

O‘SMIRLARNING PSIXIK BARQARORLIGIGA EMOTSIONAL INTELEKTNING TA’SIRI

*Buxoro viloyati Qorako‘l tuman 53- maktab psixologi
Ollonova Mahfuza Musayevna*

Annotatsiya. Ushbu maqolada o‘quvchi o‘smirlarning psixik barqarorligi va emotsional intellektning o‘zaro ta’siri tahlil qilinadi. Emotsional intellekt o‘smirlarga o‘z his-tuyg‘ularini anglash va boshqarish, shuningdek, ijtimoiy aloqalarni samarali o‘rnatish imkonini beradi. Psixik barqarorlik esa stressga chidamlilikni va o‘zini boshqarishni rivojlantiradi. Maqola, emotsional intellektning o‘smirlarning psixik barqarorligini mustahkamlashdagi roli va uning ijtimoiy va akademik muvaffaqiyatlarga ta’sirini ko‘rib chiqadi.

Kalit so‘zlar: Psixik barqarorlik, emotsional intellekt, o‘smirlar, stressga chidamlilik, o‘zini boshqarish, ijtimoiy aloqalar, ruhiy salomatlik, ta’lim muvaffaqiyati, o‘smir psixologiyasi

Kirish. O‘quvchi o‘smirlarning psixik barqarorligi va emotsional intellekt (EI) ta’lim jarayonida, shuningdek, shaxsiy va ijtimoiy rivojlanishida muhim rol o‘ynaydi. O‘smirlik davri — o‘zgarishlar, yangi tajribalar va ichki kurashlar bilan kechadigan davr bo‘lib, bu davrda psixik barqarorlik va EI ning rivojlanishi o‘smirlarning ruhiy va emotsional holatiga bevosita ta’sir qiladi. Psixik barqarorlik, o‘smirlarning stressga qarshi chidamliligini va o‘zini boshqarish qobiliyatini ta’minlaydi, emotsional intellekt esa o‘z his-tuyg‘ularini anglash va boshqarish, boshqalar bilan samarali aloqalar o‘rnatish imkoniyatini yaratadi.

Maktabda o‘quvchilar uchun bu ko‘nikmalarni rivojlantirish, nafaqat ularning o‘quv faoliyatidagi muvaffaqiyatini, balki ijtimoiy moslashuvchanligini, o‘zini anglash va kelajakdagi hayotdagi barqarorligini ta’minlaydi. Shuningdek, psixik barqarorlik va emotsional intellekt o‘smirlar orasida stressni yengish va ijtimoiy muhitda muvaffaqiyatli moslashish uchun zarur bo‘lgan ko‘nikmalar hisoblanadi. Ushbu maqola o‘smirlarning psixik barqarorligi va emotsional intellektning o‘zaro ta’sirini, ularning akademik va ijtimoiy muvaffaqiyatlarga ta’sirini tahlil qiladi. Bugungi kunda ta’lim sohasida o‘quvchilarning psixik barqarorligi va emotsional intellekt (EI) tushunchalari nafaqat ilmiy, balki amaliy jihatdan ham dolzarb masalalarga aylangan.

Psixik barqarorlik o‘quvchilarga o‘z hissiyotlarini boshqarish va stressni engish imkonini beradigan, shuningdek, jamiyatdagi muammolarga moslashishga yordam beradigan muhim qobiliyat hisoblanadi. Psixik barqarorlikning o‘quvchilarning o‘quv faoliyatiga ta’siri bo‘yicha olib borilgan tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, psixik

salomatligi barqaror bo'lgan o'quvchilar akademik muvaffaqiyatlarda yuqori natijalarga erishadilar va ijtimoiy muhitda yaxshi moslashadilar.

Psixik barqarorlik — bu shaxsning ruhiy holatining mustahkamligi, hayotdagi turli xil stressli, og'ir vaziyatlar va noqulay sharoitlarga qarshi turish qobiliyati. Psixik barqarorlikni anglash, shaxsning o'zini tashqi va ichki ta'sirlardan himoya qilish, emosional holatni boshqarish va ruhiy sog'liqni saqlashga bo'lgan qobiliyatini tushunishdemdir. Ushbu qobiliyat, ayniqsa, o'smirlik davrida juda muhimdir, chunki bu yoshda psixik o'zgarishlar, ijtimoiy va oilaviy bosimlar ko'pincha barqarorlikni sinovdan o'tkazadi.

