



## UMUMIY O'RTA TA'LIM MAKTABI O'QUVCHILARIDA EMOTSIONAL INTELLEKTNI SHAKLLANTIRISH

*FarDU Pedagogika yo'nalishi 1-kurs talabasi*

*Najmiddinova Saodat Abduvohid qizi*

**Annatsiya:** *Mazkur maqolada, emotsional intellekt tushunchasi va uning tarixi, mohiyati, belgilari haqida keltirilgan. Shuningdek, umumiy o'rta ta'lim maktabi o'quvchilarida emotsional intellektni rivojlantirishning pedagogik usul va xususiyatlari hamda bugungi kunda yuqori IQ va ko'p bilim yetarli emasligi, o'zining va boshqa odamlarning his-tuyg'ularini tushunish, sezgirlik ko'rsatish, sog'lom munosabatlarni o'rnatish, do'stlar va sevgi orttirish qobiliyatiga talab mavjudligi, buning uchun esa hissiy intellektning javobgarligi haqida aytib o'tilgan.*

**Аннотация:** *В данной статье описано понятие эмоционального интеллекта, его история, сущность и признаки. Также были отмечены педагогические методы и особенности развития эмоционального интеллекта у учащихся общеобразовательных школ, а также отсутствие сегодня высокого IQ и большого количества знаний, понимания своих и чужих чувств, проявления чувствительности. спрос на умение строить здоровые отношения, заводить друзей и любить, и что за это отвечает эмоциональный интеллект.*

**Abstract:** *This article describes the concept of emotional intelligence and its history, essence, and signs. Also, the pedagogical methods and features of developing emotional intelligence in general secondary school students, as well as the lack of high IQ and a lot of knowledge today, understanding one's own and other people's feelings, showing sensitivity , it was mentioned that there is a*



*demand for the ability to build healthy relationships, make friends and love, and that emotional intelligence is responsible for this.*

***Kalit so‘zlar:*** *intellekt, emotsiya, biologic ehtiyoj, hissiy moslashuvchanlik, intellectual rivojlanish, emotsional kompetensiya, konstruktiv muloqot, ijtimoiy kompetensiya, komponent, resurs, reaksiya.*

***Ключевые слова:*** *интеллект, эмоция, биологическая потребность, эмоциональная гибкость, интеллектуальное развитие, эмоциональная компетентность, конструктивное общение, социальная компетентность, компонент, ресурс, реакция.*

***Key words:*** *intellect, emotion, biological need, emotional flexibility, intellectual development, emotional competence, constructive communication, social competence, component, resource, reaction.*

## KIRISH

Intellekt so‘zi lotincha “intellects” so‘zidan olingan bo‘lib, bilish, tushunish, idrok qilish degan ma’nomlarni anglatadi. Intellekt—insonning aqliy qobiliyati; hayotni, atrof-muhitni ongda aynan aks ettirish va o‘zgartirish, fikrlash, o‘qish-o‘rganish, dunyoni bilish va ijtimoiy tajribani qabul qilish qobiliyati; turli masalalarni hal qilish, bir qarorga kelish, oqilona ish tutish, voqea-hodisalarni oldindan ko‘ra bilish layoqati. Intellektning tarkibiga idrok qilish, xotirlash, fikr yuritish, so‘zlash va boshqa psixik jarayonlar kiradi.

Emotsional intellekt shaxsning yuqori darajada rivojlangan o‘z his-tuyg‘ularini va boshqa odamlarning his-tuyg‘ularini tushunish, ularni boshqarish qobiliyati bo‘lib, uni tadqiq etish psixologiya fanida emotsional intellekt mummosiga doir qator yangicha yondashuvlarni yuzaga keltirishi mumkin. Emotsional intellekt—bu boshqa odamlarning his-tuyg‘ularini yengil tushunish



yoki intellectual jarayonlarga asoslangan emotsiyalarning asoslanishidir. Insondagi emotsional ongning barcha tarkibiy qismlari bir-biri bilan uzviy bog‘liq bo‘lib, ularning o‘zaro bog‘liqligi shaxslararo munosabatlarning samarali kechishiga yordam beradi. emotsional intellekt zamonaviy psixologiyada jadal rivojlanayotgan tadqiqot sohalaridan biridir. Ushbu hodisa ko‘plab tadqiqotchilar tomonidan tahlil qilingan. Emotsional intellekt—bu hissiyotlarni anglash, boshqa odamlarning va ularning shaxsiy maqsadlari, g‘ayratlari va istaklarini anglash qobiliyati, shuningdek, amaliy muammolarni hal qilish uchun ularning his-tuyg‘ulari va boshqa odamlarning his-tuyg‘ularini boshqarishdir.

