

O‘QUVCHILARDA HISSIY INTELEKTNING SHAKLLANISHI HAMDA PSIXOLOGIK ASOSLARI

Abdullajanova Raxmatoy Sirojiddinova

*Namangan viloyati Chortoq tumani
Maktabgacha va maktab ta'limi bo'limiga
qarashli 49- sonli maktab psixologi*

Ortiqova Madina Yusubjanovna

*Namangan viloyati Chortoq tumani
Maktabgacha va maktab ta'limi bo'limiga
qarashli 54- sonli maktab psixologi*

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada o‘quvchilarda hissiy intellektning shakllanish jarayoni, uning psixologik asoslari hamda shaxs rivojlanishidagi ahamiyati yoritiladi. Shuningdek, hissiy intellektni rivojlantirishda oila, maktab va psixologik yondashuvning o‘rni tahlil qilinadi.

Kalit so‘zlar: hissiy intellekt, emotsional rivojlanish, o‘quvchi psixologiyasi, muloqot, o‘zini boshqarish, empatiya, motivatsiya, psixologik yondashuv.

KIRISH

Bugungi kunda hissiy intellekt insonning muvaffaqiyatli hayot kechirishi va jamiyatga moslashuvda muhim omillardan biri sifatida qaralmoqda. Ayniqsa, o‘quvchilarda hissiy intellektni shakllantirish ularning emotsional barqarorligi va ijtimoiy rivojlanishida katta ahamiyatga ega.

Hissiy intellekt — bu insonning o‘z hissiyotlarini anglash, boshqarish va boshqalarning emotsional holatini tushunish qobiliyatidir. Psixologik jihatdan bu sifat shaxsning muloqot madaniyati va ruhiy barqarorligini shakllantiradi. O‘quvchilarda hissiy intellektning rivojlanishi oilaviy muhit bilan chambarchas bog‘liqdir. Ota-onalarning mehribon va qo‘llab-quvvatlovchi munosabati bolada o‘z hissiyotlarini erkin ifodalash ko‘nikmasini rivojlantiradi.

Maktab muhiti ham hissiy rivojlanishga katta ta’sir ko‘rsatadi. O‘qituvchilarning tushunuvchan va samimiy munosabati o‘quvchilarda o‘ziga bo‘lgan ishonchni oshiradi. Psixologik jihatdan empatiya, ya’ni boshqalarning hissiyotini tushunish qobiliyati hissiy intellektning muhim tarkibiy qismidir. Empatiya o‘quvchilarning jamoada sog‘lom munosabat o‘rnatishiga yordam beradi.

Hissiy intellektni rivojlantirishda muloqot ko‘nikmalarini shakllantirish muhimdir. Ochiq va samimiy suhbatlar o‘quvchilarning emotsional holatini yaxshilaydi. Psixologik trening va mashg‘ulotlar hissiy intellektni rivojlantirishning

samarali vositalaridan biridir. Bunday mashg'ulotlar orqali o'quvchilar o'z hissiyotlarini boshqarishni o'rganadilar.

Stress va salbiy hissiyotlarni nazorat qilish ko'nikmasi ham hissiy intellekt bilan bog'liqdir. Nafas mashqlari, relaksatsiya va ijobiy fikrlash texnikalari bu borada foydali hisoblanadi.

Sport, san'at va ijodiy faoliyat bilan shug'ullanish ham o'quvchilarning emotsional rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bunday faoliyat ichki hissiyotlarni ijobiy yo'naltirishga yordam beradi. Shuningdek, o'quvchilarda mustaqil qaror qabul qilish va mas'uliyat hissini shakllantirish hissiy barqarorlikni mustahkamlaydi. Bu ularning hayotiy muammolarni to'g'ri hal qilishiga yordam beradi.

Hissiy intellekt - yurak va aqlning to'qnashuvi. Hissiy intellekt (odatda "EQ" deb qisqartiriladi, hissiy koeffitsient uchun) bu o'zida ham, boshqalarda ham his-tuyg'ularni idrok etish, nazorat qilish va baholash qobiliyatidir. Bu tushuncha 1930-yillarda ijtimoiy intellekt bo'yicha olib borilgan tadqiqotlar va 1970-yillarda intellektning turli shakllari bo'yicha olib borilgan ishlar natijasida paydo bo'lgan. 1990-yillarda amerikalik psixolog *Daniel Goleman* "Emotional Intelligence: Why it Can Matter More Than IQ" nomli kitobini nashr etdi. Kitobda u hissiy intellektning beshta "tarmoqlar"ini aniqladi: his-tuyg'ularingizni bilish, his-tuyg'ularingizni boshqarish, o'zingizni rag'batlantirish, boshqa odamlarning his-tuyg'ularini tan olish va tushunish va munosabatlarni boshqarish.

