



MAKTAB O'QUVCHILARINING EMOTSIONAL INTELLEKT DARAJASINI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK JIHATLARI

Jumayeva Mashxura O'tkirovna

85-maktab psixologi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.21255111>

ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 04-iyul 2026 yil

Ma'qullandi: 06-iyul 2026 yil

Nashr qilindi: 08-iyul 2026 yil

KEYWORDS

emotsional intellekt, maktab psixologi, o'quvchi, emotsiyalar, psixologik rivojlanish, empatiya, o'zini boshqarish, ijtimoiy ko'nikmalar, psixologik xizmat, ta'lim.

ABSTRACT

Ushbu maqolada maktab o'quvchilarida emotsional intellektni rivojlantirishning psixologik asoslari tahlil qilingan. Emotsional intellektning o'quvchilarning shaxsiy rivojlanishi, muloqot madaniyati, stressga bardoshliligi hamda ta'lim jarayonidagi muvaffaqiyatiga ta'siri yoritilgan. Shuningdek, maktab psixologining emotsional kompetensiyalarni shakllantirishga qaratilgan profilaktik va rivojlantiruvchi faoliyati hamda amaliy tavsiyalar bayon etilgan.

Bugungi globallashuv va raqamli texnologiyalar jadal rivojlanayotgan davrda ta'lim tizimi oldiga nafaqat bilimli, balki ruhiy jihatdan barkamol, ijtimoiy faol va emotsional jihatdan barqaror shaxsni tarbiyalash vazifasi qo'yilmoqda. Shu nuqtai nazardan o'quvchilarning emotsional intellektini rivojlantirish zamonaviy psixologiya va pedagogika fanlarining dolzarb yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

An'anaviy ta'lim tizimida asosan akademik bilimlarni rivojlantirishga e'tibor qaratilgan bo'lsa, bugungi kunda shaxsning emotsional va ijtimoiy kompetensiyalarini rivojlantirish ham muhim omil sifatida qaralmoqda. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, emotsional intellekti yuqori bo'lgan o'quvchilar stressni samarali boshqaradi, tengdoshlari bilan sog'lom munosabatlar o'rnatadi, o'quv faoliyatiga nisbatan yuqori motivatsiyani namoyon etadi hamda murakkab hayotiy vaziyatlarda oqilona qaror qabul qila oladi.

Maktab psixologi o'quvchilarning emotsional rivojlanishini qo'llab-quvvatlash, ularning psixologik muammolarini erta aniqlash va profilaktik ishlarni tashkil etishda muhim rol o'ynaydi. Shu sababli emotsional intellektni rivojlantirish bo'yicha samarali psixologik texnologiyalarni ishlab chiqish va amaliyotga tatbiq etish bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biridir.

Mazkur maqolaning maqsadi maktab o'quvchilarida emotsional intellektni rivojlantirishning psixologik jihatlari ilmiy tahlil qilish, maktab psixologining ushbu jarayondagi o'rnini yoritish hamda amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Emotsional intellekt tushunchasi va uning nazariy asoslari

Emotsional intellekt tushunchasi psixologiya fanida XX asrning oxirlarida keng qo'llanila boshladi. Ushbu atama dastlab Piter Salovey va Jon Mayer tomonidan ilmiy muomalaga

kiritilgan bo'lib, keyinchalik Daniel Goleman tomonidan yanada rivojlantirildi. Ularning ta'rifiga ko'ra, emotsional intellekt insonning o'z his-tuyg'ularini anglash, ularni boshqarish, boshqalarning emotsiyalarini tushunish hamda samarali ijtimoiy munosabatlarni yo'lga qo'yish qobiliyatini ifodalaydi.

Ilmiy adabiyotlarda emotsional intellekt quyidagi asosiy komponentlardan iborat ekanligi qayd etiladi:

- o'z emotsiyalarini anglash;
- emotsiyalarni boshqarish;
- ichki motivatsiya;
- empatiya;
- ijtimoiy ko'nikmalar.

Mazkur komponentlarning uyg'un rivojlanishi o'quvchilarning shaxsiy kamoloti, ta'limdagi muvaffaqiyati va jamiyatga muvaffaqiyatli moslashuvini ta'minlaydi.

Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, emotsional intellekti rivojlangan bolalar tengdoshlari bilan tez til topishadi, nizoli vaziyatlarni tinch yo'l bilan hal qilishadi, o'z his-tuyg'ularini nazorat qila olishadi va o'quv jarayonida faolroq ishtirok etishadi. Aksincha, emotsional intellektning past darajada rivojlanganligi xavotir, tajovuzkorlik, ijtimoiy yakkalanish hamda o'qishga bo'lgan qiziqishning pasayishiga olib kelishi mumkin.

