

O'SMIRLAR EMOTSIONAL INTELLEKTINI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK- PEDAGOGIK SHART-SHAROITLARI

Biysekova Sarbinaz Tolebaevna

ITU- assistent o'qituvchisi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20320382>

Annotatsiya: Ushbu maqolada zamonaviy psixologik adabiyotlarda emotsional intellekt muammosining o'rganilish holati va uning o'smirlik davridagi o'ziga xos xususiyatlari nazariy jihatdan tahlil qilingan. Maqolada emotsional intellekt fenomenining asosiy modellari (J. Mayer, P. Salovey, D. Goleman, R. Bar-On) va ularning shaxs shakllanishidagi roli yoritilgan. Shuningdek, o'smirlik davridagi hissiy beqarorlik, inqirozli holatlar hamda ijtimoiy moslashuv jarayonida yuqori darajadagi empatiya va hissiy refleksiyaning ahamiyati asoslab berilgan. Yakunda o'smirlar emotsional intellektini tizimli rivojlantirish uchun maxsus psixologik-pedagogik shart-sharoitlarni yaratish zarurati bo'yicha tavsiyalar keltirilgan.

Kalit so'zlar: emotsional intellekt, o'smirlik davri, hissiy barqarorlik, empatiya, kognitiv qobiliyatlar, ijtimoiy moslashuv, psixologik-pedagogik sharoit, aralash model, interpretatsiya.

Abstract. This article provides a theoretical analysis of the study of emotional intelligence in modern psychological literature and its specific characteristics during adolescence. The article highlights the main models of the phenomenon of emotional intelligence (J. Mayer, P. Salovey, D. Goleman, R. Bar-On) and their role in personality formation. It also substantiates the importance of a high level of empathy and emotional reflection in the process of emotional instability, crisis situations, and social adaptation during adolescence. In conclusion, recommendations are provided regarding the necessity of creating special psychological and pedagogical conditions for the systematic development of adolescent emotional intelligence.

Keywords: emotional intelligence, adolescence, emotional stability, empathy, cognitive abilities, social adaptation, psychological and pedagogical conditions, mixed model, interpretation.

Emotsional intellektni rivojlantirish masalasi psixologik adabiyotlarda keng qamrovli mavzulardan biri bo'lib, uning asosiy mazmuni shaxsning his-tuyg'ularini anglash va boshqarish, boshqalarning hissiy holatini tushunish hamda samarali munosabatlar qurish qobiliyatlarini rivojlantirishdan iboratdir. Ushbu tushuncha shaxsning hissiy va ijtimoiy jihatdan muvaffaqiyatli bo'lishi uchun zarur bo'lgan muhim omil sifatida qaraladi.

Emotsional intellekt insonning hissiy tajribasi va muloqot qobiliyatlarini uyg'unlashtirish orqali o'z-o'zini anglash va boshqarish jarayonlarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Bu tushuncha nafaqat shaxsiy hayotda, balki ijtimoiy faoliyatda ham muvaffaqiyat qozonishning asosi sifatida e'tirof etiladi. Psixologik tadqiqotlar emotsional intellektni rivojlantirishning yosh davrlariga xos xususiyatlarini o'rganishga alohida e'tibor qaratgan. Ayniqsa, o'smirlik davri hissiy barqarorlik va empatiya rivoji uchun hal qiluvchi davr hisoblanadi.

Adabiyotlarda emotsional intellektning ijtimoiy muhit bilan o'zaro bog'liqligi, ta'lim jarayonidagi roli, shuningdek, uning shaxsiy sifatlarni shakllantirishdagi ahamiyati qayd etilgan. Shaxsning hissiy-intellektual salohiyati bolalik davridan boshlab shakllanadi va uni rivojlantirish maxsus psixologik-pedagogik sharoitlarni talab qiladi. Shu sababli, ta'lim va tarbiya tizimida emotsional intellektni rivojlantirishga qaratilgan usul va yondashuvlar taklif etilgan. Umuman olganda, emotsional intellekt insonning nafaqat o'z his-tuyg'ularini boshqarish, balki boshqalar bilan o'zaro munosabatlarda muvaffaqiyatli bo'lishi uchun zarur bo'lgan asosiy kompetensiyalarni o'z ichiga oladi. Bu masala psixologiyada zamonaviy muammolardan biri bo'lib, uni rivojlantirishga