Goleman yuqori EQni samarali biznes rahbarlari orasida umumiy xususiyat sifatida belgilaydi. Uning ta'kidlashicha, hissiy aql bo'lmasa, rahbar cheksiz energiya va g'oyalarga, idrok etuvchi va mantiqiy aqlga va ta'sirchan malakaga ega bo'lishi mumkin, ammo baribir samarasiz va ilhomlantirmaydi. "Eng samarali rahbarlar bir jihati bilan bir xil: ularning barchasi yuqori darajadagi hissiy intellektga ega", - deb Daniel Goleman ta'kidlagan.

Hissiy intellekt besh turkumdan iborat:

1. O'z-o'zini anglash (his-tuyg'ularni tan olish va tushunish qobiliyati)
2. Ijtimoiy ko'nikmalar (umumiy soha topish va munosabatlarni o'rnatish qobiliyati).
3. O'z-o'zini tartibga solish (impulslar va his-tuyg'ularni boshqarish qobiliyati).
4. Hamdardlik (boshqa narsalarni tushunish qobiliyati). odamlarning his-tuyg'ulari).
5. Motivatsiya (quvvat bilan maqsadlarga erishish istagi).

D.Golemanning ta'kidlashicha, yuqori EQ boshqa muhim yetakchilik xususiyatlarini osonlashtiradi. Masalan, boshqa odam nimani his qilayotganini aniqlik bilan tushunish qobiliyati (hamdardlik) bu tuyg'uni va undan kelib chiqadigan har qanday xatti-harakatlarni boshqarishga imkon beradi. Shuningdek, o'ziga xos xususiyatlar yetakchilik uchun muhim, ammo EQ - yosh, tajriba va o'z-o'zini aks

ettirish bilan o'sib boradi. Yangi va intiluvchan rahbarlarga tajribali kishilar maslahat beradi; birgalikda, o'tmish va kelajak jarayonlarini, turli javoblarini va hissiy nuqtalarini muhokama qilishadi. Shu tartibda hissiy yetuklikni oshirishga intiladi.

1999-yilgi tadqiqot shuni ko'rsatdiki, xizmat ko'rsatadigan ko'p tarmoqli kompaniyaning EQ bo'yicha yuqori ball olgan hamkorlari boshqa hamkorlarga qaraganda 1,2 million dollar ko'proq foyda keltirgan. Boshqa tadqiqotlar EQ va samaradorlik o'rtasidagi o'xshash bog'liqlikni ko'rsatdi.

Hissiy intellektning inson hayotidagi ahamiyati

Shaxsiy rivojlanishga yordam beradi. Hissiy intellekti yuqori bo'lgan insonlar o'z his-tuyg'ularini nazorat qila oladi, stress va qiyinchiliklarga bardosh bera oladi. Bu esa ularning hayotiy qarorlarini aniq va oqilona qabul qilishiga yordam beradi.

Muloqot va insonlar bilan munosabatlarni sog'lom, to'g'ri o'rnata oladi. Hissiy intellekt yaxshi rivojlangan odamlar atrofdagilarning his-tuyg'ularini tushunib, ularga mos tarzda munosabat bildira oladi. Bu esa oila, do'stlik va ishdagi munosabatlarni yaxshilaydi.

Hissiy intellektini rivojlantirgan inson liderlik va professional muvaffaqiyatga erisha oladi. Rahbarlar va jamoa yetakchilari uchun hissiy intellekt juda muhim. Ular jamoani tushuna oladi, xodimlarni ruhlantiradi va muammolarni samarali hal qiladi.

Stress boshqara oladi. Hissiy intellekt insonlarga salbiy his-tuyg'ular ustidan nazorat o'rnatishga, stressni kamaytirishga va to'g'ri qarorlar qabul qilishga yordam beradi.

