

## O'SMIRLARDA EMOTSIONAL INTELLEKTNI RIVOJLANTIRISHDA MAKTAB PSIXOLOGINING O'RNI

Navoiy viloyati Nurota tuman  
42-umumta'lim maktabi psixologi  
**Burhonova Fotima Xudoyberdiyevna**

### Annotatsiya

Mazkur maqolada o'smirlik davrida emotsional intellektni rivojlantirishning psixologik ahamiyati hamda ushbu jarayonda maktab psixologining o'rni ilmiy jihatdan tahlil qilingan. Zamonaviy ta'lim tizimida o'quvchilarning nafaqat akademik bilimlarini, balki ularning hissiy barqarorligi, muloqot madaniyati va ijtimoiy moslashuv ko'nikmalarini rivojlantirish ham muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Emotsional intellekt shaxsning o'z hissiyotlarini anglash, boshqarish va boshqalarning emotsional holatini tushunish qobiliyatlarini o'z ichiga oladi. Tadqiqot davomida emotsional intellektning tarkibiy qismlari, uning o'smir shaxsi rivojlanishidagi o'rni hamda maktab psixologining diagnostik, profilaktik va korreksion faoliyati yoritilgan. Maqolada o'quvchilarda emotsional intellektni rivojlantirishga qaratilgan amaliy tavsiyalar ham keltirilgan.

**Kalit so'zlar:** emotsional intellekt, o'smirlik davri, maktab psixologi, hissiy barqarorlik, empatiya, kommunikativ kompetensiya, ijtimoiy moslashuv, psixologik profilaktika.

### Kirish

Zamonaviy jamiyatda inson muvaffaqiyatini belgilovchi omillar faqat intellektual salohiyat yoki akademik bilimlar bilan cheklanib qolmaydi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, shaxsning hissiy holatini boshqarish qobiliyati, boshqalar bilan samarali muloqot o'rnatishi va turli hayotiy vaziyatlarga moslasha olishi uning ijtimoiy muvaffaqiyatida muhim o'rin tutadi. Shu sababli so'nggi yillarda emotsional intellekt tushunchasi psixologiya va pedagogika fanlarining dolzarb tadqiqot yo'nalishlaridan biriga aylandi.

O'smirlik davri shaxs rivojlanishining murakkab bosqichlaridan biri bo'lib, ushbu davrda hissiy kechinmalar keskinlashadi, o'zini anglash jarayoni faollashadi hamda tengdoshlar bilan munosabatlar alohida ahamiyat kasb etadi. Mazkur omillar emotsional intellektni rivojlantirish zaruratini yanada kuchaytiradi.

Ta'lim muassasasida ushbu vazifani amalga oshirishda maktab psixologi muhim o'rin egallaydi. Chunki aynan psixolog o'quvchilarning emotsional holatini o'rganish, muammolarni aniqlash va korreksion ishlarni tashkil etish imkoniyatiga ega bo'lgan mutaxassis hisoblanadi.

### *Emotsional intellektning psixologik mohiyati*

Psixologik adabiyotlarda emotsional intellekt insonning o'z hissiyotlarini anglash, nazorat qilish va ulardan samarali foydalanish qobiliyati sifatida tavsiflanadi. Shuningdek, u boshqa insonlarning hissiy holatini tushunish va ularga mos ravishda munosabat bildirish imkonini ham beradi.

#### *Emotsional intellekt quyidagi asosiy tarkibiy qismlardan iborat:*

- o'z hissiyotlarini anglash;
- hissiyotlarni boshqarish;
- ichki motivatsiya;
- empatiya;
- kommunikativ ko'nikmalar.

Mazkur komponentlarning rivojlanganligi o'quvchining nafaqat ruhiy barqarorligini, balki uning ta'limdagi muvaffaqiyatini ham ta'minlaydi.

