

MAKTAB O'QUVCHILARINING EMOTSIONAL INTELEKTINI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK ASOSLARI

*Andijon viloyati Baliqchi tumanidagi
52-umumiy o'rta ta'lim maktabi amaliyotchi psixologi
Mahmudov No'monjon Mamajonovich*

Annotatsiya

Emotsional intellekt — bu shaxsning o'z his-tuyg'ularini anglash, boshqarish va boshqalar bilan samarali muloqot qilish qobiliyatidir. Maktab yoshidagi o'quvchilarning emotsional intellektini rivojlantirish ularning shaxsiy, ijtimoiy va akademik muvaffaqiyatlari uchun muhim ahamiyatga ega. Ushbu maqolada emotsional intellektning asosiy psixologik komponentlari, uning maktab yoshidagi bolalar hayotidagi roli va rivojlantirish usullari tahlil qilinadi. Tadqiqotlarda emotsional intellektning o'quvchilarning stressga chidamliligi, o'zaro munosabatlari va o'qish samaradorligiga ta'siri aniqlangan. Shuningdek, pedagoglar va psixologlar tomonidan qo'llanilayotgan usullar — o'quvchilarga his-tuyg'ularni ifodalash, empatiya ko'rsatish, ijtimoiy ko'nikmalarni shakllantirish bo'yicha mashg'ulotlar ham ko'rib chiqiladi. Maqolada emotsional intellektni oshirish bo'yicha maktab muhitida amalga oshirilishi mumkin bo'lgan amaliy tavsiyalar keltirilgan. Natijalar shuni ko'rsatadiki, emotsional intellektni rivojlantirish bolalar ruhiy salomatligini mustahkamlashda, ularning o'z-o'zini boshqarish qobiliyatlarini oshirishda va jamiyatda ijobiy munosabatlar o'rnatishda muhim omil hisoblanadi.

Kalit so'zlar: Emotsional intellekt, rivojlanish, maktab o'quvchilari, psixologik asoslar, his-tuyg'ularni boshqarish, empatiya, stressga chidamlilik, ijtimoiy ko'nikmalar, ruhiy salomatlik.

PSYCHOLOGICAL FOUNDATIONS OF DEVELOPING EMOTIONAL INTELLIGENCE IN SCHOOLCHILDREN

Abstract

Emotional intelligence is a person's ability to understand, manage their own emotions, and communicate effectively with others. Developing emotional intelligence in school-age students is important for their personal, social, and academic success. This article analyzes the main psychological components of emotional intelligence, its role in the lives of school-age children, and methods for developing it. Studies have revealed the impact of emotional intelligence on students' stress tolerance, interpersonal relationships, and academic performance. It also examines the methods used by educators and psychologists to teach students to express their emotions, show

empathy, and develop social skills. The article provides practical recommendations for improving emotional intelligence in a school environment. The results show that developing emotional intelligence is an important factor in strengthening children's mental health, increasing their self-regulation skills, and establishing positive relationships in society.

Keywords: Emotional intelligence, development, schoolchildren, psychological foundations, emotion management, empathy, stress resistance, social skills, mental health.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У ШКОЛЬНИКОВ

Аннотация

Эмоциональный интеллект — это способность человека понимать, управлять собственными эмоциями и эффективно общаться с другими. Развитие эмоционального интеллекта у школьников важно для их личного, социального и академического успеха. В статье анализируются основные психологические компоненты эмоционального интеллекта, его роль в жизни школьников и методы его развития. Исследования выявили влияние эмоционального интеллекта на стрессоустойчивость, межличностные отношения и успеваемость школьников. Также рассматриваются методы, используемые педагогами и психологами для обучения школьников выражению своих эмоций, проявлению эмпатии и развитию социальных навыков. В статье даются практические рекомендации по улучшению эмоционального интеллекта в школьной среде. Результаты показывают, что развитие эмоционального интеллекта является важным фактором укрепления психического здоровья детей, повышения их навыков саморегуляции и установления позитивных отношений в обществе.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, развитие, школьники, психологические основы, управление эмоциями, эмпатия, стрессоустойчивость, социальные навыки, психическое здоровье.

Kirish

Zamonaviy ta'lim tizimida o'quvchilarning faqatgina akademik ko'nikmalarini rivojlantirish emas, balki ularning hissiy-ijtimoiy qobiliyatlarini shakllantirish ham muhim hisoblanadi. Bu borada emotsional intellekt kontseptsiyasi alohida o'rin tutadi. Emotsional intellekt tushunchasi birinchi bo'lib Psixolog Daniel Goleman tomonidan targ'ib qilingan bo'lib, u shaxsning o'z his-tuyg'ularini anglash, boshqarish va boshqalar bilan samarali munosabatda bo'lish qobiliyatini bildiradi. Maktab yoshidagi

bolalar hayotida bu ko'nikmalar muvaffaqiyatli o'qish, ijtimoiy moslashuv va ruhiy barqarorlik uchun zarur hisoblanadi.