Psixik barqarorlikning asosiy tarkibiy qismlari:

Emotsiona o'zini boshqarish. Psixik barqarorlik emotsiyalarni boshqarish qobiliyatiga asoslanadi. O'smirlik davrida, hissiyotlar ko'pincha kuchli va o'zgaras bo'ladi, bu esa psixik holatga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Emotsional intellekt rivojlangan o'smirlar hissiyotlarini yaxshiroq tushunish va boshqarish imkoniyatiga ega bo'ladilar.

Stresga qarshi turish. Psixik barqarorlikning yana bir muhim jihati — stressni boshqarish va unga qarshi turish qobiliyatidir. Hayotdagi qiyinchiliklar va muammolarga qanday munosabatda bo'lish psixik barqarorlikni aniqlaydi. Psixologik resilienc (qiyinchiliklarga qarshi turish) bu qobiliyatni rivojlantiradi va insonni ijtimoiy va shaxsiy muvaffaqiyatlarga olib keladi.

Emotsional intellekt (EI) esa o'quvchilarga o'z his-tuyg'ularini tushunish, boshqarish va boshqalar bilan samarali muloqot o'rnatish imkonini beradi. EI darajasi yuqori bo'lgan o'quvchilar stressga bardosh bera olishadi, ta'limda o'zlarini yaxshiroq ifoda etadilar, sinfdoshlar bilan konstruktiv aloqalar o'rnatishadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, EI o'quvchilarning o'qishdagi muvaffaqiyatini oshiradi, chunki ular o'z his-tuyg'ulari va boshqalarning his-tuyg'ularini boshqarishda yanada muvaffaqiyatli bo'ladilar.

Tadqiqotlar natijalariga ko'ra, yuqori emotsional intellektga ega o'smirlar boshqalarning his-tuyg'ularini yaxshiroq tushunib, hamdardlik ko'rsatish va boshqalar bilan samimiy muloqot qilish kabi ijtimoiy ko'nikmalarni ko'proq namoyon etadilar. Bu esa, o'z navbatida, tengdoshlari, oila a'zolari va boshqa jamiyat a'zolari bilan yanada mustahkam va ijobiy aloqalar o'rnatishga yordam beradi. Bundan tashqari, emotsional intellekti yuqori bo'lgan o'smirlar, nizolarni hal qilishda, muloqotdagi muammolarni bartaraf etishda va ijtimoiy aloqalarni boshqarishda yaxshi liderlik ko'rsatadilar, bu esa, munosabatlar sifatini va ijtimoiy integratsiyani yaxshilaydi.

O'smirlik davri, o'ziga xoslikni faol ravishda izlash, ijtimoiy ro'llarni o'zgartirish va mustaqillikka intilish bilan tavsiflanadi. Ushbu davrda o'smirlar o'zlarini va atrofdagi dunyoni yaxshiroq tushunishga harakat qiladilar, lekin bu jarayon ko'plab ichki va tashqi qiyinchiliklarni keltirib chiqarishi mumkin. O'smirlar o'quvchilarning

ijtimoiy moslashuvdagi asosiy muammolarni, ayniqsa tengdoshlari bilan muloqotda bo'lish, ota-ona va o'qituvchilar bilan kelishmovchiliklar, o'zini past baholash va xavotirlar kabi holatlar tashkil etadi. Emotsional intellekt (EI) bu jarayonda muhim rol o'ynaydi, chunki rivojlangan EI o'smirlarga o'zini anglashda, boshqalar bilan ijobiy muloqot o'rnatishda va stressni boshqarishda yordam beradi.