Fanda emotsional intellekt 5 ta alohida komponentga ajratiladi. Birinchi 3 tasi o‘ziga, qolgan 2 tasi esa tashqi dunyoga tegishli. Bular:

1. O‘ziga ishonch.
2. O‘z-o‘zini tartibga solish.
3. O‘z-o‘zini rag‘batlantirish.
4. Empatiya.
5. Ijtimoiy kompetensiya.

Hissiy intellekt—bu his-tuyg‘ularni idrok etish, sharhlash, na,oyish qilish, nazorat qilish, boshqalar bilan samarali hamda konstruktiv muloqot qilish va ular bilan aloqa qilish uchun foydalanish qobiliyati. Bu his-tuyg‘ularni ifodalash va nazorat qilish qobiliyati juda muhim, ammo boshqalarning his-tuyg‘ularini tushunish, talqin qilish va ularga javob berish qobiliyati ham juda muhimdir. Hissiy intellektning ba’zi asosiy belgilariga quyidagilarni aytish mumkin:

1. Odamlar nimani his qilayotganini aniqlash va tasvirlash qobiliyati.
2. Shaxsiy kuch va cheklovlarni bilish.
3. O‘ziga ishonch va o‘zini-o‘zi qabul qilish.
4. Xatolardan voz kechish qobiliyati.



5. O'zgarishlarni qabul qilish qobiliyati.
6. Kuchli qiziqish hissi, ayniqsa, boshqalarga nisbatan.
7. Boshqalarga nisbatan hamdardlik va tashvish hissi.
8. Boshqa odamlarning his-tuyg'ulariga nisbatan sezgirlikni ko'rsatish qobiliyati.
9. Xatolar uchun javobgarlikni qabul qilish.
10. Qiyin vaziyatlarda his-tuyg'ularni boshqarish qobiliyati.

Tom ma'noga ko'ra, emotsional intellekt tushunchasi emotsional kompetentlik bilan o'zaro bog'liq bo'lib, bir xil mazmunga ega sanaladi. "Emotsional kompetensiya" bu inson tomonidan o'zining va boshqalarning his-tuyg'ularini tushunish va baholashdagi barcha bilim va ko'nikmalari hamda malakalaridir.

### **ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA**

O'zining his-tuyg'ularini boshqarmasdan, inson o'z kasbiy faoliyatida va shaxsiy hayotida muvaffaqiyatga erisha olmaydi, chunki umumiy muammolarni muvaffaqiyatli hal qilish hissiyotlarni anglash bilan bog'liq. Aksariyat emotsional vaziyatlarda aql-idrok bilan hukm qilinishi kerak bo'lgan holatlar mavjud. Emotsiyalarni boshqarish va nazorat qilish shaxsning muhim qobiliyatidir. Bu borada ko'plab tadqiqotlar amalga oshirilgan. Masalan, A.K.Kravtsova hissiy aql va jamoadagi yetakchilik masalalarini ko'rib chiqadi. T.I.Solodkova o'qituvchilar ishida emotsional intellektning resurs imkoniyatlarini tahlil qiladi, K.S.Kuznetsova, I.N.Meshcheryakova va boshqalar turli yoshdagi odamlarda emotsional intellektning dolzarb muammolarini o'rganadilar. 1930-yillarning boshlarida L.S.Vigotskiy ham ta'sirlarning o'zi, ham hissiyotlarni yanada murakkab psixologik tizimlar bilan birlashtiruvchi aloqalar tartibi va aloqalarni o'rganish muammosini aniqladi va u ilmiy psixologiyaning asosiy vazifasi deb belgiladi. Hissiy holatlar va intellektning birligi va o'zaro bog'liqligi haqidagi g'oyalarni



yana bir taniqli rus olimi A.N.Leontevning asarlarida kuzatish mumkin emasligini va hissiyotlarning eng muhim xususiyati ularning ichida ekanligini ta’kidladi.

