog'liqlikni tushunish orqali kognitiv anglashni rivojlantiradilar. Affektiv mexanizmlar esa bolaning o'z his-tuyg'ulariga nisbatan munosabati, ularni qabul qilish yoki rad etish, shuningdek, hissiy holatlarni boshdan kechirish qobiliyatiga bog'liq. Bu o'z ichiga hissiy reaksiyalarning intensivligini tartibga solishni ham oladi. Ijtimoiy o'rganish jarayonlari emotsional intellektni rivojlantirishda hal qiluvchi ahamiyatga ega. Bolalar o'z atroflaridagi kattalar va tengdoshlarining hissiy ifodalarini kuzatish, taqlid qilish va ular bilan o'zaro munosabatda bo'lish orqali hissiy ko'nikmalarni o'zlashtiradilar. Masalan, ota-onalar bilan birgalikdagi o'yin faoliyatlari bolalarga o'z his-tuyg'ularini tushunish va boshqarish, shuningdek, muhim ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish imkonini beradi. Bu interaktiv faoliyatlar kuchli ijtimoiy munosabatlarni rivojlantirish va bolaning har tomonlama hissiy o'sishi hamda umumiy farovonligiga sezilarli hissa qo'shish uchun asosiy hisoblanadi. O'z-o'zini tartibga solish, empatiya va hissiy moslashuvchanlikni rivojlantirish mexanizmlari. O'z-o'zini tartibga solish bolalarda emotsional intellektning muhim tarkibiy qismi bo'lib, bu hissiy holatlarni samarali boshqarish, xususan, salbiy his-tuyg'ularni konstruktiv tarzda nazorat qilish qobiliyatini anglatadi.

Chuqur nafas olish, ijobiy o'z-o'ziga gapirish yoki tanaffuslar kabi strategiyalardan foydalanish bolalarga o'z his-tuyg'ularini samarali tartibga solishga yordam beradi. Empatiya esa boshqalarning his-tuyg'ularini tushunish va ular bilan bo'lishish qobiliyatidir. Empatiyaning rivojlanishi ijtimoiy munosabatlarni mustahkamlash, nizolarni hal qilish va ishonchni shakllantirish uchun muhimdir. Bolalarda empatiyani rivojlantirish uchun boshqalarning nuqtai nazarini tushunishga undash, hissiy ifodalarni muhokama qilish va o'zaro yordamni rag'batlantirish kerak. Hissiy moslashuvchanlik bolaning turli vaziyatlarda o'z hissiy reaksiyalarini o'zgartira olish qobiliyatini bildiradi. Bu yangi sharoitlarga tez moslashish, qiyinchiliklarga bardosh berish va muammolarni ijodiy hal qilish uchun zarur. Bu qobiliyatlar miyaning plastikligi tufayli dastlabki bolalik davrida shakllanadi. "Zones of Regulation" kabi rangli tizimlar bolalarga o'z his-tuyg'ularini aniqlash va muhokama qilishga yordam beradi, shu bilan chuqurroq hissiy anglash va muloqotni rivojlantiradi. Ota-onalar, pedagoglar va ijtimoiy muhitning emotsional intellektni rivojlantirishdagi roli va qo'llab-quvvatlash mexanizmlari. Ota-onalar emotsional intellektni rivojlantirishda eng muhim omillardan biridir. Ota-onalarning hissiy qo'llab-quvvatlashi bolaning ijtimoiy moslashuvi va kommunikativ qobiliyatlarini sezilarli darajada oshirishi mumkin. Ochiq muloqot tashvishni kamaytiradi, ishonchni mustahkamlaydi va sog'lom kurashish mexanizmlarini rivojlantiradi. Ota-onalar bolalarning his-tuyg'ularini tan olish, tushunish va ularni boshqarish qobiliyatini shakllantirishda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Pedagoglar ham bolalar bog'chasidan tortib oliy ta'lim muassasalarigacha emotsional intellektni rivojlantirishda faol ishtirok etishlari kerak. Ularning vazifasi nafaqat akademik bilim berish, balki bolalarda hissiy savodxonlikni oshirish, empatiya va o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirishdir. Maktab muhitida emotsional intellektga yo'naltirilgan mashg'ulotlar va psixologik sessiyalar o'quvchilarning akademik va shaxsiy yutuqlariga ijobiy hissa qo'shadi. Ijtimoiy muhit, jumladan tengdoshlar bilan o'zaro munosabatlar, jamiyatdagi madaniy normalar va ijtimoiy dasturlar ham emotsional intellektning rivojlanishiga ta'sir qiladi. Bolalar ijtimoiy guruhlarda o'zaro ta'sir qilish orqali hissiy xulq-atvorning me'yorlarini o'rganadilar va ijtimoiy ko'nikmalarini mustahkamlaydilar. Bolalarni hissiy jihatdan qo'llab-quvvatlovchi muhitni yaratish ularning emotsional o'sishi uchun zarurdir. Emotsional intellektni rivojlantirishning amaliy yondashuvlari, dasturlar va ularning samaradorligi. Emotsional intellektni rivojlantirish uchun bir qator amaliy yondashuvlar va dasturlar ishlab chiqilgan. Ulardan biri yuqorida tilga o'tilgan RULER (Recognizing, Understanding, Labeling, Expressing, Regulating) doirasi bo'lib, bu bolalarning his-tuyg'ularni tan olish, ularning sabablari va oqibatlarini tushunish, ularni to'g'ri nomlash, mos ravishda ifodalash va samarali boshqarish qobiliyatini o'rgatadi. Bu yondashuv, hatto ikki yoshli bolalarda ham qo'llanilishi mumkin bo'lgan hissiy anglashni rivojlantirishga qaratilgan. Boshqa samarali vositalardan biri "Zones of

