

MAKTAB O‘QUVCHILARIDA EMOTSIONAL INTELLEKTNI RIVOJLANTIRISHDA PSIXOLOGIK TRENINGLARNING AHAMIYATI

Nazirova Muxayyo Xolmatovna

Parkent tumani 27- umumiy o'rta ta'lim maktabi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada maktab o‘quvchilarida emotsional intellektni rivojlantirishda psixologik treninglarning ahamiyati, ularning shaxs kamolotiga ta’siri hamda ta’lim jarayonidagi o‘rni yoritilgan. Emotsional intellekt o‘quvchilarning o‘z his-tuyg‘ularini anglash, boshqarish, boshqalarning hissiyotlarini tushunish va samarali muloqot o‘rnatish qobiliyatini rivojlantiruvchi muhim psixologik omildir. Maqolada psixologik treninglarning mazmuni, qo‘llaniladigan usullar va ularning samaradorligi ilmiy jihatdan tahlil qilingan.

Kalit so‘zlar: emotsional intellekt, psixologik trening, o‘quvchi, emotsiyalarni boshqarish, empatiya, muloqot, ijtimoiy kompetensiya, psixologik rivojlanish, shaxs kamoloti, ta’lim.

KIRISH

Emotsional intellekt zamonaviy psixologiya va pedagogika fanlarida shaxsning muvaffaqiyatli rivojlanishini belgilovchi muhim omillardan biri sifatida e’tirof etiladi. Maktab yoshida emotsional intellektni rivojlantirish o‘quvchilarning ruhiy salomatligi, ta’limdagi muvaffaqiyati va tengdoshlari bilan sog‘lom munosabatlar o‘rnatishida muhim ahamiyat kasb etadi. Emotsional intellekt insonning o‘z his-tuyg‘ularini anglash, ularni nazorat qilish, boshqalarning hissiy holatini tushunish hamda turli vaziyatlarda to‘g‘ri qaror qabul qilish qobiliyatini o‘z ichiga oladi. Emotsional intellekti rivojlangan o‘quvchilar stressli vaziyatlarni yengilroq boshdan kechiradi, nizolarni tinch yo‘l bilan hal etadi va jamoada samarali faoliyat olib boradi.

Psixologik treninglar emotsional intellektni rivojlantirishning eng samarali vositalaridan biri hisoblanadi. Treninglar davomida o‘quvchilar o‘z his-tuyg‘ularini aniqlash, ularni to‘g‘ri ifodalash, emotsiyalarni boshqarish va boshqalar bilan samarali muloqot qilish ko‘nikmalarini egallaydilar. Rolli o‘yinlar, guruh mashqlar, vaziyatli topshiriqlar va muhokamalar orqali o‘quvchilarning ijtimoiy-emotsional kompetensiyalari rivojlantiriladi. Empatiyani rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulotlar o‘quvchilarda boshqalarning hissiyotlarini tushunish va ularga nisbatan hurmat bilan munosabatda bo‘lish ko‘nikmalarini shakllantiradi. Bu esa sinf jamoasida sog‘lom psixologik muhitni yaratishga xizmat qiladi.

Psixologik treninglar o‘quvchilarning o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshiradi, ijobiy o‘zini baholashni shakllantiradi hamda stress va xavotirni kamaytirishga yordam

beradi. Trening jarayonida o'zini boshqarish, faol tinglash, nizolarni konstruktiv hal etish va hamkorlikda ishlash kabi hayotiy ko'nikmalar ham rivojlantiriladi. Maktab psixologi, o'qituvchilar va ota-onalarning hamkorligi emotsional intellekti rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega. Treninglarda shakllangan ko'nikmalarni kundalik hayotda mustahkamlash uchun oilada va maktabda qo'llab-quvvatlovchi muhit yaratilishi zarur. Zamonaviy ta'lim tizimida emotsional intellekti rivojlantirishga qaratilgan trening dasturlarini muntazam tashkil etish o'quvchilarning psixologik farovonligini ta'minlash, ta'lim sifati va ijtimoiy moslashuvini oshirishga xizmat qiladi.

