

O'SMIRLIK DAVRIDA EMOTSIONAL INTELLEKTNING NAMOYON BO'LISHI, O'RGANILISHI

Turamov Muhammadzohid Rustamjon o'g'li

University of business and science Nodavlat oliy

ta'lim muassasi Pedagogika va psixologiya kafedrası o'qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada o'smirlik davrida emotsional holat turlari haqida yozilgan, maqolada emotsional intellekt haqida tushunchalar hamda o'smirlik davri psixologiyasida emotsional intellekt muammolarini, emotsional intellekt tushunchasining tarixi, belgilari, mohiyati ko'rsatib o'tilgan.

Kalit so'zlar: o'smir, intellektual, harakter, o'smirlik fiziologik o'zgarish, intellekt, intensive munosabat, emotsional kompetentlik, o'z-o'zini baxolash.

Annotation: This article describes the types of emotional states in adolescence, the concept of emotional intelligence and the problems of emotional intelligence in the psychology of adolescence, the history, signs and essence of the concept of emotional intelligence are shown in the article

Key words: adolescent, intellectual, character, adolescent physiological change, intellect, intensive relationship, emotional competence, self evaluation.

Kirish:

Hozirgi o'smirlar o'tmishdoshlariga nisbatan jismoniy, aqliy va siyosiy jihatdan birmuncha ustunlikka ega. Ularda jinsiy yetilish, ijtimoiylashuv jarayoni, psixik o'sish oldinroq namoyon bo'lmoqda. SHu sababli bizda o'g'il va qizlarni 10—11 dan 14—15 yoshigacha o'smirlik yoshida deb hisoblanadi.

O'smirlik yoshida, taxminan 13—14 yoshlarda, bolalarni emotsional kechinmalarida katta o'zgarishlar boshlanadi. Shu yoshdagi bolalarda ta'lim ta'siri

ostida abstrakt-mantiqiy va tanqidiy tafakkur ancha o'sadi. O'smirlar dunyoqarashlari bilan bog'liq bo'lgan masalalar bilan qiziqqa boshlaydilar, ularning kamalak va yoshlar ittifoqida ishtirok qilishlari bunday qiziqishlarning o'sishiga ko'p jihatdan yordam beradi. Mana shularning hammasi hilma-xil intellektual va axloqiy hislami o'sishi uchun manba bo'lib qoladi. O'smirlarda xayol kuchli ravishda o'sadi. Hislarning o'zi xayolning o'sishiga yordam beradi va xayolning o'zi ham xilma-xil chuqur emotsional kechinmalarning manbai bo'lib qoladi. Kelajak to'g'risidagi orzular, qahramonlik, romantika shularning hammasi emotsional kechinmalarning manbaidir. Bu yoshda o'z-o'ziga baho berish hissi kuchli ravishda o'sadi

Hozirgi davrda emotsional intellektning o'ziga xos xususiyatlari, qonuniyatlari, imkoniyatlari xatti-harakat motivlarining ifodalanishi va vujudga kelishining murakkab mexanizmlari mavjud. Shuni alohida ta'kidlash kerakki, o'smirlarda emotsional intellektning xususiyatlarini to'la hisobga olgan holda ta'limiy-tarbiyaviy tadbirlarni qo'llash shaxslararo munosabatda anglashilmovchilikni vujudga keltirmaydi, jamoa o'rtasida iliq psixologik iqlimni yaratadi.

Emotsional intellekt psixologiyada jadal rivojlanayotgan sohalaridan biridir. Ushbu hodisaga ko'plab olimlar tamonidan taxlil qilingan.

Emotsional intellekt tushunchasini 1990-yilda tadqiqotchilar Dj.Meyer va P.Soloveylar ilk bor fanga kiritdilar. Ularning izdoshlari sifatida D. Goulman tan olinadi. Chunki, D.Goulman o'z davrida matbuot va turli ilmiy kongresslarda "emotsional intellekt" tushunchasi bilan bog'liq ko'plab chiqishlari bilan barchaning e'tiboriga tushgan edi.

1930-yillarning boshlarida L.S.Vigotskiy ham ta'sirlarning o'zi, ham hissiyotlarni yanada murakkab psixologik tizimlar bilsn birlashtiruvchi aloqalar tartibi va aloqalarini o'rganish muammosini aniqladi va u ilmiy psixologiyaning asosiy vazifasi deb belgiladi.

1940-yillarda psixolog Devid Veksler aqlning turli xil samarali komponentlari odamlarning hayotda qanchalik muvaffaqiyatli bo'lishida muhim rol o'ynashi mumkinligini taklif qildi.

