

EMOTSIONAL INTELLEKTNI RIVOJLANTIRISH ORQALI O'QUVCHILARDA EMPATIYA VA MULOQOT MADANIYATINI PSIXOLOGIYASINING O'ZIGA XOSLIGI

Suyunova Durdona

*Jizzax Davlat Pedagogika Universiteti Boshlang'ich va
Maktabgacha ta'lim fakulteti talabasi.*

Annotatsiya: *Mazkur maqolada emotsional intellekt tushunchasi, uning shaxs rivojlanishidagi o'rni hamda o'quvchilarda empatiya va muloqot madaniyatini shakllantirishdagi ahamiyati tahlil qilinadi. Shuningdek, ta'lim jarayonida emotsional intellektni rivojlantirishning samarali usullari, o'qituvchining pedagogik yondashuvi va o'quvchilar o'rtasida ijobiy munosabatlarni shakllantirishdagi roli yoritilgan. Maqolada zamonaviy pedagogik texnologiyalar yordamida o'quvchilarda hissiysavodxonlik, empatiya va muloqot madaniyatini rivojlantirishga oid tavsiyalar berilgan.*

Kalit so'zlar: *emotsional intellekt, empatiya, muloqot madaniyati, ta'lim jarayoni, ijtimoiy ko'nikma, o'zini boshqarish, pedagogik yondashuv, psixologik tarbiya.*

Emotsional intellekt (EI) – bu insonning o'z hissiyotlarini anglash, boshqarish va boshqalar hissiyotini tushunish qobiliyatidir. D. Goleman ta'kidlaganidek, emotsional intellekt inson muvaffaqiyatining 80 foizini tashkil etadi. Ta'lim jarayonida bu sifat o'quvchilarning darsdagi faolligi, o'qituvchi bilan munosabati, sinfdoshlar bilan muloqoti va o'zini baholashida namoyon bo'ladi. 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 muommosiga doir qator yangicha yondashuvlarni yuzaga keltirishi ehtimoldan holi emas. Psixologik mazmuniga ko'ra, emotsional intellekt – bu boshqa odamlarning his-tuyg'ularini yengil tushunish yoki intellektual jarayonlarga asoslangan emotsiyalarning asoslanishi hamdir. O'zini his-tuyg'ularini boshqarmasdan, inson o'z kasbiy faoliyatida va shaxsiy hayotida muvaffaqiyatga erisha olmaydi, chunki umumiy muommolarni muvaffiqiyatli 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. Vigotskiy ham ta'sirlarning o'zi, ham hissiyotlarni yanada murakkab psixologik tizimlar bilan birlashtiruvchi aloqalar tartibi va aloqalarni o'rganish muommosini 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 ekanini ta'kidladi. Emotsional intellekt haqida tajribali psixolog Jon Gottman, biz to'g'ri deb hisoblagan xatti-

harakatlarning stereotiplari bolaning hissiy intellektini (EQ) rivojlantirishga yordam bermasligini aniq ko'rsatgan holda, quyidagilarni ta'kidlagan:

- Bolaning his-tuyg'ulariga e'tibor bering;
- Farzandingiz bilan o'rganish va muloqot qilish imkoniyati sifatida hissiy ifodadan foydalaning;

Empativ ko'rsating va bolaning kayfiyatini yaxshiroq tushuning;

- Farzandingizga qiyin vaziyatlar va muommolarni yengishga yordam bering;

Fan emotsional intellektni 5 ta alohida komponentga ajratadi. Birinchi uchasi o'ziga, qolgan ikkitasi esa tashqi dunyoga tegishli:

1. O'ziga ishinch:
2. O'z-o'zini tartibga solish:
3. O'z-o'zini rag'batlantirish:
4. Empatiya:
5. Ijtimoiy kompetensiya.

Ta'limda emotsional intellektni rivojlantirish usullari

O'qituvchi dars jarayonida o'quvchilarning hissiy faolligini qo'llab-quvvatlash lozim. Buning uchun :

- rolli o'yinlar va vaziyatli mashqlar orqali empatiyani rivojlantirish;
- ijodiy topshiriqlar (she'r, hikoya, teatr sahnalari) orqali o'z fikrini hissiy ifodalashni o'rgatish;

- guruhli ishlar orqali muloqot va hamkorlik ko'nikmalarini shakllantirish;
- bahs-munozaralarda boshqalar fikriga hurmat bilan yondashishni rag'batlantirish.