Maktab yoshida emotsional intellektning rivojlanish xususiyatlari

Maktab yoshi bolaning emotsional va ijtimoiy rivojlanishida eng muhim bosqichlardan biridir. Aynan shu davrda bolalar o'z his-tuyg'ularini anglashni, boshqalarning hissiy holatini tushunishni va o'z xatti-harakatlarini boshqarishni o'rganadilar. Boshlang'ich sinflarda bu jarayon ko'proq o'yin, muloqot va kattalarga taqlid qilish orqali amalga oshsa, o'smirlik davrida o'zini anglash, mustaqillik va shaxsiy identifikatsiya jarayonlari bilan chambarchas bog'liq holda rivojlanadi.

Maktab muhiti emotsional intellektni shakllantirish uchun muhim ijtimoiy makon hisoblanadi. Sinfdoqlar bilan muloqot qilish, guruhli faoliyatda ishtirok etish, o'qituvchilar bilan hamkorlik va turli hayotiy vaziyatlarni boshdan kechirish orqali o'quvchilar o'z emotsiyalarini boshqarish hamda boshqalarning hissiyotlarini tushunish ko'nikmalarini rivojlantiradilar.

Emotsional intellektni rivojlantirishga ta'sir etuvchi psixologik omillar

O'quvchilarda emotsional intellektning rivojlanishi ko'plab ichki va tashqi omillarga bog'liq. Shaxsning individual xususiyatlari, oiladagi tarbiya uslubi, maktab muhiti, tengdoshlar bilan munosabatlar hamda pedagoglarning kommunikativ madaniyati ushbu jarayonga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, oilada o'zaro hurmat, mehr-oqibat va ochiq muloqot muhitining mavjudligi bolalarda emotsiyalarni to'g'ri anglash va ifodalash ko'nikmalarini shakllantirishda muhim omil hisoblanadi.

Maktab muhitida esa o'qituvchining o'quvchilarga nisbatan adolatli munosabati, ularni qo'llab-quvvatlashi va rag'batlantirishi emotsional barqarorlikni mustahkamlaydi. Aksincha, doimiy tanqid, bosim yoki salbiy psixologik muhit o'quvchilarda xavotir, ishonchsizlik va emotsional zo'riqishni yuzaga keltirishi mumkin.

Zamonaviy psixologik tadqiqotlarda emotsional intellektni rivojlantirishning samarali vositalari sifatida refleksiya, ijobiy fikrlash, muloqot madaniyatini rivojlantirish, konfliktlarni konstruktiv hal etish hamda stressni boshqarish ko'nikmalarini

shakllantirish alohida ta'kidlanadi. Ushbu ko'nikmalar o'quvchilarning psixologik farovonligini ta'minlash bilan birga ularning akademik va ijtimoiy muvaffaqiyatiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Maktab psixologining emotsional intellektni rivojlantirishdagi amaliy faoliyati

Maktab psixologining asosiy vazifalaridan biri o'quvchilarning emotsional holatini muntazam monitoring qilish, mavjud muammolarni erta aniqlash va ularga psixologik yordam ko'rsatishdan iborat. Psixolog faoliyati diagnostika, profilaktika, psixokorreksiya va psixologik maslahat kabi yo'nalishlarni qamrab oladi.

Diagnostika bosqichida psixolog o'quvchilarning emotsional rivojlanish darajasi, kommunikativ qobiliyatlari, stressga chidamliligi va empatiya ko'rsatkichlarini turli psixologik metodikalar orqali baholaydi. Olingan natijalarga asoslanib individual yoki guruhviy rivojlantiruvchi dasturlar ishlab chiqiladi.

Amaliy mashg'ulotlarda rolli o'yinlar, treninglar, art-terapiya, ertak terapiyasi, muammoli vaziyatlarni tahlil qilish, jamoaviy topshiriqlar va relaksatsiya mashqlari keng qo'llaniladi. Ushbu metodlar o'quvchilarda o'z his-tuyg'ularini anglash, ularni boshqarish va boshqalar bilan samarali muloqot qilish ko'nikmalarini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Bundan tashqari, maktab psixologi pedagoglar va ota-onalar bilan hamkorlikda seminarlar, davra suhbatlari va psixologik ma'rifat tadbirlarini tashkil etishi muhimdir. Bunday hamkorlik o'quvchining maktab va oiladagi rivojlanish jarayonini uyg'unlashtiradi hamda emotsional intellektning barqaror shakllanishiga yordam beradi.