Emotsional intellekt haqida tajribali psixolog Jon Gottman, biz to'g'ri deb hisoblagan xatti-harakatlarning sereotiplari bolaning hissiy intellektini (EQ) rivojlantirishga yordam bermasligini aniq ko'rsatgan holda, quidagilarni ta'kidlagan:

- Bolaning his-tuyg'ulariga e'tibor bering;
- Farzandingiz bilan o'rganish va muloqot qilish imkoniyati sifatida hissiy ifodadan foydalaning;
- Empatiya ko'rsating va bolaning kayfyantini yaxshiroq tushuning;
- Farzandingizga qiyin vaziyatlar va muammolarni yengishga yordam bering

K.S. Kuznetsova, I. N. Meshcheryakova va boshqalar turli yoshdagi odamlarda emotsional intellektning dolzarb muammolarini o'rganadilar, T.I.Solodkova o'qituvchilar ishida emotsional intellektning resurs imkoniyatlarini tahlil qiladi, A.K. Kravtsova hissiy aql va jamoadagi etakchilik masalalarini ko'rib chiqadi

O'smirlarning intellektual faolligini oshirish, ularning narsalarning mohiyatiga kirib borish istagi. Intellektual faoliyat uchun yangi motivlar paydo bo'lishi mumkin. O'qituvchilar va ota-onalar o'smirlar bilan yangi muloqot uslubiga o'tishni boshlaydilar, ular his-tuyg'ulardan ko'ra ko'proq aqli va mantiq'iga murojaat qiladilar Kattalar bilan birgalikda o'xshash narsalarni baholash va qayta qurish bilan bog'liq muhim jarayonlar sodir bo'ladi. Mantiqiy xotira faol rivojlana boshlaydi va tez orada shunday darajaga etadi bolaning ushbu turdagi xotiradan imtiyozli foydalanishga o'tishi va ixtiyoriy va vositachi xotirani yuzaga keltiradi. Mantiqiy xotiradan hayotda tez-tez amaliy foydalanilsa reaksiya sifatida mexanik xotiraning rivojlanishi sekinlashadi. Maktabda ko'plab yangi o'quv fanlarining paydo bo'lishi tufayli o'smir eslashi kerak bo'lgan ma'lumotlar miqdori, shu jumladan mexanik xotirani keltirib chiqaradi.

O'smir qanchalik katta bo'lsa, u shunchalik yaxshi hissiyotlarni tushunadi. O'smirlik davrida "hissiy tushunchalar" paydo bo'la bo'shlaydi. Ularning lug'ati o'sib

borishi bilan his-tuyg'ular kengayadi va soni parametrlar ortadi, lekin his-tuyg'ular farq qiladi. Yo'q faqat kattalar, balki ko'proq va ko'proq tashvish turli, hatto ahamiyatsiz hayot haqida qattiq bolalar bilan solishtirganda hodisalar. Bu amal qilmaydi faqat ijobiy, balki salbiy his-tuyg'ularga ham. Hissiyotlar bizning psixologik yoqilg'imizdir. Emotsional intellekt esa buni qilmaslik qobiliyatidir isrof qil. Ushbu atama muallifi, mashhur psixolog Daniel Goleman o'z kitobida "Hissiy intellekt" ikkitasini tushuntiradi samarali bo'lishi uchun kompetentsiya turlari zarur bunday qimmatli va murakkab resursni boshqarish hissiyotlar sifatida: shaxsiy va ijtimoiy.

Xulosa:

Emotsional intellekt hayotimizda muvaffaqiyat kaliti bo'lishi mumkin, ayniqsa kareramizda. Emotsional intellektni qanday yaxshilash mumkin? Emotsional intellektni o'rganish va rivojlantirish mumkin. Odamlarga qanday munosabatda bo'lishingizni kuzating. O'zingizni ularning o'rniga qo'yishga harakat qiling va ko'proq ochiq va ularning nuqtai nazari va ehtiyojlarini qabul qiling. Yutuqlaringiz uchun e'tiborni qidirayapsizmi? Kamtarlik ajoyib fazilat bo'lishi mumkin va bu siz uyatchan yoki o'zingizga ishonchingiz yo'q degani emas. Stressli vaziyatlarga qanday munosabatda bo'lishingizni ko'rib chiqing. Har safar kechikish bo'lganda yoki biror narsa siz xohlagan tarzda sodir bo'lmaganda xafa bo'lasizmi? Hissiy intellekt-bu sizning harakatlaringiz va his-tuyg'ularingiz va ularning atrofingizdagilarga qanday ta'sir qilishini bilishdir. Bu shuningdek, siz boshqalarni qadrlashingizni, ularning istaklari va ehtiyojlarini tinglashingizni va turli darajalarda ularga hamdard bo'lishingiz yoki ular bilan tanishishingiz mumkinligini anglatadi.

Foydalanayotgan adabiyotlar:

1. «Emotional intelligence» (o‘zbekcha: Hissiy intellekt) — Emotional intelligence: Why It Can Matter More than IQ —Daniel Goleman ning 1995-yilda yozilgan asari
2. GLOBAL DUNYODA PSIXOLOGIYA FANI: NAZARIYASI VA AMALYOT,CHAQIRUVLAR VA ISTIQBOLLAR Professor Ergash G‘oziyevich xotirasiga bag‘ishlangan Respublika ilmiy-amaliy konferensiyasi materiallari 16-fevral 202-yil 2022 y.,-379 bet
3. Emotional Intelligence(EQ) is the Intersection of Head & Heart ([https://jigs biz.wordpress.com/2018/03/12/emotion](https://jigs.biz.wordpress.com/2018/03/12/emotion))