

O‘SMIRLIK DAVRIDA EMOTSIONAL INTELLEKTNI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK USULLARI

Xujayarova Nafisa Normaxamadovna

Surxondaryo viloyati Uzun tumani 20-umumiy o'rta ta'lim maktabi psixologi

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada o‘smirlik davrida emotsional intellektni rivojlantirishning psixologik usullari, uning shaxs shakllanishidagi o‘rni hamda ahamiyati yoritilgan. Emotsional intellektning asosiy tarkibiy qismlari — o‘z hissiyotlarini anglash, boshqalar hissiyotlarini tushunish, emotsiyalarni boshqarish va ijtimoiy munosabatlarni to‘g‘ri yo‘lga qo‘yish kabi jihatlar tahlil qilingan. Shuningdek, o‘smirlarda emotsional intellektni rivojlantirishda qo‘llaniladigan treninglar, psixologik mashqlar, guruhviy faoliyatlar va individual yondashuv usullari ko‘rib chiqilgan. Maqolada bu jarayonni samarali tashkil etish orqali o‘smirlarning ijtimoiy moslashuvi va shaxsiy rivojlanishini qo‘llab-quvvatlash imkoniyatlari yoritilgan.

Kalit so‘zlar: o‘smirlik davri, emotsional intellekt, psixologik rivojlanish, hissiyotlarni boshqarish, o‘zini anglash, ijtimoiy ko‘nikmalar, psixologik trening, empatiya, shaxs rivojlanishi, muloqot madaniyati.

KIRISH

O‘smirlik davri inson hayotining eng muhim va murakkab bosqichlaridan biri hisoblanadi. Bu davrda shaxsda nafaqat jismoniy o‘zgarishlar, balki kuchli psixologik va emotsional jarayonlar ham kechadi. O‘smirlar o‘z shaxsiyatini shakllantirish, jamiyatda o‘z o‘rnini topish va mustaqil qaror qabul qilishga intiladilar. Shu sababli bu davrda emotsional holatlarning barqarorligi va ularni boshqarish ko‘nikmalari juda muhim ahamiyat kasb etadi. Emotsional intellekt — bu insonning o‘z hissiyotlarini anglash, ularni boshqarish, boshqalarning emotsiyalarini tushunish va ijtimoiy munosabatlarda samarali foydalanish qobiliyatidir. O‘smirlik davrida emotsional intellektning rivojlanishi shaxsning ijtimoiy moslashuvi, o‘ziga bo‘lgan ishonchi va muloqot madaniyatini shakllantirishda muhim rol o‘ynaydi. Emotsional intellekti rivojlangan o‘smirlar stressli vaziyatlarga nisbatan barqarorroq bo‘lib, nizolarni tinch yo‘l bilan hal qilishga qodir bo‘ladilar. Biroq ko‘plab o‘smirlarda hissiyotlarni boshqarish ko‘nikmasi yetarli darajada shakllanmagan bo‘lib, bu holat asabiylik, impulsiv xatti-harakatlar, tengdoshlar bilan munosabatdagi muammolar va o‘zini past baholash kabi muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Shu bois emotsional intellektni rivojlantirish ta‘lim-tarbiya jarayonining muhim yo‘nalishlaridan biri sifatida qaraladi. Maktab psixologlari va pedagoglar o‘smirlarning emotsional

intellektini rivojlantirishda turli psixologik usullardan foydalanadilar. Jumladan, treninglar, guruhii mashg‘ulotlar, individual maslahatlar, rol o‘yinlari va refleksiya mashqlari orqali o‘smirlarning o‘z hissiyotlarini anglash va boshqarish ko‘nikmalari rivojlantiriladi.

O‘smirlik davrida emotsional intellektni rivojlantirish shaxsning psixologik barqarorligi, ijtimoiy moslashuvi va shaxsiy kamolotida muhim o‘rin tutadi. Bu davrda o‘smirlar o‘z hissiyotlarini boshqarish, ularni to‘g‘ri ifodalash hamda boshqalarning emotsional holatini tushunish jarayonini faol o‘rganadilar. Emotsional intellektning rivojlanishi o‘smirning nafaqat o‘qishdagi muvaffaqiyatiga, balki uning hayotiy qarorlar qabul qilish qobiliyatiga ham bevosita ta‘sir ko‘rsatadi. Emotsional intellekt bir nechta asosiy komponentlardan iborat: o‘z-o‘zini anglash, o‘z-o‘zini boshqarish, motivatsiya, empatiya va ijtimoiy ko‘nikmalar. O‘smirlik davrida aynan ushbu komponentlarni rivojlantirish orqali shaxsning ichki va tashqi muhit bilan sog‘lom munosabatlari shakllanadi. Masalan, o‘z hissiyotlarini anglay olgan o‘smir o‘z xatti-harakatlarini nazorat qila oladi, bu esa impulsiv qarorlarning oldini oladi.