Hissiy intellekt (EQ) insonning o'z va boshqalarning his-tuyg'ularini tushunishi, ularga mos ravishda harakat qilish qobiliyatidir. Ilgari bu tushuncha psixologik omil sifatida qaralgan bo'lsa, hozirgi kunda raqamli transformatsiyalar, neyrobiologik tadqiqotlar, va sun'iy intellekt bilan bog'liq ishlanmalar EQ rivojlanishiga yangi imkoniyatlar yaratmoqda.

Sun'iy intellekt va hissiy intellekt integratsiyasi

Bugungi kunda emotion AI (hissiy sun'iy intellekt) inson yuz ifodalari, ovoz ohangi va tana tilidan hissiy holatni aniqlashga qaratilgan. Masalan:

IBM Watson, Affectiva va Google AI singari texnologiyalar inson hissiyotlarini tahlil qilishda ishlatilmoqda.

Masofaviy ish muhitida hissiy intellektni rivojlantirish uchun onlayn muloqotda sun'iy intellekt yordamida emotsional holatni baholash imkoniyati mavjud.

Kognitiv fanlar bilan bog'liqlik

Zamonaviy nevropsixologik tadqiqotlar hissiy intellekt miya neyron aloqalari, limbik tizim, va prefrontal korteks bilan bevosita bog'liq ekanini ko'rsatmoqda.

Antonio Damasio (1994) va Joseph LeDoux (1996) tadqiqotlariga ko'ra, hissiy jarayonlar ongli qaror qabul qilishga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

Hissiy intellekt yuqori bo'lgan shaxslarning miyadagi neyroplastiklik jarayoni kuchliroq bo'lishi kuzatilgan (Goleman, 2006).

Zamonaviy ish bozori va hissiy intellekt

McKinsey (2022) hisobotiga ko'ra, kelajakda robotlashtirish va avtomatlashtirish natijasida hissiy intellekt talab qilinadigan kasblar ko'payadi.

Liderlik va menejment lavozimlarida EQ darajasi yuqori bo'lgan shaxslar muvaffaqiyatga erishish ehtimoli 30% yuqori (Harvard Business Review, 2021).

Hissiy Intellektni Rivojlantirishning Innovatsion Usullari

Virtual haqiqat (VR) va interaktiv treninglar

VR va AR (Augmented Reality) texnologiyalari hissiy intellekt mashg'ulotlarida ishlatilmoqda. Masalan, Stanford University Virtual Human Interaction Lab tomonidan ishlab chiqilgan dasturlar yordamida insonlar o'zlarini turli sotsial muhitlarda sinab ko'rishadi.

"Bodyswaps" VR platformasi orqali boshqaruvchilar hissiy yetuklikni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlardan o'tmoqda.

Mindfulness va hissiy intellekt

Harvard Medical School (2020) tadqiqotlari mindfulness (ongli diqqat) amaliyotlari EQni oshirishga yordam berishini ko'rsatgan.

Meditatsiya va nafas mashqlari stressni kamaytirib, hissiy muvozanatni ta'minlashga yordam beradi.

Psixometrik testlar va sun'iy intellekt yordami

Daniel Goleman tomonidan ishlab chiqilgan EQ testlari bugungi kunda AI algoritmlari orqali takomillashtirilgan.

"Crystal Knows" kabi onlayn platformalar insonlarning EQ darajasini baholash va rivojlantirish uchun foydalanilmoqda.

Hissiy Intellekt Transformatsiyalari

Jahon tendensiyalari

World Economic Forum (2020) hisobotiga ko'ra, EQ 21-asrning eng muhim 10 ko'nikmalaridan biri hisoblanadi.

Ruhiy salomatlik va ish unumdorligi o'rtasidagi bog'liqlik o'rganilgan va yuqori EQ darajasi ishda samaradorlikni 20-25% oshirishi aniqlangan (Carnegie Mellon University, 2021).

Z-Generatsiyasi va Alfa avlodi uchun transformatsiyalar

Yangi avlod insonlarida raqamli aloqa va hissiy tushunishning muvozanati o'zgarib bormoqda.

NeuroLeadership Institute (2022) tadqiqotlariga ko'ra, zamonaviy yoshlar hissiy intellektni ijtimoiy media va onlayn o'yinlar orqali rivojlantirishga o'rganmoqda.