Emotsional intellektni rivojlantirishning innovatsion metodlari

Bugungi kunda psixologik amaliyotda interfaol va innovatsion metodlardan keng foydalanilmoqda. Jumladan, "Emotsiyalar kundaligi"ni yuritish, "Emotsiyalar g'ildiragi" texnikasi, "Aqliy hujum", keys-stadi, dramatizatsiya, meditatsiya elementlari, nafas olish mashqlari va mindfulness usullari o'quvchilarning o'z his-tuyg'ularini anglash hamda boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirishda samarali hisoblanadi.

Shuningdek, raqamli texnologiyalar asosida yaratilgan psixologik platformalar, mobil ilovalar va interaktiv o'yinlardan foydalanish ham o'quvchilarning emotsional kompetensiyalarini rivojlantirish imkoniyatlarini kengaytirmoqda. Biroq ushbu vositalardan foydalanishda yosh xususiyatlari va axborot xavfsizligi talablarini hisobga olish zarur.

Emotsional intellektni rivojlantirish bo'yicha tizimli ishlar natijasida o'quvchilarda o'ziga bo'lgan ishonch kuchayadi, ijtimoiy faollik ortadi, nizolar soni kamayadi, ta'lim motivatsiyasi va akademik natijalar yaxshilanadi. Shu sababli mazkur yo'nalish maktab psixologik xizmatining ustuvor vazifalaridan biri sifatida qaralishi lozim.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, maktab o'quvchilarining emotsional intellektini rivojlantirish ularning shaxsiy kamoloti, psixologik salomatligi va ta'limdagi muvaffaqiyatini ta'minlovchi muhim omillardan biridir. Emotsional intellekti yuqori darajada rivojlangan o'quvchilar o'z his-tuyg'ularini anglay oladi, ularni samarali boshqaradi, atrofdagilar bilan sog'lom munosabatlar o'rnatadi hamda turli hayotiy vaziyatlarda oqilona qaror qabul qilish qobiliyatiga ega bo'ladi.

Maktab psixologi ushbu jarayonning asosiy ishtirokchilaridan biri bo'lib, o'quvchilarning emotsional holatini o'rganish, psixologik muammolarni erta aniqlash, profilaktik va korreksion tadbirlarni tashkil etish hamda ota-onalar va pedagoglar bilan samarali hamkorlik qilish orqali emotsional intellektning rivojlanishiga salmoqli hissa qo'shadi.

Maqolada ko'rib chiqilgan nazariy yondashuvlar va amaliy tavsiyalar shuni ko'rsatadiki, emotsional intellektni rivojlantirishga qaratilgan tizimli psixologik ishlar ta'lim muassasasida sog'lom psixologik muhitni shakllantirish, o'quvchilarning kommunikativ kompetensiyalarini rivojlantirish, stress va nizoli vaziyatlarni kamaytirish hamda ta'lim sifati va tarbiyaviy samaradorlikni oshirishga xizmat qiladi.

Kelgusida maktab psixologlari faoliyatiga emotsional intellektni rivojlantirish bo'yicha zamonaviy trening dasturlari, innovatsion psixologik texnologiyalar va ilmiy asoslangan diagnostik metodlarni keng joriy etish maqsadga muvofiqdir..

Foydalanilgan adabiyotlar:

- 1.Goleman D. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. – New York: Bantam Books, 1995.
- 2.Mayer J.D., Salovey P., Caruso D.R. Emotional Intelligence: Theory, Findings and Implications. – Psychological Inquiry, 2004.
- 3.Salovey P., Mayer J.D. Emotional Intelligence // Imagination, Cognition and Personality. – 1990. – Vol. 9(3). – P. 185–211.
- 4.Bar-On R. The Bar-On Model of Emotional-Social Intelligence. – Psicothema, 2006.
- 5.Vygotskiy L.S. Psixologiya razvitiya cheloveka. – Moskva: Eksmo, 2005.
- 6.Leontev A.N. Faoliyat. Ong. Shaxs. – Moskva: Politizdat, 1975.
- 7.Karimova V.M. Psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2019.
- 8.G'oziyev E.G'. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2010.
- 9.Nishonova Z.T. Yosh va pedagogik psixologiya. – Toshkent: O'zbekiston, 2018.
- 10.O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi. Maktablarda psixologik xizmatni tashkil etish bo'yicha me'yoriy-uslubiy tavsiyalar. – Toshkent, 2023.
- 11.O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni. – Toshkent, 2020.
- 12.O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining ta'lim tizimida psixologik xizmat faoliyatini takomillashtirishga oid amaldagi me'yoriy hujjatlari