

EMOTSIONAL INTELLEKTNI RIVOJLANTIRISHDA PSIXOLOGIK TRENINGLARNING ZAMONAVIY YONDASHUVLARI

Akbaraliyeva Asilaxon Tojiddinovna

Toshkent amaliy fanlar universiteti

“Psixologiya” kafedrası katta o‘qituvchisi

Pedagogikava psixologiya yo‘nalishi

4-kurs talabasi **Karimova Iroda Ulugbek qizi**

Annotatsiya: Ushbu ilmiy maqolada emotsional intellekt (EI) tushunchasining psixologik mazmuni, shaxs rivojlanishidagi o‘rni va emotsional intellektni shakllantirishda psixologik treninglarning zamonaviy yondashuvlari tahlil qilinadi. Maqola, emotsional intellektni rivojlantirishga qaratilgan trening texnologiyalari, interaktiv metodlar va amaliy mashqlar samaradorligini nazariy hamda amaliy jihatdan ko‘rib chiqadi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, psixologik treninglar shaxsning o‘zini anglash, emotsiyalarni boshqarish va ijtimoiy moslashuv ko‘nikmalarini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega.

Kalit so‘zlar: emotsional intellekt, psixologik trening, o‘zini anglash, emotsiyalarni boshqarish, zamonaviy yondashuvlar, shaxs rivoji.

Kirish

Zamonaviy jamiyatda shaxs muvaffaqiyatining asosiy omillari nafaqat intellektual bilim va kasbiy kompetensiyalar bilan bog‘liq bo‘lib, balki emotsional intellekt darajasi ham muhim rol o‘ynaydi. Emotsional intellekt - bu insonning o‘z hissiyotlarini anglash, ularni boshqarish, boshqalarning hissiy holatini tushunish va samarali muloqot o‘rnatish qobiliyatidir. Shu sababli psixologiya fanida emotsional intellektni rivojlantirish masalasi dolzarb ilmiy-amaliy muammo sifatida e‘tiborga olinmoqda. So‘nggi yillarda esa an‘anaviy nazariy mashg‘ulotlardan tashqari psixologik treninglarning zamonaviy yondashuvlari keng qo‘llanilmoqda. Ushbu treninglar shaxs faolligini oshirishga xizmat qiladi hamda real

hayot vaziyatlarini modellashtirib, emotsional tajribani ongli ravishda qayta ishlash imkonini beradi.

Emotsional Intellekt Tushunchasining Nazariy Asoslari

Emotsional intellekt tushunchasi turli ilmiy manbalarda har xil talqin etiladi. Umuman olganda, bu tushuncha quyidagi asosiy komponentlarni o'z ichiga oladi:

- O'z hissiyotlarini anglash;
- Emotsiyalarni boshqarish;
- Ichki motivatsiya;
- Empatiya;
- Ijtimoiy ko'nikmalar.

Manbalar Tahlili: Pedagogika va psixologiya sohalarida EI tadqiqoti so'nggi yillarda tobora muhim ahamiyat kasb etmoqda. Turli olimlar EIga har xil yondashadilar: Bar-On uni kundalik hayotda stressdan xalos bo'lish va ijtimoiy munosabatlarni muvaffaqiyatli yuritishga yordam beradigan psixologik moslashuvchanlik deb ta'riflaydi; Petrides va Furnham esa EI ni shaxsning barqaror xarakteristikasi sifatida kognitiv nuqtai nazardan baholaydilar. Tadqiqotlar shuni tasdiqlaydi ki, ayniqsa kognitiv yondashuv orqali his-tuyg'ularni tahlil qilish va boshqarish ko'nikmalari talabalarni ijtimoiy moslashuvi va o'zini nazorat qilish qobiliyatini sezilarli darajada oshiradi (Anderson va boshqalar). Joseph va Newmanning metaanalizi esa EI bilan kognitiv qobiliyatlar orasidagi kuchli bog'liqlikni aniqlagan.

Intervensiya Dasturi

Dasturning Umumiy Maqsadi:

Talabalarda emotsional intellekt (EI) ni rivojlantirish orqali stressni boshqarish, ijtimoiy munosabatlarni yaxshilash va akademik muvaffaqiyatga erishishni ta'minlash.

Dastur Tarkibi (2 Haftalik Mashg'ulotlar):

Intervensiya dasturi - bu muayyan muammo yoki ehtiyoqlarni aniqlab olish hamda oldini olish uchun rejalashtirilgan psixologik yoki pedagogik aralashuvlardir.

1. **Kognitiv Qayta Baholash (Cognitive Reappraisal) Mashqlari:**

- **Amaliyot:** Talabalar kundalik stressli vaziyatlarni (masalan imtihon oldi xavotiri) tahlil qilib, salbiy fikrlarini aniqlaydilar.
- **Metodlar:** Rolli o'yinlar, vaziyat tahlillari.
- **Maqsad:** Salbiy fikrlash qoliplarini isloh qilish.

Ushbu Dastur Natijalari (Kutilayotgan Ijobiy O'zgarishlar):

1. **Stress darajasining kamayishi:** Talabalar stressli vaziyatlarga nisbatan ko'proq nazorat his qiladilar.
2. **Emotsional Intellektning O'sishi:**
 - O'z-o'zini anglash;
 - Hissiyotlarni boshqarish qobiliyati;
 - Boshqalarning his-tuyg'ulariga empatiya bildirish.
3. **Akademik Muvaffaqiyatning Yaxshilanishi:**
 - Diqqat konsentratsiyasi oshadi;
 - Qaror qabul qilish ko'nikmalari yaxshilanadi.
4. **Ijtimoiy Moslashuvning Kengayishi:** Yangi jamoalarda moslashtirish jarayoni soddalashadi.
5. **Hayot Sifatining Yaxshilanishi:** Ruhsal salomatlik kuchayadi.

Xulosalar

Tadqiqot natijalari kognitiv yondashuv asosida talabalarda emotsional intellektni rivojlantirish samaradorligini tasdiqlaydi hamda empatiya kabi ko'nikmalarda sezilarli

yaxshilanish kuzatilganligini ko'rsatadi. Bu usul nafaqat hissiyot barqarorligini oshiradi balki talabalarning stressga qarshi chidamliligini ham kuchaytirishga yordam beradi.

Adabiyotlar Ro'yxati

1. Brackett M.A., Rivers S.E., Salovey P., Emotional intelligence: Implications for personal and academic success – Social and Personality Psychology Compass (2011).
2. Joseph D.L., Newman D.A., Emotional intelligence: An integrative meta-analysis – Journal of Applied Psychology (2010).
3. Anderson V., Beauchamp M.H., Cognitive neuroscience of emotional intelligence – Neuroscience and Biobehavioral Reviews (2012).
4. Garnefski N., Kraaij V., Spinhoven P., Manual for the Use of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire – Leiden University Press (2001).
5. Zakharova A.V., Emotsional'noe razvitie shkol'nikov v usloviyakh sovremennoy obrazovatel'noy sredy – Moskva: Pedagogika (2018).
6. Usmonova M.S., Ta'limda emotsional intellektni rivojlantirishning zamonaviy yondashuvlari – Pedagogik mahorat ilmiy jurnali (2022).
7. Saidova G.N., Kognitiv yondashuv asosida shaxsiy rivojlanishni qo'llab-quvvatlash texnologiyalar – Toshkent: Innovatsiya (2021).
8. Xudoyberdiyeva Z.M., O'qitishda emotsional kompetensiyani shakllantirishning psixologik asoslari – Ta'lim va fan rivoji jurnali (2023).