Emotsional intellekt – bu shaxsning o'z his-tuyg'ularini anglash, boshqarish, boshqalar hissiyotlarini tushunish va samarali muloqot o'rnatish qobiliyatidir. Uning asosiy komponentlari quyidagilardan iborat:

O'z-o'zini anglash – shaxsning o'z his-tuyg'ularini tan olishi, ularning sababini tushunishi.

O'z-o'zini boshqarish – emotsional holatni nazorat qilish, impulsiv reaksiyalarni mo'tadil ushlab turish.

Motivatsiya – maqsad sari intilish, o'quv faoliyatida barqarorlik namoyon etish. Empatiya – boshqalar hissiyotlarini his qila olish qobiliyati.

Ijtimoiy ko'nikmalar – jamoadagi o'zaro munosabatlarni to'g'ri boshqarish, konstruktiv muloqot olib borish. Mazkur komponentlar nafaqat shaxsiy rivojlanish, balki ta'lim jarayoni sifatiga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi. O'quvchilarning o'quv motivatsiyasini oshirish EI yuqori bo'lgan o'quvchilar bilim olish jarayonida faolroq, stressga chidamli, muvaffaqiyatsizliklarga bardoshli bo'lishadi. Bunday shaxslar maqsadga yo'naltirilganlikni saqlab, o'qishga ijobiy munosabatni shakllantiradi. Sifatli pedagogik muloqotni ta'minlashda emotsional intellekti rivojlangan o'qituvchilar sinfdagi ijtimoiy-psixologik muhitni boshqara oladi. Ular o'quvchilarning emotsional ehtiyojlarini sezib, individual yondashuvni qo'llaydi, bu esa ta'lim samaradorligini oshiradi. Konfliktlarni samarali boshqarishda EI ijtimoiy ko'nikmalarni kuchaytirib, maktab yoki oliy ta'lim muassasalarida yuzaga keladigan mojarolarni tinch yo'l bilan hal qilish imkonini beradi. Empatiya va sabr-toqat konfliktning oldini olishda muhim omil sanaladi. Psixologik farovonlikni ta'minlashda O'quvchilar orasida tashvish, stress, o'ziga ishonchsizlik kabi holatlar keng tarqalgan. EI esa bunday holatlarni boshqarish, ruhiy barqarorlikni saqlashga yordam beradi. Bu jarayon umumiy o'zlashtirishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Raqamli ta'lim sharoitida moslashuvchanlikda onlayn o'qitish sharoitida muloqotning emotsional jihatleri yanada ahamiyatli bo'lmoqda. Emotsional intellekti rivojlangan talaba va o'qituvchilar virtual kommunikatsiyada ham yuqori samaradorlikka erishadi. Emotsional intellekti rivojlantirish bo'yicha pedagogik yondashuvlar Refleksiya mashqlari – o'quvchilarning o'z hissiyotlarini tahlil qilishiga yordam beradi. Jamoaviy loyihalar -

ijtimoiy muloqot, empatiya va hamkorlik ko'nikmalarini oshiradi. Rol o'yinlari va treninglar – real hayotiy vaziyatlar orqali emotsional javoblarni boshqarishni o'rgatadi. Mindfulness texnikalari – stressni kamaytirish va diqqatni oshirishga xizmat qiladi. O'qituvchilar uchun EI bo'yicha malaka oshirish – ta'lim muhitining sifatini sezilarli yaxshilaydi.