O'zbekiston Respublikasi ta'lim sohasida emotsional intellektni rivojlantirishga alohida e'tibor bermoqda. Prezidentimizning ta'lim va tarbiya sohasidagi strategik yo'nalishlarida yosh avlodning nafaqat bilim, balki sog'lom psixologik salohiyatga ega bo'lishi ko'zda tutilgan. Bu esa o'z navbatida o'quvchilarning o'z-o'zini boshqarish, stressga chidamlilik va ijtimoiy ko'nikmalarini oshirishga qaratilgan.

Mazkur maqolada emotsional intellektning maktab o'quvchilarining shaxsiy rivojlanishidagi o'rni, psixologik asoslari hamda rivojlantirish usullari ko'rib chiqiladi. Tadqiqotlar natijalari va mavjud adabiyotlar tahlili orqali emotsional intellektni oshirishning samarali metodlari aniqlanadi. Ushbu jarayon o'quvchilarning nafaqat akademik yutuqlariga, balki jamiyatda muvaffaqiyatli va baxtli bo'lishlariga yordam beradi.

Adabiyotlar tahlili

Emotsional intellekt konsepsiyasi psixologiyada XXI asrda keng rivojlangan mavzudir. Daniel Golemanning (1995) asarlari emotsional intellektni ijtimoiy muvaffaqiyatning asosiy omili sifatida ta'riflaydi. Golemanning fikricha, yuqori darajadagi emotsional intellekt shaxsga o'z his-tuyg'ularini boshqarish, boshqalar bilan samarali muloqot qilish va stress holatlarini yengib o'tishda yordam beradi. Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, emotsional intellekt bolalarning ijtimoiy va akademik ko'rsatkichlariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi (Mayer va Salovey, 1997).

O'zbekistonlik tadqiqotchilar, xususan, Rasulova (2020) va Xudoyberdiyeva (2018), maktab yoshidagi bolalarda emotsional intellektni rivojlantirishning milliy xususiyatlarini o'rganib, buni o'quv jarayoniga integratsiya qilish zarurligini ta'kidlaydilar. Ularning fikricha, o'quvchilarning emotsional qobiliyatlarini oshirish nafaqat ularning ruhiy salomatligini yaxshilaydi, balki jamiyatga ijobiy munosabatda bo'lishiga ham ko'maklashadi. Shuningdek, Zamonaviy pedagogik psixologiyada emotsional intellektni rivojlantirish uchun treninglar, guruhli mashg'ulotlar, o'z-o'zini anglash va boshqarish metodlari keng qo'llanilmoqda (Karimova, 2019). Bu metodlar o'quvchilarda empatiya, stressga chidamlilik, o'zaro hurmat kabi ijtimoiy ko'nikmalarni shakllantirishda samarali hisoblanadi. O'zbekiston Respublikasi Ta'lim vazirligining 2021-yildagi hisobotida ham yosh avlodda emotsional salohiyatni oshirishga oid chora-tadbirlar ko'rsatilgan. Shu bilan birga, so'nggi yillarda maktab psixologlari tomonidan o'quvchilarning emotsional intellektini baholash va rivojlantirish bo'yicha tadqiqotlar ko'paygan. Shu bois, emotsional intellektni rivojlantirish maktab ta'limining muhim jihatlaridan biri bo'lib, u o'quvchilarning ijtimoiy muvaffaqiyatga erishishida, stressni yengishida va ruhiy barqarorlikda asosiy omil hisoblanadi.

Tadqiqotlar qismi

Mazkur tadqiqotda maktab o'quvchilarining emotsional intellektini aniqlash va rivojlantirish usullari o'rganildi. Tadqiqotning asosiy maqsadi — o'quvchilarning emotsional qobiliyatlari darajasini baholash hamda rivojlantirishga yo'naltirilgan metodlarni aniqlash. Tadqiqotda 5-sinf o'quvchilari ishtirok etdi, ularning emotsional intellekti "Emotsional intellektni baholash uchun test" yordamida o'lchandi. Olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, o'quvchilarning ko'pchiligi o'z his-tuyg'ularini anglashda va boshqarishda o'rtacha darajada, lekin empatiya va ijtimoiy ko'nikmalarda ba'zan qiyinchiliklarga duch keladi. Rivojlantirish uchun psixologik treninglar, guruhli mashg'ulotlar, dramatizatsiya va rolli o'yinlar qo'llanildi. Ularning natijasida o'quvchilarda o'z his-tuyg'ularini ifodalash, stressga chidamlilik va o'zaro munosabatlarni yaxshilash ko'nikmalari sezilarli darajada oshdi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, emotsional intellektni rivojlantirish bo'yicha amaliy metodlar maktabda muntazam qo'llansa, o'quvchilarning ruhiy holati yaxshilanadi, ular jamiyatda samarali muloqot qila boshlaydi va o'qishdagi motivatsiyasi oshadi.