Emotsional intellektga ega bo'lgan o'smirlar, odatda, o'zlarini va boshqalarni yaxshiroq tushunadilar, shuningdek, hayotdagi stressli vaziyatlarga samarali tarzda munosabat bildiradilar. Bunday o'smirlar tengdoshlari bilan yengil va ijobiy munosabatlarni o'rnatishadi, tanqidni konstruktiv qabul qilishadi va qiyinchiliklarni yengib o'tishda muvaffaqiyat qozonadilar. Emotsional intellektning rivojlanishi esa, o'smirlarning o'zini qadrlashini oshirib, o'ziga bo'lgan ishonchni kuchaytiradi, shuningdek, ijtimoiy aloqalarni mustahkamlashga yordam beradi. Shu bilan birga, EI ning past darajasi o'smirlarning stressga nisbatan yuqori moyilligini, xavotir va depressiya holatlarini kuchaytirishi mumkin.

Shuning uchun emotsional intellektni rivojlantirish o'smirlarning shaxsiy va ijtimoiy muvaffaqiyatiga muhim ta'sir ko'rsatadi. Bu jarayon ta'lim muassasalarida va oilaviy tarbiyada alohida e'tibor talab qiladi. O'qituvchilar, ota-onalar va psixologlar o'smirlarning EI ni rivojlantirishda muhim rol o'ynaydilar, chunki ular o'smirlarning o'zini anglash, empatiya va samarali muloqot qilish ko'nikmalarini shakllantirishga yordam berishlari kerak. Bularning barchasi o'smirlarning ijtimoiy moslashuvi va hayotdagi muvaffaqiyatlariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Hozirgi kunda, psixik barqarorlik va emotsional intellekt o'quvchilarning ta'limda muvaffaqiyatli bo'lishida muhim omil sifatida qaralmoqda. Ta'lim tizimida bu ko'nikmalarni rivojlantirish orqali o'quvchilarning nafaqat akademik, balki ijtimoiy emotsional va ruhiy farovonligi ham oshirilishi mumkin. Shuningdek, psixik barqarorlik va EI bolalarning mental sog'lig'ini mustahkamlashga, shaxsiy o'sishlariga va jamoada ishlash ko'nikmalarini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Shu boisdan, o'quvchilarda psixik barqarorlikni ta'minlash va emotsional intellektni rivojlantirish, nafaqat o'qishdagi muvaffaqiyatni oshirish, balki ularning kelajakdagi hayotida barqaror, ruhiy sog'lom va ijtimoiy jihatdan moslashuvchan shaxs bo'lib shakllanishlariga katta hissa qo'shadi.

Emotsional intellektning psixik barqarorlikka ta'siri.

Hissiyotlarga ta'siri. Emotsional intellekt o'smirlarga o'z hissiyotlarini anglash va boshqarish imkonini beradi. Ular kuchli hissiyotlarni (xafagarchilik, xavotir, g'azab va h.k.) boshqarishni o'rganadilar, bu esa psixik barqarorlikni saqlashga yordam beradi. Stressli vaziyatlarda ham o'zini nazorat qilish qobiliyati o'smirlarni ruhiy jihatdan barqaror qilishga olib keladi.

Aksincha, o'smirlar hissiyotlarini juda ko'p yashirsa yoki bostirsa, bu ruhiy kuchayishlarga olib kelishi mumkin. Bu esa, o'z navbatida, stressni yoki tashvishlarni

ichki ravishda to'plab, keyinchalik psixologik nosog'lomlikka (masalan, depressiya yoki befarqlik) olib kelishi mumkin. Stressga qarshi turish ta'siri. Emotsional intellekti rivojlangan o'smirlar stressni boshqarish va yengish ko'nikmalariga ega bo'ladilar. Ular o'z hissiyotlarini tahlil qilib, stressli vaziyatlardan chiqish yo'lini topadilar. Bu, psixik barqarorlikni oshiradi, chunki o'smir stressni boshqarish orqali o'zini yaxshiroq his qiladi va ijtimoiy vaziyatlarda kamroq noqulaylik sezadi. Salbiy tomoni shundaki, o'smir stressni boshqarish usullarini noto'g'ri qo'llasa (masalan, ichki hissiyotlarni bosib, tashqi dunyodan befarq bo'lsa), bu o'zini o'zgartirish yoki o'rganish jarayonida psixologik zo'riqlashlarni kuchaytirishi mumkin. Yoki, stressni faqat vaqtincha hal qilish orqali muammolarni hal qilmaslik oqibatida, psixologik barqarorlik saqlanmasligi mumkin.