Raqamli muhitda hissiy intellekt

Meta (Facebook) va Google tadqiqotlari raqamli muloqot hissiy intellektga qanday ta'sir qilishini o'rganmoqda.

Trollizm va toksik muhitdan himoyalaniş uchun sun'iy intellekt asosida hissiy farqlash mexanizmlari ishlab chiqilmoqda.

Hissiy intellektni rivojlantirish usullari quyidagilardan iborat:

O'zini anglash (O'zini tanish);

Kundalik yuritish va his-tuyg'ularingizni yozib borish;

Qanday vaziyatlarda qanday his qilayotganingizni kuzatish.

O'z harakatlaringiz va qarorlaringiz sabablarini tahlil qilish;

O'zini boshqarish (Emotsional nazorat);

Stress va salbiy his-tuyg'ularni boshqarish uchun meditatsiya yoki chuqur nafas olish mashqlarini bajarish;

Nojo'ya his-tuyg'ular ta'sirida shoshilinch qaror qabul qilishdan oldin vaqt ajratib, xotirjam bo'lish;

Empatiya (Boshqalarni tushunish);

Suhbatlarda odamlarning hissiyotlariga e'tibor berish va ularni diqqat bilan tinglash;

Odamlarning qarashlarini tushunishga harakat qilish va vaziyatga ularning nuqtayi nazaridan qarash;

Muloqot ko'nikmalarini rivojlantirish;

Ochiq va samimiy gapirish;

Qarama-qarshiliklarni konstruktiv hal qilish va ziddiyatli vaziyatlarda hissiyotlarni nazorat qilish;

Ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish;

Jamoada ishlash ko'nikmalarini rivojlantirish;

Atrofdagilarga hurmat bilan munosabatda bo'lish va ularning hissiyotlarini inobatga olish.

Hissiy intellekt hozirgi kunda faqat shaxsiy rivojlanish yoki psixologiyaga oid tushuncha emas, balki zamonaviy texnologiyalar, biznes va ta'lim sohalarida ham faol qo'llanilmoqda. Oldin EQ faqat insoniy omil sifatida ko'rib chiqilgan bo'lsa, bugungi kunda sun'iy intellekt va raqamli texnologiyalar bilan chambarchas bog'liq holda rivojlanmoqda.

Misol uchun, katta kompaniyalar xodimlarning emotsional holatini kuzatish va ularni stressdan himoya qilish uchun sun'iy intellektdan foydalanishmoqda. Hattoki, ba'zi VR (virtual reallik) treninglar insonlarga o'z hissiyotlarini boshqarishni mashq qildirish uchun ishlatilmoqda. Bu shuni anglatadiki, bizga EQ faqat odamlar bilan yaxshi munosabat qilish uchun emas, balki kelajakda ish bozorida ham raqobatbardosh bo'lish uchun kerak.

Hissiy intellekt – bu muvaffaqiyat va baxt sari yo‘l ochadigan muhim qobiliyatdir. Uni rivojlantirish orqali inson o‘z hayotini yanada yaxshiroq boshqara oladi, munosabatlarini mustahkamlaydi va stress bilan samarali kurasha oladi. Hissiy intellekt zamonaviy jamiyatda muhim rol o‘ynashda davom etmoqda. Uning rivojlanishi innovatsion texnologiyalar, neyrobiologik tadqiqotlar va raqamli transformatsiyalar bilan chambarchas bog‘liq. EQ darajasini oshirishning VR, mindfulness, AI yordami va yangi ta‘lim metodlari orqali amalga oshirilishi insonlarning muvaffaqiyat darajasi va ijtimoiy adaptatsiyasini oshirishga xizmat qila Har kuni o‘z his-tuyg‘ularingizni tushunish va boshqarish ustida ishlash orqali siz yanada dono va barqaror shaxsga aylanasiz.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, o‘quvchilarda hissiy intellektning shakllanishi ularning ruhiy va ijtimoiy rivojlanishida muhim ahamiyatga ega. To‘g‘ri psixologik yondashuv orqali emotsional jihatdan barkamol va ijtimoiy faol shaxslarni tarbiyalash mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. Bantam Books.
2. Damasio, A. (1994). Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain. Putnam Publishing.
3. Harvard Medical School. (2020). Mindfulness and Emotional Intelligence Development.
4. NeuroLeadership Institute. (2022). Emotional Intelligence in Digital Natives.