qaratilgan ko'plab tadqiqotlar davom etmoqda. Ma'lumki, psixologiya fanida aynan emotsional intellekt fenomeni muammosiga bag'ishlangan va uning barcha omillarini batafsil bayon etishga qodir ilmiy adabiyotlar yetarli bo'lmasada, bugungi kunda fan olamida va jamiyat taraqqiyotida emotsional intellekt muammosini zarurligini ko'rsata oluvchi va uning metodologik ildizlarini asoslab bera oluvchi ilmiy tadqiqotlarni alohida qayd etish mumkin. Mazkur adabiyotlarni tahlil qilar ekanmiz, ulardagi emotsional intellekt metodologiyasiga taalluqli ayrim umumiy jihatlarni psixologiya fani nuqtai nazaridan tadqiq qilishimizga to'g'ri keldi.

Emotsional intellekt tushunchasi fanga ilk bor, ilmiy asosda tadqiqotchilar Dj.Meyer hamda P.Soloveylar tomonidan kiritilgan. Ularing fikricha, emotsional intellekt – bu his – tuyg'ularni ifoda etish, tushunish, tartibga solish, boshqarish hamda fikrlar va tuyg'ularni assimiliatsiya qilish jarayonidir.

Keyinchalik, tadqiqotchi D.Goulman o'zining “Emotsional intellekt” nomli kitobini nashr etib, psixologiyada emotsional intellektni tadqiq etishning yangi yo'nalishiga asos soldi. Muallif o'z asarida, emotsional intellektni bosh miya yarim sharlari va mendal soha bilan uzviy bog'liqligini shunday ta'riflagan edi: “Miya yarim sharlarida qayta ishlanayotgan emotsiyalarimiz haqidagi axborotlar bu ongsiz xarakterda bo'lib, ular qayta ishlanib bo'lingandan so'ng anglanadi. Boshqa insonlarning emotsional kechinmalarini tushuna olishimiz va boshqarishimiz hissiy donolik emas, bu emotsional kompetentlik tushunchasi bilan tushuntirilishi kerak”. Emotsional kompetentlik mazmunida hissiy o'z-o'zini anglash, o'z-o'zini boshqarish, ijtimoiy munosabatlarni tushunish va boshqarish kabilar yotadi”. Demak, emotsional kompetentlik o'z mazmunida his-tuyg'ularni boshqarish va tushunish, ijtimoiy munosabatlarda emotsiyalarni tartiblash kabilarni ta'minlaydi.

Emotsional intellektni kognitiv jarayonlarsiz tushuntirish holati, R.Bar-Onning izlanishlarida aks etgan bo'lib, unga ko'ra emotsional madaniyatning besh tarkibiy qismi ajratiladi. Ularga:

- Ichki shaxslilik sohada o'zini o'zi tahlil etish, assertivlilik, mustaqillilik, o'zini o'zi hurmat, o'zini o'zi namoyon qilish;
- Shaxslararo jabhada empatiya, ijtimoiy mas'uliyat ko'nikmalari;
- Adaptivlilik jabhasida muammolarni hal eta olish, moslanvchanlik, haqiqatni tushunish;
- Stressdan chiqish layoqati hamda stress holatini ko'tara olish;
- Optimizm fenomeni va hokazo.

Demak, emotsional intellektning tayanch mezonlari shaxs tomonidan hayot davomida yetakchi faoliyatlar, jumladan muloqot, o'yin, o'qish va mehnat faoliyatida o'zlashitiriladi

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Goleman, D. (2018). Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ. Москва: Манн, Иванов и Фербер.
2. Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications. *Psychological Inquiry*, 15(3), 197-215.
3. Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 18, 13-25.
4. G'oziyev, E. E. (2010). Ontogenez psixologiyasi. Toshkent: Noshir. (O'smirlik davrining umumiy va yosh xususiyatlari uchun)