

O'SMIR YOSHDAGI BOLALARDA EMOTSIONAL INTELLEKT SHAKLLANISHINING PSIXOLOGIK VAZIFALARI

Gaffarova Buvnazifa Mustafayevna

Samarqand viloyati Bulung'ur tumani 52-maktab amaliyotchi psixologi

Annotatsiya: Ushbu maqolada emotsional intellekt ko'rsatkichlarining o'ziga xos psixologik xususiyatlari tahlil qilib berilgan. Emperik natijalar asosida korrelatsion xulosalar va tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so'zlar: psixik rivojlanish, empatik xususiyat, o'z-o'zini anglash, ijtimoiy ko'nikmalar, o'z-o'zini nazorat qilish, bilish motivi, korrelatsiya.

KIRISH

Insonda tug'ilgandan boshlab obyektiv va subyektiv omillar, shart-sharoit ta'siri doirasida jismoniy o'sish va psixik rivojlanish jarayoni kechadi. Ontogenetik rivojlanishning har bir bosqichida ijtimoiy muhit va munosabatlar ta'siri dinamik o'zgarishlar bilan bog'liqlikka ega. Individdning dinamik xususiyatlari ijtimoiy muhit ta'siri natijasida yuzaga kelgan xulq-atvor sifatlarining shaxsiy o'zgaruvchanligi bilan belgilanadi. Inson atrof-muhit va jamiyatni o'rganar ekan bevosita va bilvosita obyektiv olam bilan butun umr munosabatda bo'ladi. Bu munosabat insonni hissiy-emotsional, intellektual rivojini, xatti-harakat ko'nikmalarini shakllantirib boradi.

Emotsional intellekt, o'z ichiga odamlarning o'zlarini tushunish, boshqalarining his-tuyg'ularini tushunish va boshqalar bilan eng yaxshi tarzda aloqada bo'lishni o'rganishni o'z ichiga oladi. Bu, o'z-o'zini boshqalarga qanday ifoda qilish, o'z his-tuyg'ularini qanday boshqalarga etkazish va boshqalarning his-tuyg'ularini tushunish va qo'llab-quvvatlash qobiliyatini o'z ichiga oladi.

Bolalar tushunish va ifoda qilish qobiliyatlari bilan tug'iladilar, ammo ularga o'zlarini tushunish va boshqalarining his-tuyg'ularini qanday tushunish kerakligini o'rganishda yordam bermoq muhimdir. O'zlari yoqtirgan joy va narsalarga oid his-tuyg'ularini tushunish va boshqalar bilan ularga o'zaro aloqada bo'lishni o'rganish yordam beradi. Bolalar boshqalarining his-tuyg'ularini va umrini qanchalik tushunishga intilishni o'rganishlari kerak. Bu, ularni do'stlari, oila a'zolari va boshqalar bilan yaxshi aloqada bo'lishlariga yordam beradi. Emotsional intellekt o'rganish orqali bolalar o'rtasida ro'y beradigan konfliktlarni hal qilishni o'rganishadi. Bu, savollar yuzaga kelganda yoki qo'rqinchli holatlarda yaxshi tanlangan echimlarni topish va qo'llab-quvvatlashga yordam beradi.

Emotsional intellektga ega bolalar do'stlari bilan yaxshi aloqada bo'lish, guruh ishlari qilish va jamiyatga kirishda yordam beruvchi ko'nikmalarga ega bo'lishadi. Bu

ko'nikmalar, ularning oila, do'stlar va o'qish o'quv jarayonida ishtirok etishga yordam beradi.