Bu jarayonda o'qituvchi nafaqat bilim beruvchi, balki hissiy tarbiya beruvchi shaxs sifatida namuna bo'lishi zarur.

Empatiya va muloqot madaniyatining o'zaro bog'liqligi

Empatiya – bu boshqalar hissiyotini his etish, ularning kayfiyatini tushunish va javob qaytarish qobiliyati. Empatiyasi rivojlangan o'quvchi muloqotda hurmat, sabr va bag'rikenglikni namoyon etadi. Shu bois, emotsional intellektni rivojlantirish orqali muloqot madaniyatini shakllantirish ta'lim jarayonining asosiy vazifalaridan biridir. Ta'limda empatiya muhitini yaratish o'quvchilar o'rtasida nizolarni kamaytiradi, o'zaro yordam va do'stona munosabatlarni mustahkamlaydi. Natijada, jamoada sog'lom psixologik muhit shakllanadi.

Psixologik ilmda emotsiyalar va intellektning bir-biri bilan chambarchas bog'liq ekanligi ko'rsatilgan. A.N Leontev va L.S Vigotskiy kabi olimlar emotsiyalarni tafakkur jarayonlarini asosi sifatida psixologik nazariya va tushunchalarini ko'rib chiqish mumkin. Biz emotsional intellektidan qachon va qay tartibda foydalanamiz? Uni quyidagi bir qator misollarda faoliyatimiz davomida amalga oshiramiz.

Maktabda yoki ishda. Yuqori hissiy intellekt sizga o'quv joyingizdagi ijtimoiy murakkabliklarni yengib o'tishga yordam beradi.

Haddan tashqari yuqori darajadagi xatti-harakatlar va faoliyatning umumiy tartibsizligida namoyon bo'ladigan noto'g'ri reaksiya sifatida qaraladi. Yuqori tashvishli

toifaga mansub shaxslar o'zlarining hurmati va hayotiy faoliyati uchun keng ko'lamli vaziyatlarda o'zlarida shaxsiy va vaziyatli tahdidni ko'rishga moyil bo'lishadi. Bunday holatlarda ular keskinlikning aniq holatiga javob berishadi. Xavotirlanish umumiy ma'noda ayni xotiramizda paydo bo'ladigan dastlabki tajribalariz orqali yuzaga chiqadi. Shuning uchun ham yaxshi xotiralar insonni xavotirlanishdan saqlay oladi.

Emotsional intellekt tabiatini ochish boshqalarni tushunish madaniyatining ochishiga xizmat qilishi tabiiydir. Chunki aqliy qobilyat va emotsional qobilyatlar bir-biri bilan chambarchas bog'liqdir. Shaxsdagi emotsional kechinmalarining o'zgarishi albatta intellektual qobilyatlarni ham o'zgarishiga olib kelishi mumkin. Ko'pchilik olimlar tomonidan ma'lum bir emotsiyalar insonlarning aqliy qobilyatlarini oshishiga yoki kamayishiga ta'sir ko'rsatishi isbotlangan. Inson o'z emotsiyalarini boshqara olishi albatta uni jamiyatda ham 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 kelmoqda, shu sababli ham rahbar, xodimlarini tushunishi va ularni rag'batlantirishi nechog'li muhim ekanini e'tiborga olish zarur.

Agar bu borada 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 intellektining tipologik juhatlari o'ziga xos yechim topishi ehtimoldan holi emas.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, emotsional intellektni rivojlantirish – bu shaxsni har tamonlama barkamol etib tarbiyalashning eng samarali yo'llaridan biridir. U nafaqat o'qishda, balki hayotda ham muvaffaqiyatga eltuvchi asosiy omil sifatida namoyon bo'ladi.