Ijtimoiy aloqalar va empatiya. Emotsional intellekt o'smirlar boshqalar bilan ijtimoiy aloqalar o'rnatish va empatiya ko'rsatishni o'rgatadi. Ular boshqalarning his-tuyg'ularini tushunib, ularga mos ravishda javob beradilar, bu esa o'z navbatida, psixik barqarorlikni mustahkamlaydi. O'smirlar ijtimoiy o'zaro aloqalar orqali qo'llab-quvvatlanadi va bu ularga hayotdagi noqulay vaziyatlarni yengishda yordam beradi. Agar o'smir empatiya va ijtimoiy aloqalarda haddan tashqari o'zini boshqalarga berishga urinsa, u o'z ehtiyojlarini inkor etishi mumkin. Bu holat, o'smirning o'zini qadrlashda pasayish, o'ziga bo'lgan ishonchni yo'qotish va, natijada, psixik barqarorlikni buzilishiga olib kelishi mumkin.

Tanqid va muvaffaqiyatsizlikni qabul qilishiga ta'siri. Emotsional intellektga ega o'smirlar tanqidni konstruktiv ravishda qabul qilishadi va muvaffaqiyatsizliklardan o'rganishni bilishadi. Bu esa ularning psixik barqarorligini oshiradi, chunki ular o'zini o'zi rivojlantirish uchun tanqidlarga ochiq bo'ladilar va hayotdagi muvaffaqiyatsizliklarni normal holat sifatida qabul qiladilar. O'smir tanqidni juda qattiq qabul qilsa yoki o'zini doimiy ravishda past baholasa, bu ularni ruhiy tushkunlikka olib kelishi mumkin. O'ziga bo'lgan ishonchni yo'qotish va muvaffaqiyatsizliklarga haddan tashqari e'tibor berish, psixik barqarorlikni buzishi va o'smirning motivatsiyasini pasaytirishi mumkin.

O'zini qadrlash va o'ziga ishonch. Emotsional intellekt o'smirning o'zini anglashiga va o'ziga bo'lgan ishonchini rivojlantirishga yordam beradi. O'ziga bo'lgan ishonch, o'smirning psixik barqarorligini mustahkamlab, uni hayotdagi qiyinchiliklarga qarshi turishga undaydi. Ular o'z hissiyotlari va harakatlarini tahlil qilish orqali o'zini yaxshiroq tushunadilar. O'ziga bo'lgan ishonchni oshirish jarayonida, o'smir o'z hissiyotlarini haddan tashqari yuksaltirib yuborishi mumkin. Masalan, o'smir o'zini haddan tashqari mukammal deb hisoblasa, bu ularni o'z haqiqiy chegaralarini va kamchiliklarini ko'rmaslikka olib kelishi mumkin. Bu holat, psixik barqarorlikni buzishi va o'smirning o'zini noto'g'ri baholashiga olib kelishi mumkin.

Xulosa:

Emotsional intellektning o‘smirlarning psixik barqarorligiga ta’siri ko‘p jihatdan ijobiy bo‘lishi mumkin, chunki u o‘smirlarga hissiyotlarini boshqarish, stressni yengish, muvaffaqiyatsizliklarni qabul qilish va ijtimoiy aloqalarni rivojlantirish imkoniyatlarini beradi. Biroq, bu jarayonning salbiy tomonlari ham mavjud. Hissiyotlarni boshqarishda haddan tashqari boshqarish yoki yashirish, tanqidlarga haddan tashqari sezgirlik yoki o‘zini haddan tashqari yuqori baholash, psixik barqarorlikni yo‘qotishiga olib kelishi mumkin. Shuning uchun emotsional intellektni rivojlantirishda muvozanatni saqlash juda muhimdir.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Петухова О.А. Развитие эмоционального интеллекта у детей и подростков. 2020.
2. Соловьева Е.В. Эмоциональный интеллект и социальная адаптация подростков. 2021.
3. Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicometha*, 18 (Suppl.), 13–25.
4. Brackett, M. A., & Mayer, J. D. (2003). Convergent, discriminant, and incremental validity of competing measures of emotional intelligence. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 1147–1158
5. Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (1999). Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, 27, 267– 298