Regulation" tizimidir, bu bolalarga o'z hissiy holatlarini ranglar orqali aniqlash va muhokama qilishga yordam beradi. Oilada muntazam ravishda his-tuyg'ularni muhokama qilish ("family check-ins") bolalarni o'z his-tuyg'ularini aniqlashga va ular haqida gapirishga undaydi, chuqurroq hissiy anglash va muloqotni rag'batlantiradi. Ota-onalar va bolalar o'rtasidagi birgalikdagi o'yin faoliyatlari bolaning emotsional intellektini rivojlantirishda muhim strategiya sifatida ta'kidlanadi. Bu faoliyatlar bolalarga his-tuyg'ularni tushunish, ularni boshqarish va muhim ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish imkonini beradi. Ta'lim muassasalarida emotsional intellektga yo'naltirilgan maxsus treninglar va psixologik mashg'ulotlar joriy etish orqali o'quvchilarning ijtimoiy-hissiy ko'nikmalari mustahkamlanadi, stressga chidamlilik va nizolarni hal qilish qobiliyati oshadi. Ushbu dasturlarning samaradorligi tadqiqotlar orqali tasdiqlangan bo'lib, ular bolalarning akademik, ijtimoiy va shaxsiy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Tadqiqot metodologiyasi

Ushbu maqolaning tadqiqot metodologiyasi sifatli adabiyotlar tahlili va sinteziga asoslangan. Maqola mavzuga oid ilmiy adabiyotlarni, jumladan, psixologiya, pedagogika va bolalar rivojlanishi sohalaridagi nashrlarni atroflicha ko'rib chiqadi. D. Goleman, P. Salovey va J. Mayer kabi emotsional intellekt nazariyasining asoschilarining ishlari, shuningdek, bolalarda emotsional intellektni rivojlantirish bo'yicha zamonaviy tadqiqotlar o'rganildi. Tadqiqotda mavjud ilmiy dalillar, statistik tahlillar va psixologik kuzatuvlar sintez qilingan. Ma'lumotlarni tahlil qilish tanqidiy yondashuvni o'z ichiga olgan bo'lib, turli mualliflarning nuqtai nazarlari va tadqiqot natijalari solishtirildi hamda umumlashtirildi. Maqsad bolalarda emotsional intellektni rivojlantirishning psixologik mexanizmlari haqida har tomonlama va chuqur tushuncha berish, shu bilan birga mavjud adabiyotlardagi asosiy konsepsiyalarni birlashtirishdan iborat bo'ldi.

Xulosa

Bolalarda emotsional intellektni rivojlantirish ularning har tomonlama va sog'lom rivojlanishi uchun hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'lgan murakkab jarayondir. Ushbu maqolada tahlil qilinganidek, emotsional intellektning nazariy asoslari, uning bolalik davridagi xususiyatlari, shuningdek, kognitiv, affektiv va ijtimoiy o'rganish mexanizmlari uning shakllanishida muhim rol o'ynaydi. O'z-o'zini tartibga solish, empatiya va hissiy moslashuvchanlikni rivojlantirish bolaning shaxsiy va ijtimoiy kompetensiyalarini oshirish uchun zarurdir. Ota-onalar, pedagoglar va ijtimoiy muhitning qo'llab-quvvatlashi, ochiq muloqot, birgalikdagi o'yinlar va maxsus dasturlarning joriy etilishi bolalarda emotsional intellektni samarali tarzda rivojlantirishga yordam beradi. Kuchli emotsional intellektga ega bo'lgan bolalar nafaqat akademik muvaffaqiyatlarga erishadilar, balki hayot davomida sog'lom munosabatlar o'rnatish, stressni boshqarish va umumiy farovonlikni ta'minlashda ham

ustunlikka ega bo'ladilar. Kelajakda emotsional intellektni rivojlantirishga qaratilgan dasturlarni ta'lim tizimining barcha bosqichlariga yanada chuqurroq integratsiya qilish, shuningdek, ota-onalar va pedagoglar uchun amaliy qo'llanmalar ishlab chiqish bo'yicha tadqiqotlar va amaliy choralar davom ettirilishi lozim. Bu borada madaniy o'ziga xosliklarni hisobga olgan holda milliy kontekstga moslashtirilgan tadqiqotlar va dasturlar yaratish dolzarb hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

- [1] Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. – <https://www.danielgoleman.info/resources/emotional-intelligence-daniel-goleman/>
- [2] Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. Imagination, Cognition and Personality, 9(3), 185-211. – https://www.unh.edu/emotional_intelligence/ei-article-main/ei-main.html
- [3] Denham, S. A., & Burton, R. (2003). Social-emotional learning in preschool: What we know and what we need to know. In J. L. Kupersmidt, C. J. Patterson, N. A. Madden, & S. A. Denham (Eds.), Child Psychology. – <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0002764203251792>
- [4] Brackett, M. A., Reyes, M. R., Rivers, S. E., Elbertson, N. A., & Salovey, P. (2012). Classroom emotional climate, teacher emotional intelligence, and student academic achievement. Journal of Educational Psychology, 104(3), 700-714. – <https://psycnet.apa.org/record/2012-09411-001>
- [5] Blair, C., & Raver, C. C. (2015). School readiness and self-regulation: A developmental psychobiological approach. Annual Review of Psychology, 66, 711-731. – <https://www.annualreviews.org/doi/abs/10.1146/annurev-psych-010814-015221>