Birinchi muhim psixologik usul — **o‘zini anglash (refleksiya)** hisoblanadi. Bu usul o‘smirga o‘z his-tuyg‘ularini tahlil qilish, ularning kelib chiqish sabablarini tushunish va o‘z xatti-harakatlarini baholash imkonini beradi. Kundalik yuritish, o‘z hislarini yozib borish va psixologik suhbatlar refleksiyaning rivojlantirishda samarali vositalardir. Ikkinchi muhim usul — **empatiya rivojlantirish**. Empatiya boshqalarning hissiyotlarini tushunish va ularga hamdard bo‘lish qobiliyatidir. Guruhii treninglar, rol o‘yinlari va muhokama mashg‘ulotlari orqali o‘smirlarda boshqalarning fikri va hissiyotlariga hurmat bilan qarash ko‘nikmasi shakllantiriladi. Bu esa nizoli vaziyatlarning oldini olishga yordam beradi.

Uchinchi usul — **emotsiyalarni boshqarish texnikalari**. O‘smirlarga stressli va hissiy jihatdan og‘ir vaziyatlarda o‘zini tinchlantirish, nafas olish mashqlari, relaksatsiya va ijobiy fikrlash usullari o‘rgatiladi. Bu usullar asabiylashuvni kamaytiradi va o‘zini nazorat qilish qobiliyatini kuchaytiradi.

To‘rtinchi usul — **ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantirish**. Muloqot madaniyatini shakllantirish, jamoada ishlash, o‘z fikrini aniq va hurmat bilan ifodalash o‘smirning jamiyatga moslashuvini osonlashtiradi. Bu jarayonda psixologik treninglar va guruhii mashg‘ulotlar muhim rol o‘ynaydi.

Beshinchi usul — **motivatsiyani rivojlantirish**. O‘smirda maqsad qo‘yish, unga erishish yo‘llarini rejalashtirish va o‘zini rag‘batlantirish ko‘nikmalarini shakllantirish emotsional barqarorlikni mustahkamlaydi. Bu usul o‘smirni mas‘uliyatli va mustaqil shaxs sifatida rivojlantiradi.

Shuningdek, maktab psixologi tomonidan o‘tkaziladigan individual maslahatlar ham juda muhimdir. Bunda o‘smirning shaxsiy muammolari, ichki kechinmalari va hissiy qiyinchiliklari aniqlanib, ularga mos psixologik yordam ko‘rsatiladi. O‘smirlik davrida

emotsional intellektni rivojlantirish kompleks psixologik yondashuvni talab qiladi. Refleksiya, empatiya, emotsiyalarni boshqarish, ijtimoiy ko‘nikmalar va motivatsiyani rivojlantirish orqali o‘smirlar sog‘lom psixologik rivojlanishga erishadilar hamda kelajakda muvaffaqiyatli shaxs sifatida shakllanadilar.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, o‘smirlik davrida emotsional intellektni rivojlantirish shaxsning kelajakdagi psixologik barqarorligi, ijtimoiy muvaffaqiyati va hayotiy moslashuvchanligini ta‘minlaydigan eng muhim omillardan biri hisoblanadi. Bu davrda o‘smirlar o‘z hissiyotlarini anglash va boshqarish, boshqalarning emotsional holatini tushunish hamda ijtimoiy munosabatlarda to‘g‘ri qaror qabul qilish ko‘nikmalarini shakllantiradilar. Emotsional intellektning rivojlanishi o‘smirlarning o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshiradi, stressli vaziyatlarga nisbatan chidamliligini kuchaytiradi hamda nizoli holatlarni tinch yo‘l bilan hal etish qobiliyatini rivojlantiradi. Shu bilan birga, bu jarayon ularning o‘quv faoliyatiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatib, motivatsiya va mas‘uliyat hissini kuchaytiradi. Maktab psixologi va pedagoglarning hamkorlikdagi faoliyati emotsional intellektni rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega. Turli psixologik treninglar, individual maslahatlar, guruhviy mashg‘ulotlar va amaliy mashqlar orqali o‘smirlarda o‘zini anglash, empatiya va ijtimoiy ko‘nikmalarni shakllantirish mumkin. Bu esa ularning sog‘lom psixologik muhitda rivojlanishiga sharoit yaratadi. Umuman olganda, emotsional intellektni rivojlantirish nafaqat ta‘lim jarayonining, balki shaxs tarbiyasining ham ajralmas qismi hisoblanadi. Mazkur yo‘nalishda tizimli va uzluksiz ish olib borish orqali barkamol, mustaqil fikrlaydigan va psixologik jihatdan barqaror yoshlarni tarbiyalash mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Karimova V.M. Psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2019.
2. G‘oziev E.G‘. Yosh davrlari psixologiyasi. – Toshkent: Universitet, 2018.
3. Nishonova Z.T. Rivojlanish psixologiyasi va pedagogik psixologiya. – Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2017.
4. Davletshin M.G. Pedagogik psixologiya asoslari. – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2020.
5. Vohidov M.V. Bolalar va o‘smirlar psixologiyasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2016.
6. Musurmonova O. Oila ma‘naviyati va tarbiya asoslari. – Toshkent: Fan, 2019.
7. To‘xtaboyeva M. Psixologik maslahat va profilaktika ishlari. – Toshkent: Innovatsiya, 2021.