Bolalar o'z-o'zini boshqarish, o'z qarorlarini qabul qilish va ularga amal qilishni o'rganishlari kerak. Emotsional intellekt ularni o'zo'zini nazorat qilish va kelajakdagi maqsadlarni o'rniga qo'yimoqda yordam beradi. Bolalar tashvish va baxtli holatlarni tushunish va boshqalarning his-tuyg'ulariga javob bermoqni o'rganishlari lozim. Ular empatiya ko'nikmasini o'rganish orqali boshqalar bilan ularga yordam bera olishadi va ularning yordam so'raganida yaxshi his-tuyg'u tuzadi. Emotsional intellekt, stress, qo'rqinch va noqulay holatlar bilan boshqarishni o'rganishda yordam beradi. Bolalar o'zlarini qanday rahatlantirish va qo'rqinchlarini qanday boshqarish kerakligini o'rganishlari muhim.

Emotsional intellektning bu xususiyatlari bolalar o'rtasida o'zaro aloqalarni yaxshi qilish, o'zo'zlarini boshqarish va jamiyatda muvaffaqiyat qozonishga yordam beradi. Ota-onalar va o'qituvchilar, bolalarga emotsional intellektni oshirish uchun ularga o'zaro aloqalarni tushunish va boshqalar bilan muloqot qilishni o'rganishda yordam bera olishadi.

Hissiy intellekt bir vaqtning o'zida kognitiv va individual ta'lim doirasida talqin etiladi. Hissiy intellekt so'rovnomalari hissiy nazorat bilan bir qatorda ijtimoiy ko'nikmalarni ham, shaxsiy moslashuvchanlikni va yagona ruhiy holatni o'lchaydi.

Hissiy intellektning asosini - o'z-o'zini anglash tashkil etadi. O'zingizning his-tuyg'ularingizni qanchalik aniqroq aniqlay olsangiz, shuningdek, biznesingiz yoki karyerangizni boshlash yoki tugatish, oilaviy masalalar, yoki shaxsiy maqsadlarni modellashtirish nuqtayi-nazaridan his-tuyg'ularingiz qanday ta'sir qilishini yaxshiroq anglay olsangiz, shunchalik samarali hayot kechirishingiz mumkin. Shubhasiz, his-tuyg'ularingizni tushunish etarli emas, ularni o'z manfaatlaringizga aylantira olish juda muhimdir.

Hissiy intellektni (EI)ni tushuntiruvchi 5 ta xususiyati mavjud:

- O'z-o'zini bilish - o'zini o'zi, aqliy va jismoniy xususiyatlarini o'rganish;
- O'z-o'zini nazorat qilish - bu maqsadlarga erishish uchun his-tuyg'ularingizni boshqarish qobiliyati;
- Ijtimoiy ko'nikmalar - bu boshqa odamlar bilan muvaffaqiyatli muloqot qilish qobiliyati;
- Empatiya - bu boshqalarning his-tuyg'ularini aniqlash qobiliyati;
- Motivatsiya - insonni harakatga undaydigan turtkidir [8].

O'z-o'zini anglash - bu o'zini o'zi bilish va o'zini boshqa odamlar bilan taqqoslash natijasida o'z ichki dunyosiga yo'naltirish jarayonidir. Ijtimoiy moyillik va munosabatlarni boshqarish sizning boshqa odamlar bilan qanday munosabatda bo'lishingiz bilan bog'liq tomonlardan biri hisoblanadi. O'z-o'zini anglashning yuqori darajasiga faqat his-tuyg'ularingizni tushunish orqali erishish mumkin. Yuqori

darajadagi idrok insonning xato qilishdan qoʻrqmasligini va kelajakda oʻzini boshqacha tuta olishini koʻrsatadi.

Oʻsmir yigit va qizlarda oʻz iqtidori va layoqatini yuzaga chiqarishda ijtimoiy muhit taʼsiri va ularda tarkib topib borayotgan emotsional muhit tarzi ular uchun zarur boʻlgan hissiy va aqliy nazorat kombinatsiyasini tashkil etib borishini kuzatishimiz mumkin. Tadqiqot ishimizdan olingan natijaviy xulosalarga koʻra biz quyidagi tavsiyalarni ishlab chiqdik:

- Oʻsmir iqtidorining shakllanishida emotsional intellekt bogʻliqligini hisobga olgan holda, oila va taʼlim muhitida tabiiy, tizimli ravishda empatiyalik hamda hissiy barqarorlikni tartib topib borish sharoitlariga alohida eʼtibor qaratish kerak;
- Oʻsmirlardagi ichki motiv xususiyatlari va raqobatchanlik motivining individual jihatlari otaona va pedagoglar tomonidan adekvat baholanishi zarur;
- Iqdidor va qobiliyat namoyon boʻlishida oʻsmirlarga nisbatan ota-onalarning ham hissiy yaqinligini oshirish kerak;
- Oʻsmirlarning shaxslararo munosabatlarida oʻz emotsiyalarini boshqarish va oʻz-oʻzini anglash bosqichlaridagi shaxs sifatidagi “men”i qadrlanishi va hurmat qilinishi kerak;
- Oilada oʻzaro qiziqish va maqsadga yoʻnaltirilgan motivlar boʻyicha dildan suhbatlar tashkil etilib borilishi lozim;
- Hamdardlik, oʻzga insonlarning his tuygʻularini tushunish hissiy ziyraklik oʻsmirlik davrigacha boʻlgan yosh davr bosqichlarida rivojlantirib borilishiga erishish zarur.

XULOSA

Oʻsmirlik anʼanaviy ravishda insonning aqliy rivojlanishidagi eng muhim davrlardan biri hisoblanadi va bu birinchi navbatda oʻsmirlarning motivatsion-ehtiyojlari sohasida davom etayotgan chuqur oʻzgarishlar bilan belgilanadi. Ish jarayonida biz hissiy intellekt, oʻsmirlarning motivatsiyasi va oʻsmir iqtidorining shakllanish jarayonini nazariy va uslubiy tahlil qildik. Hissiy intellekt va aqliy intellekt haqida hozirgi paytda qanday his-tuygʻuni boshdan kechirayotganini aniqlash, histuygʻularning intensivligidagi oʻzgarishlar va bir his-tuygʻudan ikkinchisiga oʻtishdan xabardor boʻlish qobiliyati doimiy tarzda rivojlantirilib borilishi lozim.

Emotsional intellektning rivojlanishi asosan oʻqituvchilar, ota-onalar va oʻquvchilar oʻrtasidagi amaliy ishbirligiga asoslangan. Bolalar oʻzlarining his-tuygʻularini tushunish, boshqalar bilan yaxshi aloqada boʻlish va oʻz-oʻzlarini boshqarishni oʻrganish orqali oʻz jamiyatlarida muvaffaqiyat qozonishadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Аверин, В.А. Психология детей и подростков: Учебное пособие / В.А. Аверин. – 2-е изд., перераб. – СПб.: Изд-во Михайлова В.А., 1998. – 379 с.
2. Андреева, И.Н. Взаимосвязь социальной компетентности и эмоционального интеллекта у подростков // Женщина. Образование. Демократия: Материалы 5-й Междунар. междисциплинарной научно-практ. конф. 6-7 ноября 2002 г., г. Минск. – Минск, 2003. – С. 194-196.
3. Андреева, И.Н. Эмоциональный интеллект: исследование феномена // Вопросы психологии. – 2006. – №3 – С.78-86.
4. Brackett, M.A., Mayer, J. D., and Warner, R. M. Emotional intelligence and its relation to everyday behavior. *Personality and Individual Differences*, 2004. – pp. 1387-1402.
5. Cartwright, S., and Cooper, C. 2005. Individually targeted interventions. In J. Barling, E. K. Kelloway, and M. R. Frone, eds., *Handbook of Work Stress*. Thousand Oaks, CA: Sage, pp. 607-22.
6. Goleman, Daniel. *The Emotionally Intelligent Workplace*. Jossey-Bass. 2001. P. 384.
7. Caruso, D.R., Bienn, B., and Kornacki, S.A. Emotional intelligence in the workplace. In J.
8. Ciarrochi, J. P. Forgas, and J. D. Mayer, eds., *Emotional intelligence in everyday life*, 2nd ed. Hove,