



SHAXSIY O‘SISHDA HISSIY INTELLEKTNING ROLI

Nabiyeva Madina

Buxoro xalqaro universiteti, psixologiya kafedrası o‘qituvchisi

Kalit so‘zlar: hissiy intellekt, shaxsiy o‘sh, empatiya, psixologik barqarorlik, stressni boshqarish, refleksiya, art-terapiya, o‘zini anglash, hissiy savodxonlik.

KIRISH

Zamonaviy psixologiya so‘nggi yillarda shaxsning muvaffaqiyatli hayoti faqat aqliy salohiyat bilan emas, balki hissiy intellekt darajasi bilan ham belgilanadi degan g‘oyani ilgari surmoqda. R. Goulman, P. Salovey va J. Mayerlarning tadqiqotlarida hissiy intellekt insonning o‘z his-tuyg‘ularini anglash, ularni boshqarish, boshqalar hissiyotlarini tushunish va ijobiy ijtimoiy munosabatlarni shakllantirish qobiliyati sifatida izohlanadi.

Hissiy intellekt (EI) o‘smirlik davridan boshlab shaxsiy o‘sh va ijtimoiy moslashuv jarayonida hal qiluvchi rol o‘ynaydi. Ayniqsa, raqamli makonning kengayishi, virtual muloqotning kuchayishi o‘smirlarning hissiy savodxonligi va emotsional barqarorligini rivojlantirish zaruratini kuchaytirmoqda.

Tadqiqotning maqsadi va vazifalari

Ushbu tezisning maqsadi — shaxsiy o‘shda hissiy intellektning ahamiyatini psixologik nuqtai nazardan asoslash, uni rivojlantirish mexanizmlarini aniqlash hamda ta’lim jarayonida hissiy savodxonlikni oshirish yo‘llarini ko‘rsatishdan iborat. Vazifalar quyidagilardan iborat:

Hissiy intellekt tushunchasining mazmunini tahlil qilish;

O‘smirlik davrida hissiy intellekt shakllanishining psixologik omillarini o‘rganish;

Hissiy barqarorlikni rivojlantirishda amaliy mashg‘ulotlarning o‘rnini aniqlash.

Tadqiqot metodlari

Ishda tahlil, kuzatuv, so‘rovnoma va psixologik suhbat metodlaridan foydalanildi.

Shuningdek, D. Goulmanning “Emotional Intelligence” modeli asosida o‘smirlarning hissiy o‘zini anglash va boshqarish ko‘nikmalari baholandi. Tadqiqotda 40 nafar 15–17 yoshli o‘quvchi ishtirok etdi.

Natijalar

Tahlillar shuni ko‘rsatdiki, hissiy intellekti rivojlangan o‘smirlar stress holatlarini yengilroq kechiradi, jamoada faolroq bo‘ladi va o‘z fikrini erkin ifoda eta oladi.

Ularda o‘z-o‘zini baholash barqaror, ijtimoiy moslashuv darajasi esa yuqori bo‘ladi.

Shuningdek, hissiy intellekt past bo‘lgan o‘smirlarda quyidagi belgilar kuzatildi:

His-tuyg‘ularni ifoda etishda qiyinchilik;

Tez asabiylashish va impulsiv xatti-harakatlar;

Boshqalar fikrini qabul qilishda muammolar.

Amaliy mashg‘ulotlar (refleksiya kundaliklari, art-terapiya, rolli o‘yinlar) yordamida o‘tkazilgan 3 haftalik treningdan so‘ng ishtirokchilarning 68 foizida emotsional o‘zini anglash va boshqarish ko‘rsatkichlari yaxshilangan.

Xulosa

Hissiy intellekt shaxsning barqaror psixologik rivojlanishida asosiy omillardan biridir. U stressga qarshi tura olish, ijtimoiy moslashuv, muloqot madaniyati va ijobiy fikrlashni shakllantiradi.

Ta’lim jarayonida hissiy intellektni rivojlantirish uchun quyidagilar muhimdir:

1. O‘quvchilarda o‘z his-tuyg‘ularini tanish va tahlil qilish odatini shakllantirish.
2. Empatiya va ijobiy muloqot mashg‘ulotlarini o‘tkazish.
3. Art-terapiya, musiqiy va ijodiy faoliyat orqali o‘zini ifoda etish imkoniyatini kengaytirish.
4. Psixolog va pedagoglar hamkorligida hissiy savodxonlik dasturlarini joriy etish.

Shunday qilib, hissiy intellektni rivojlantirish o‘smir va yoshlarda sog‘lom psixologik muhit, shaxsiy o‘shish hamda ijtimoiy muvaffaqiyatning poydevorini yaratadi.