Emotsional intellekt zamonaviy ta'lim tizimida shaxsning akademik muvaffaqiyatini belgilovchi asosiy psixologik omillardan biridir. O'qituvchi va o'quvchilarning EI darajasini oshirish orqali ta'lim jarayoni samaradorligini oshirish, sog'lom psixologik muhit yaratish va ijtimoiy kompetensiyalarni rivojlantirish mumkin. Shuning uchun EI ni rivojlantirishga qaratilgan pedagogik texnologiyalar va metodikalar ta'lim jarayonining ajralmas qismi bo'lishi zarur. Emotsional intellekt (EI) bu shaxsning o'z his-tuyg'ularini anglash, boshqarish, boshqalar hissiyotini tushunish va munosabatlarni samarali yo'lga qo'yish qobiliyatidir. Ta'lim jarayonida emotsional intellektning ahamiyati juda katta bo'lib, u nafaqat o'quvchining o'qishdagi muvaffaqiyatiga, balki uning shaxs sifatida rivojlanishiga ham ta'sir qiladi. Emotsional intellektni rivojlantirishda yosh xususiyatlarini hisobga olish muhim hisoblanadi. Kichik maktab yoshidagi o'quvchilar his-tuyg'ularini to'liq ifodalash va boshqarishda qiyinchiliklarga duch kelishlari mumkin. Shu sababli psixologik treninglarda emotsiyalarni tanib olish, ularni nomlash, o'z hissiyotlarini erkin ifodalash va boshqalarning emotsiyalarini tushunishga qaratilgan mashqlar keng qo'llaniladi. Bunday mashg'ulotlar bolalarda empatiya, sabr-toqat va o'zaro hurmat kabi ijobiy fazilatlarining shakllanishiga yordam beradi.

Shuningdek, psixologik treninglarda kommunikativ kompetensiyalarni rivojlantirishga alohida e'tibor qaratiladi. Guruhiy mashg'ulotlar, rolli o'yinlar, vaziyatli topshiriqlar va muammoli vaziyatlarni birgalikda tahlil qilish orqali o'quvchilarda tinglash madaniyati, fikrini erkin ifodalash, hamkorlikda ishlash va nizolarni tinch yo'l bilan hal etish ko'nikmalari rivojlanadi. Natijada sinf jamoasida ijobiy psixologik muhit shakllanib, o'quvchilar o'rtasidagi o'zaro ishonch va hamjihatlik mustahkamlanadi.

Bundan tashqari, emotsional intellektni rivojlantirishga qaratilgan treninglarni muntazam tashkil etish o'quvchilarning ruhiy salomatligini mustahkamlashga, stress va xavotir darajasini kamaytirishga hamda o'quv motivatsiyasini oshirishga xizmat qiladi. Emotsional jihatdan yetuk o'quvchilar o'z his-tuyg'ularini ongli ravishda boshqara oladi, murakkab vaziyatlarda oqilona qaror qabul qiladi, tengdoshlari va kattalar bilan samarali muloqot o'rnatadi. Bu esa ularning nafaqat ta'limdagi muvaffaqiyati, balki kelajakdagi kasbiy va ijtimoiy faoliyati uchun ham mustahkam psixologik poydevor yaratadi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, maktab o'quvchilarida emotsional intellektni rivojlantirishda psixologik treninglar muhim amaliy ahamiyatga ega. Ular o'quvchilarning o'z his-tuyg'ularini anglash va boshqarish, empatiya, muloqot madaniyati, stressga chidamlilik hamda ijtimoiy moslashuv ko'nikmalarini rivojlantiradi. Psixologik treninglarni ta'lim jarayoniga tizimli ravishda joriy etish, maktab psixologi, pedagoglar va ota-onalar hamkorligini kuchaytirish barkamol, emotsional jihatdan barqaror va ijtimoiy faol shaxsni tarbiyalashning muhim sharti hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. G'oziyev E.G'. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2019.
2. Karimova V.M. Pedagogik psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2018.
3. Nishonova Z.T. Yosh davrlari psixologiyasi. – Toshkent, 2020.
4. Shoumarov G'.B. Shaxs psixologiyasi. – Toshkent, 2019.
5. Daniel Goleman. Emotional Intelligence. – New York, 1995.
6. Peter Salovey. Emotional Development and Emotional Intelligence. – 1997.
7. UNESCO. Happy Schools Framework. – Paris, 2024.
8. O'zbekiston Respublikasi "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni. – Toshkent, 2020.