### **O'smirlik davrida emotsional intellektning ahamiyati**

O'smirlik davrida organizmda yuz beradigan fiziologik va psixologik o'zgarishlar hissiy beqarorlikning kuchayishiga sabab bo'ladi. Ayrim hollarda o'smirlar o'z his-tuyg'ularini boshqarishda qiyinchiliklarga duch keladilar, natijada nizolar, tushkunlik holatlari yoki agressiv xatti-harakatlar yuzaga kelishi mumkin.

#### *Emotsional intellektning rivojlanganligi esa o'smirlarga:*

- stressli vaziyatlarni yengib o'tish;
- tengdoshlari bilan sog'lom munosabat o'rnatish;
- nizolarni konstruktiv hal qilish;
- o'ziga bo'lgan ishonchni mustahkamlash;
- akademik faoliyatda muvaffaqiyatga erishish imkonini beradi.

Shu sababli emotsional intellektni rivojlantirish zamonaviy ta'lim tizimining ustuvor vazifalaridan biri hisoblanadi.

Maktab psixologining diagnostik va korreksion faoliyati

Emotsional intellektni rivojlantirish jarayoni avvalo o'quvchilarning hissiy holatini o'rganishdan boshlanadi. Maktab psixologi diagnostika jarayonida kuzatish, suhbat, so'rovnomalar va psixologik metodikalardan foydalanadi.

#### *Diagnostik faoliyatning asosiy maqsadi:*

- hissiy qiyinchiliklarni aniqlash;
- kommunikativ muammolarni o'rganish;
- stress darajasini baholash;
- xavf guruhiga mansub o'quvchilarni aniqlashdan iborat.

Diagnostika natijalariga asoslanib psixolog individual va guruhli korreksion mashg'ulotlarni tashkil etadi. Mazkur mashg'ulotlar davomida o'quvchilarga hissiyotlarni boshqarish, empatiya va samarali muloqot ko'nikmalari o'rgatiladi.

*Emotsional intellektni rivojlantirishning amaliy yo‘nalishlari*

Maktab amaliyotida emotsional intellektni rivojlantirish quyidagi shakllarda amalga oshirilishi mumkin:

- psixologik treninglar;
- rolli o‘yinlar;
- konfliktologik mashg‘ulotlar;
- art-terapiya elementlari;
- guruhli muhokamalar;
- kommunikativ mashqlar.

Mazkur usullar o‘quvchilarning hissiy savodxonligini oshirish va o‘zaro munosabatlarni yaxshilashda samarali vosita hisoblanadi.

Shuningdek, sinf rahbarlari va ota-onalar bilan hamkorlik qilish emotsional intellektni rivojlantirish jarayonining muhim tarkibiy qismi sanaladi.

**Xulosa**

Xulosa qilib aytganda, emotsional intellekt shaxsning ruhiy salomatligi, ijtimoiy moslashuvi va hayotiy muvaffaqiyatini belgilovchi muhim psixologik omillardan biri hisoblanadi. O‘smirlik davrida ushbu sifatlarni rivojlantirish kelgusida yuzaga kelishi mumkin bo‘lgan ko‘plab psixologik muammolarning oldini olish imkonini beradi.

Maktab psixologi emotsional intellektni rivojlantirish jarayonida diagnostik, profilaktik va korreksion faoliyatni amalga oshirish orqali o‘quvchilarning hissiy farovonligini ta‘minlashga xizmat qiladi. Shu sababli ta‘lim muassasalarida emotsional intellektni rivojlantirishga qaratilgan psixologik dasturlarni keng joriy etish bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biri hisoblanadi.

**Foydalanilgan adabiyotlar**

1. G‘oziyev E.G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent.
2. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya. – Toshkent.
3. Davletshin M.G. Yosh va pedagogik psixologiya. – Toshkent.
4. Goleman D. Emotional Intelligence. – New York.
5. Mayer J.D., Salovey P. Emotional Development and Emotional Intelligence.
6. O‘zbekiston Respublikasining “Ta‘lim to‘g‘risida”gi Qonuni.
7. UNESCO. Social and Emotional Learning Reports.
8. UNICEF. Adolescent Development and Participation Reports.