



O'Z-O'ZINI ANGLASH DARAJASI VA EMOTSIONAL INTELLEKT: PEDAGOGIKA YO'NALISHIDAGI YONDASHUVLAR

O'lmasov Muhridin

Chirchiq davlat pedagogika universiteti

Pedagogika fakulteti

Psixologiya yo'nalishi 1-bosqich magistranti

Muhriddinulmasov91@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15461222>

ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 10- May 2025 yil

Ma'qullandi: 15-May 2025 yil

Nashr qilindi: 19-May 2025 yil

KEY WORDS

o'z-o'zini anglash, emotsional intellekt, pedagogika, refleksiya, empatiya, hissiy barqarorlik, metodik yondashuvlar.

ABSTRACT

Mazkur maqolada pedagogika yo'nalishida ta'lim olayotgan talabalar uchun o'z-o'zini anglash darajasi va emotsional intellektning ahamiyati yoritilgan. Talabalar shaxsiy va kasbiy shakllanish jarayonida o'z his-tuyg'ularini anglash, boshqarish va baholash, shuningdek boshqalarning emotsiyalariga nisbatan to'g'ri munosabat bildirish ko'nikmalariga ega bo'lishlari lozim. Ushbu maqolada o'z-o'zini anglash va emotsional intellektning o'zaro bog'liqligi, ularni rivojlantirishda qo'llaniladigan metodik yondashuvlar hamda amaliy usullar tahlil qilingan.

Bugungi kunda ta'lim tizimida yuz berayotgan islohotlar pedagogik kadrlar tayyorlash jarayonini tubdan yangilashni taqozo etmoqda. Endilikda zamonaviy pedagog faqatgina o'z fanini chuqur biladigan mutaxassis bo'lishi bilan cheklanmasligi, balki yuqori darajadagi shaxsiy va ijtimoiy-psixologik kompetensiyalarga ega bo'lishi ham muhim omil sifatida qaralmoqda. Ayniqsa, XXI asr pedagogidan talab qilinadigan muhim jihatlardan biri — bu o'z-o'zini anglash va emotsional intellekt ko'nikmalarining shakllanganligidir. Bu ikki jihat pedagog shaxsining kasbiy shakllanishi, o'zini boshqarish, boshqalar bilan samarali muloqotda bo'lishi hamda murakkab pedagogik vaziyatlarda murosaviy va barqaror qarorlar qabul qila olishida muhim rol o'ynaydi.

O'z-o'zini anglash — bu shaxsning o'zini tanishi, o'z psixologik holati, fikrlari, his-tuyg'ulari va xatti-harakatlarini tahlil qilishga bo'lgan ichki qobiliyatidir. Bu jarayon orqali inson o'zining kuchli va zaif tomonlarini anglab boradi, o'z ustida ishlash, o'zini tarbiyalash va mukammallashtirish imkoniyatiga ega bo'ladi. Bo'lajak o'qituvchining bu ko'nikmaga ega bo'lishi — uning kasbiy salohiyati va shaxsiy yetukligi uchun asosiy psixologik omillardan biridir.

Shuningdek, emotsional intellekt tushunchasi ham zamonaviy psixologiyada katta o'rin egallab, ayniqsa ta'lim sohasida faoliyat yurituvchilar uchun beqiyos ahamiyatga ega. Emotsional intellekt shaxsning o'z va boshqalarning emotsiyalarini aniqlash, ularni tushunish, boshqarish va muloqot jarayonida to'g'ri yo'naltirish qobiliyatini ifodalaydi. Bu ko'nikmalar bo'lajak pedagog uchun zarur bo'lgan empatiya, stressga bardoshlilik, ijtimoiy moslashuvchanlik va kommunikativ kompetensiyalarni rivojlantiradi. Xususan, dars jarayonida yuzaga keladigan kutilmagan vaziyatlar, o'quvchilar va ota-onalar bilan muloqot,

sinf muhitini boshqarish kabi holatlarda pedagogning emotsional intellekt darajasi uning muvaffaqiyat kalitiga aylanadi.