Dunyo bo‘ylab “hissiy intellekt” atamasini ommalashtirishga taniqli fan jurnalisti va psixologning kitobi yordam bergan. Kitobda hissiy intellekt nima ekanligi, u uchun qanday miya tuzilmalari mas’ul ekanligi va u kundalik hayotda qanday namoyon bo‘lishi batafsil tushuntirilgan. Bolalarga his-tuyg‘ularni va his-tuyg‘ularni nazorat qilishni o‘rganishga yordam berishni xohlaydigan ota-onalar uchun ajoyib qo‘llanma. Psixolog Jon Gottman oilaviy munosabatlar sohasidagi dunyodagi eng mashhur mutaxassislardan biridir. Kitobda mualliflar bolalarning hissiyotlari yuqori ekanligini ko‘rsatadilar. Kitob kattalarga his-tuyg‘ularni, fikrlarni, kayfiyatlarni, istaklarni va odatlarni qanday boshqarishni tushunishga yordam beradi. Asarda: “Siz o‘zingizning shaxsiyatingizning ajralmas qismi deb hisoblaydigan ko‘plab odatiy-hissiy reaksiyalar va xatti-harakatlar sizning yashirin xotirangizda saqlanadigan xotiralardir, masalan, erta bolalik”.<sup>1</sup>

## MUHOKAMA VA NATIJALAR

Bola boshlang‘ich sinfdan o‘rta sinfga ko‘chib o‘tganda, u juda ko‘p stressli vaziyatlarni—yangi sinf rahbari va turli fanlar bo‘yicha yangi o‘qituvchilar, murakkabroq fanlar, yangi qoidalar, ko‘plab notanish sinflarni boshdan kechiradi. Bola hali o‘zgargan sharoitlarga ko‘nikishga ulgurmagan bo‘ladi. Biroz vaqt o‘tgach, 6- yoki 7-sinfda bola bolalikdan o‘smirlik davriga o‘tishning eng qiyin davrini boshdan kechiradi. 11 yoshdan boshlab o‘g‘il bolalar va qizlar balog‘atga yetishishni boshlaydilar, bu vaqtda tananing fiziologik qayta tuzilishidan tashqari, bolalar yangi tajribalarga duch kelishadi. Bu yoshda his-tuyg‘ular alohida rol o‘ynaydi. Yosh o‘smirlar o‘zlarining his-tuyg‘ularini zo‘ravonlik bilan namoyon qiladilar, o‘jar bo‘lishadi, ko‘pincha g‘azablanishni boshdan kechiradilar.

<sup>1</sup> S.B.Siddiqov, S.B.Otajonova. “Yuqori sinf o‘quvchilarida emotsional intellektni rivojlantirish”. 2023.



Aksariyat ota-onalar o'z farzandlarini rivojlantirishga intiladilar, rivojlanishni birinchi navbatda intellectual yutuqlar sifatida tushunadilar. Ammo intellectual vunderkind ham his-tuyg'ularsiz qila olmaydi, uning hissiy sohasi ham rivojlanishi kerak. Hissiy intellekt darajasi yuqori bo'lgan bola ochiqko'ngil, sezgir bo'ladi. Ko'pgina tadqiqotlarga ko'ra, hayotdagi muvaffaqiyat taxminan 80% hissiy intellektga va faqat 20% intellectual rivojlanishga bog'liq. Hissiy intellektni rivojlantirish uchun mutaxassislar ota-onalar va bolalarga o'yin o'ynashni maslahat berishadi. Ushbu o'yinlardan biri "Myriads" sezgirlikni o'rgatadi: ota-onalar va bolalar bir-birining his-tuyg'ularini taxmin qiladilar va assotsiativ seriyalarni tanlaydilar, taassurot va xotiralar bilan o'rtoqlashadilar. "Hissiy intellekt" stol o'yinida ishtirokchilar o'zlarining his-tuyg'ularini namoyish qilishlari va boshqa o'yinchilarning his-tuyg'ularini taxmin qilishlari kerak. O'yin hissiy intellektni oshirishga yordam beradi.