Xulosa

Maqolada maktab o'quvchilarining emotsional intellektini rivojlantirishning psixologik asoslari hamda uni oshirish yo'llari ko'rib chiqildi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, emotsional intellekt o'quvchilarning shaxsiy rivojlanishi, ijtimoiy munosabatlari va ruhiy salomatligi uchun muhim omildir. Emotsional intellektni oshirish nafaqat o'quvchilarning ichki dunyosini boyitadi, balki ularning stressga chidamliligini kuchaytiradi, ijtimoiy ko'nikmalarini yaxshilaydi va o'qishga bo'lgan motivatsiyasini oshiradi. Tadqiqotda aniqlanishicha, o'quvchilarning o'z his-tuyg'ularini anglash va boshqarish darajasi o'rtacha bo'lib, bu ko'nikmalarni rivojlantirish uchun maqsadli pedagogik va psixologik ishlarni amalga oshirish zarur.

Maktab muhitida emotsional intellektni rivojlantirishga yo'naltirilgan treninglar, o'yinlar, guruhli mashg'ulotlar samarali natija beradi. Ular o'quvchilarda empatiya, o'zaro hurmat, hamkorlik kabi ijtimoiy qadriyatlarni shakllantiradi. Shuningdek, bu usullar o'quvchilarning ruhiy barqarorligini mustahkamlashga yordam beradi, ular murakkab vaziyatlarda ham o'zlarini boshqarish va ijobiy xulq-atvor ko'rsatishda qobiliyatli bo'ladilar.

Pedagoglar va psixologlar o'rtasida hamkorlikda emotsional intellektni rivojlantirish bo'yicha doimiy ishlarni tashkil qilish, ota-onalarni ham bu jarayonga jalb qilish muhimdir. Bu esa yosh avlodning to'laqonli va barkamol shaxs sifatida shakllanishiga hissa qo'shadi. Xulosa qilib aytganda, emotsional intellekt — maktab o'quvchilarining nafaqat akademik muvaffaqiyatlari, balki ularning ijtimoiy moslashuvi va psixologik salomatligi uchun ham asosiy omil hisoblanadi. Shu sababli, ta'lim tizimida emotsional intellektni rivojlantirishga qaratilgan strategiyalarni joriy etish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abdullayeva, M. (2018). *Emotsional intellekt va uning ta'limdagi ahamiyati*. Toshkent: O'qituvchi nashriyoti.¹
2. Islomova, D. (2020). *Maktab yoshidagi bolalarda emotsional intellektni rivojlantirish metodikalari*. Toshkent: Fan va texnologiya.²
3. Karimov, B. (2019). *Psixologiyada emotsional intellekt tushunchasi va uning o'rni*. Samarqand: SamDU nashriyoti.³
4. Tursunov, A. (2021). *Maktab o'quvchilarining ijtimoiy va emotsional ko'nikmalarini shakllantirish*. Toshkent: Sharq nashriyoti.⁴
5. Yusupova, N. (2017). *Ta'limda emotsional intellektni rivojlantirish*. Toshkent: O'zbekiston davlat jahon tillari universiteti.⁵
6. Qodirova, Z. (2019). *Psixologik treninglar yordamida emotsional intellektni oshirish*. Toshkent: Pedagogika nashriyoti.⁶
7. Rasulova, M. (2020). *Maktab yoshidagi bolalar psixologiyasi va rivojlanish yo'llari*. Toshkent: O'zbekiston Milliy Universiteti.⁷
8. Sobirov, J. (2018). *Emotsional intellekt va uning pedagogik ahamiyati*. Toshkent: Ta'lim.⁸
9. Abdusalomov, T. (2021). *Emotsional intellekt va stressni boshqarish texnikalari*. Toshkent: Ilm-fan.⁹
10. Xo'jaeva, L. (2019). *Bolalar psixologiyasi va emotsional rivojlanish*. Toshkent: Sharq nashriyoti.¹⁰