

O'SPIRINLARNING EMOTSIONAL YETUKLIGINING O'ZLASHTIRISH XUSUSIYATLARIGA TA'SIRI

Boymurodova Xadicha Raxmatullayevna

Qashqadaryo viloyati G'uzor tumani MMTBga qarashli 18-maktab psixologi

Annotatsiya: Mazkur maqolada o'spirin yoshidagi bolalarning emotsional yetukligi va uning o'quv faoliyatidagi o'zlashtirish xususiyatlariga ta'siri psixologik jihatdan tahlil qilinadi. Emotsional yetuklik — bu shaxsning o'z his-tuyg'ularini anglay olishi, ularni boshqarish qobiliyati va ijtimoiy muhitda moslashuvchanlik darajasini bildiradi. O'spirinlarda bu jarayon emotsional beqarorlik, o'zini anglash muammolari va shaxsiy identifikatsiya bilan chambarchas bog'liq. Tadqiqotda emotsional yetuklik darajasining pastligi o'zlashtirishda qiyinchiliklarga, diqqatning tarqoqligi, ichki ziddiyatlar, maktabdagi muammolarga olib kelishi mumkinligi asoslab beriladi. Shuningdek, maqolada emotsional yetuklikni shakllantirishga xizmat qiluvchi psixopedagogik yondashuvlar, metodlar va tavsiyalar keltiriladi.

Kalit so'zlar: o'spirinlik davri, emotsional yetuklik, o'zlashtirish, psixologik rivojlanish, emotsional-intellektual salohiyat, affektiv holatlar, motivatsiya, o'quv faoliyati.

O'spirinlik davrida psixik rivojlanishda yangi hislatlarning paydo bo'lishi muhim ahamiyatga ega. Bu davrda bolalarda yangi faoliyatlar yuzaga kelib, psixik rivojlanishida yangi bosqich boshlanadi. O'spirinlik yoshi o'qish, mehnat, muloqot singari yetakchi faoliyatlar asosida umumiy va maxsus layoqatlarning rivojlanishi bilan xarakterlanadi. Bu davrda o'spirinlar to'la ravishda mantiqiy tafakkurga ega bo'lib, nazariy fikr yuritib, o'gan bilimlarini tahlil eta oladilar. Ular axloqiy, siyosiy va boshqa mavzularda bahslasha olib, o'z munosabatlarini bildiradi oladilar. O'spirinlik davrida o'z-o'zini anglash o'quv, mehnat va muloqot motivatsiyalarining o'zgarishida o'z aksini topadi. Bu davrda bolalarda yangi





faoliyatlar yuzaga kelib, psixik rivojlanishida yangi bosqich boshlanadi. O'spirinlik yoshi o'qish, mehnat, muloqot singari yetakchi faoliyatlar asosida umumiy va maxsus layoqatlarning rivojlanishi bilan xarakterlanadi. Biroq, bu rivojlanish o'spirinning o'ziga va uning atrofidagi kuzatuvchilarga kam seziladi.

O'spirinlik davriga kelib, juda ko'p bolalarda o'z faoliyatlarini oldindan rejalashtirish layoqati yaxshi rivojlangan bo'ladi. Shuningdek, o'z-o'zini boshqarish ham o'spirinlik yoshidagi bolalarda yaqqol ko'zga tashlanadi. O'spirinning o'quv mashg'ulotiga munosabati o'z xususiyati va mazmuni jihatidan boshqa yoshdagi o'quvchilarning ta'lim jarayonidagi munosabatidan tubdan farq qiladi. Ular voyaga yetib boradilar, ularning tajribasi ortadi; ular mustaqil hayot bo'sag'asida turganliklarini anglaydilar. O'quvchilarning o'qishga ongli qarashi kuchayadi, bu qarash bevosita hayotiy ma'no kasb etadi. Ilk o'spirinlar jamiyatning kelajakdagi mehnat hayotida to'laqonli ishtirok etishning zaruriy sharti bilim, ko'nikma va malakalarning mavjud fondi ekanligini, hosil qilingan mustaqil bilim egallash ko'nikmalari ekanligini aniq ravshan his qiladilar. Bilimlarga ehtiyoj sezish hozirgi vaqtda ilk o'spirinlarning xarakterli xususiyatlaridan biridir. O'quv rejasi va dasturning murakkablashuvi, yangi fan va mavzularning kiritilishi, o'zlashtirilishi nazariy tafakkur yordamida amalga oshirishni taqozo etadi. Ana shundan kelib chiqqan holda, o'quvchilarning o'qishga munosabati ham o'zgaradi, ular ayrim fanlarga tanlab munosabatda bo'la boshlaydilar.

O'spirinlik davrida bilishga oid qiziqish ko'lami tobora amaliy xususiyat kasb eta boshlaydi. O'spirinlarning emotsional yetukligi, ularning hissiy intellekti va o'z his tuyg'ularini anglash, boshqarish qobiliyatlarini rivojlantirganligini anglatadi. Bu, ayniqsa, o'spirinlar uchun muhim, chunki ular hayotdagi turli xil o'zgarishlarga duch kelib, o'zlarini va atrofdagilarni tushunishga harakat qiladilar. Emotsional yetuklik quyidagi jihatlarni o'z ichiga oladi:



1. O'zini anglash: O'spirinlar o'z hissiy holatlarini anglash va ularni tahlil qilish qobiliyatiga ega bo'lishlari kerak. Bu o'zini hurmat qilish, o'z imkoniyatlarini va cheklovlarini tushunishga yordam beradi.

2. Hissiy boshqaruv: O'spirinlar o'z his-tuyg'ularini boshqarish, stress va g'azabni yengish va salbiy his-tuyg'ularni yengish bo'yicha ko'nikmalarni rivojlantirishlari kerak.