Emotsional intellekt tabiatni ochish, boshqalarni tushunish madaniyatining oshishiga xizmat qilishi tabiiydir. Chunki aqliy qobiliyat va emotsional qobiliyatlar bir-biri bilan chambarchas bog'liqdir. Shaxsdagi emotsional kechinmalarning o'zgarishi, albatta, intellectual qobiliyatlarni ham o'zgarishiga olib kelishi mumkin. Ko'pchilik olimlar tomonidan ma'lum bir emotsiyalar insonlarning aqliy qobiliyatlarini oshishi yoki kamayishiga ta'sir ko'rsatishi isbotlangan. Inson o'z emotsiyalarini boshqara olishi, albatta, uni jamiyatda o'z o'rnini topishida muhim ahamiyat kasb etishi aniqlangan. Ayni vaqtda rahbarlarni tayyorlash davomida zamonaviy rahbar modellarini inobatga olish ham emotsional intellekt orqali amalga oshirilib kelinmoqda. Shu sababli ham, rahbar hodimlarini tushunishi va ularni rag'batlantirishi nechog'li muhim ekanligini e'tiborga olish lozim.

Agar bu borada yanada kengroq tadqiqotlar olib borilsa, unda emotsional intellektni tipologik jihatdan tushunish, emotsional intellekt va yosh, emotsional



intellekt va kasb, boshqaruvda emotsional intellekt va uning roli, shaxs emotsional intellektning tipologik jihatlari o‘ziga xos yechim topishi ehtimoldan holi emas.<sup>2</sup>

## XULOSA

Xulosa qilib psixolog Szyuan Devidning fikrini ham keltiramizki, “Muvaffaqiyat to‘g‘ridan-to‘g‘ri ichki dunyongizni boshqarish va his-tuyg‘ularingiz bilan o‘zaro munosabatda bo‘lish qobiliyatiga bog‘liq. Ota-onalar o‘zlarining his-tuyg‘ularini boshqarish usuli sifatida “hissiy moslashuvchanlik” tushunchasi bilan tanishadilar. O‘quvchi o‘z his-tuyg‘ularining tuzog‘iga tushmaslikni, qiyin tajribalar bilan ishlashni va boshqa odamlar bilan munosabatlardan zavqlanishni o‘rganadi”.

Bugungi kunda emotsional intellekt tushunchasini mahalliy tadqiqotlarda nazariy va amaliy jihatdan o‘rganishga ehtiyoj yuqori sanaladi. Albatta, hissiy intellekt shaxsda ijtimoiy va biologik ehtiyojlarni amalga oshirishda sezilarli ta‘sir ko‘rsatadi. Hissiy intellektning rivojlanishi va shakllanishi shaxsda muhim omil sifatida qaraladi.

## Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Akramovna, Ortiqova Nargiza “Innovative Possibilities of Pedagogical technologies”. 2021-yil.
2. B.S.Siddiqov, S.N.Mehmonaliyeva “Pedagogik amaliyotning bo‘lajak o‘qituvchining kasbiy tayyorgarlik faoliyatida tutgan o‘rni”.
3. A.S.Normatov “Maktab o‘qituvchilarining sun‘iy intellekt texnologiyalariga doir bilimlarini rivojlantirish”.
4. E.F.G‘oziyev “Intellekt psixologiyasi” o‘quv qo‘llanma. 2002-yil.

---

<sup>2</sup> Otamuratov R.U, Ochilova M. “Emotsional intellekt tushunchasining psixologik o‘ziga xosligi”.



5. M.Qodirova, E.Do'ngboyeva "Talabalar ma'naviyatini shakllantirishda ijtimoiy-psixologik omillarning o'rni". 2021-yil.
  6. M.Qodirova, S.Kamolova "Влияние речевое поведение на психологию человека". 2021-yil.
-