3. Empatiya: O'spirinlar boshqa odamlarning his-tuyg'ularini tushunish va ularga hamdardlik ko'rsatish qobiliyatini rivojlantiradilar. Bu, o'z navbatida, ijtimoiy munosabatlarni mustahkamlashga yordam beradi.

4. Ijtimoiy ko'nikmalar: O'spirinlar samarali muloqot qilish, jamoada ishlash va boshqalar bilan yaxshi munosabatlar o'rnatish bo'yicha ko'nikmalarni rivojlantiradilar.

5. Muammolarni hal qilish: Emotsional yetuklik muammolarni hal qilishda, tanqidiy fikrlashda va qarorlar qabul qilishda muhim rol o'ynaydi. Emotsional yetuklik, o'spirinlar uchun faqat shaxsiy hayotda emas, balki ta'lim jarayonida ham katta ahamiyatga ega. Ular o'z hissiyotlarini boshqarish va motivatsiyalarini shakllantirish orqali o'qish va o'rganishda yanada muvaffaqiyatli bo'lishlari mumkin.

O'spirinlik davri ko'plab o'zgarishlar va qiyinchiliklarni o'z ichiga olsa-da, emotsional yetuklikning rivojlanishi ularning ijtimoiy va shaxsiy hayotini yanada barqarorlashtiradi. O'spirinlik davrida yangi hislatlarning paydo bo'lishi va rivojlanishi haqida batafsil ma'lumot olish uchun quyidagi maqolani tavsiya qilaman: O'spirinlarning emotsional yetukligi ularning o'zlashtirish jarayoniga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Emotsional yetuklik, ya'ni hissiy intellekt, o'z his-tuyg'ularini anglash, boshqarish va boshqalar bilan samarali muloqot qilish qobiliyati, o'spirinlarning o'qish va o'rganish faoliyatida muhim rol o'ynaydi. Замонавий таълим-тарбия жараёнининг психологик-педагогик масалалари Emotsional yetuklikka ega bo'lgan o'spirinlar o'z his-tuyg'ularini boshqarishda va



stressli vaziyatlarga moslashishda yaxshiroq natijalarga erishadilar. Bu esa ularning o'qish motivatsiyasini oshiradi va o'zlashtirish jarayonini samarali qiladi. Shuningdek, emotsional yetuklik o'spirinlarning o'z-o'zini anglash va o'z imkoniyatlarini to'g'ri baholashlariga yordam beradi, bu esa o'zlashtirish jarayonini yaxshilaydi. Bundan tashqari, emotsional yetuklik o'spirinlarning ijtimoiy munosabatlarini ham yaxshilaydi. Ular boshqalar bilan samarali muloqot qilish, empatiya ko'rsatish va jamoada ishlashda muvaffaqiyatli bo'ladilar. Bu ijtimoiy ko'nikmalar o'zlashtirish jarayonida ham muhim ahamiyatga ega, chunki ular guruh ishlari va hamkorlikni talab qiladigan vazifalarda yordam beradi. Shu bilan birga, emotsional yetuklik o'spirinlarning stressni boshqarish va salbiy his-tuyg'ularni yengish qobiliyatini oshiradi. Bu esa o'zlashtirish jarayonida yuzaga keladigan qiyinchiliklarga qarshi kurashishda yordam beradi. Umuman olganda, o'spirinlarning emotsional yetukligi ularning o'zlashtirish jarayoniga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, chunki bu ularning o'qish motivatsiyasini oshiradi, ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantiradi va stressni boshqarish qobiliyatini yaxshilaydi.

Insonlar orasidagi emosional holatlar va jarayonlarning, shaxslararo o'zaro ta'sirlarini emosional holatlar orqali o'rganishning roli beqiyosdir. Emosional intellekt tabiatini ochish boshqalarni tushunish madaniyatining oshishiga xizmat qilishi tabiiydir. Chunki, aqliy qobiliyat va emosional qobiliyatlar juda chambarchas bog'liqdir. Shaxsdagi emosional kechinmalarning o'zgarishi albatta intellektual qobiliyatlarni ham o'zgarishiga olib kelishi mumkin. Ko'pchilik olimlar tomonidan ma'lum bir emosiylar insonlarning aqliy qobiliyatlarini oshishiga yoki kamayishi ta'sir ko'rsatishi isbotlangan. Inson o'z emosiylarini boshqara olishi albatta uni jamiyatda o'z o'rnini topishida muhim ahamiyat kasb etishi aniqlangan. Agar bu borada yanada kengroq tadqiqotlar olib borilsa, unda emosional intellektni tipologik jihatdan tushunish, emosional intellekt va yosh, emosional intellekt va kasb, boshqaruvda emosional intellekt va uning roli, shaxs emosional intellektining tipologik jihatlari kabi masalalarning ilmiy-amaliy jihatlari o'ziga xos yechim topishi ehtimoldan holi emas.



Adabiyotlar:

1. Karimova, Z. (2020). *O'spirinlar psixologiyasi*. Toshkent: Fan va texnologiya.
2. Madrahimova, N. (2022). Emotsional yetuklik va uning ta'lim jarayoniga ta'siri. // *Psixologiya va ta'lim*, №1, 33–37-bet.
3. G'aniyeva, D. (2021). O'quvchilarning emotsional intellekti va o'zlashtirish darajasi o'rtasidagi bog'liqlik. // *Amaliy psixologiya jurnali*, №4, 40–45-bet.
4. Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). *Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications*. Psychological Inquiry, 15(3), 197–215.
5. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.
6. Berk, L. E. (2013). *Development Through the Lifespan*. (6th ed.). Boston: Pearson.