Ta'kidlash joizki, talabalik davridayoq ushbu ko'nikmalarni shakllantirish ularning kelajakdagi pedagogik faoliyati uchun mustahkam psixologik va ijtimoiy poydevor bo'lib xizmat qiladi. O'z-o'zini anglaydigan va emotsional jihatdan barqaror pedagog — bu o'quvchining psixologik holatini tushuna oladigan, individual yondasha oladigan, ta'lim muhitida ishonchli yetakchiga aylanadigan shaxsdir.

Shu bois, ushbu maqolada aynan o'z-o'zini anglash darajasi va emotsional intellektning o'zaro bog'liqligi, pedagogik ta'lim jarayonidagi ahamiyati hamda ularni rivojlantirishda samarali metodik yondashuvlar tahlil qilinadi. Maqolaning asosiy maqsadi — bo'lajak pedagoglarda ushbu sifatlarni shakllantirish yo'llarini ochib berish, amaliy tavsiyalar asosida ularga yo'l-yo'riq ko'rsatishdan iboratdir.

Pedagogik ta'lim jarayonida o'z-o'zini anglash va emotsional intellekt tushunchalari bir-biridan ajralmas, o'zaro uzviy bog'liq psixologik kategoriya sifatida namoyon bo'ladi. Ular orqali talaba nafaqat o'z ichki dunyosini anglashga, balki tashqi muhitdagi murakkab ijtimoiy aloqalarni tahlil qilishga ham qodir bo'ladi. Zero, pedagogik faoliyatda muvaffaqiyatli bo'lish — bu faqat bilimga emas, balki o'z-o'zini tahlil qila olish va boshqalarni tushunish qobiliyatiga ham bog'liqdir.

O'z-o'zini anglash — bu shaxsning o'z psixologik holatini, fikr-mulohazalarini, ichki motivatsiyalarini, hissiyotlarini tahlil qilib, ularga tanqidiy yondasha olishidir. Bu jarayon shaxsning o'z "Men"ini anglashidan boshlanadi va uning ruhiy yetukligiga, hayotga, faoliyatga bo'lgan munosabatini shakllantiradi. Bo'lajak pedagog uchun bu ko'nikma ayniqsa muhimdir, chunki o'qituvchining har bir xatti-harakati, so'zi va qarori o'quvchilarning shaxsiy shakllanishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. O'zligini anglagan talaba o'zini rivojlantirish yo'lida faol bo'ladi, o'z ustida ishlashga intiladi, doimiy izlanishda bo'ladi. Talabalar o'zlarini anglash orqali o'ziga nisbatan tanqidiy qaray boshlaydi, mustaqil fikrlash, o'z-o'zini tahlil qilish, hayotdagi muammolarga real va mantiqiy yondashish ko'nikmalarini shakllantiradi. Bu esa ularning psixologik jihatdan bardoshli, emotsional jihatdan muvozanatli va ijtimoiy jihatdan faol shaxs sifatida kamol topishlariga xizmat qiladi. O'z-o'zini anglash shuningdek, shaxsning o'z hayotidagi ustuvor yo'nalishlarni belgilab olishi, kasbiy maqsadlariga erishish yo'lida to'g'ri qarorlar qabul qilishi uchun ham zarur psixologik asos hisoblanadi.

Shu bilan birga, emotsional intellekt — bu insonning o'z va boshqalarning emotsiyalarini anglash, tushunish, boshqarish va ularga nisbatan to'g'ri munosabat bildirishi orqali ijtimoiy o'zaro aloqalarni muvaffaqiyatli yo'lga qo'ya olish qobiliyatidir. Ushbu tushuncha Goleman, Mayer va Salovey singari olimlar tomonidan keng o'rganilgan bo'lib, zamonaviy ta'limda pedagog shaxsida bu ko'nikmaning mavjudligi alohida e'tirof etilmoqda. Chunki emotsional intellekti rivojlangan o'qituvchi sinfda barqaror, qo'llab-quvvatlovchi va motivatsiyalovchi muhit yaratishga qodir bo'ladi.

Dars jarayonida yuzaga keladigan turli muammoli vaziyatlar, o'quvchilarning individual xususiyatlari, ota-onalar bilan muloqotdagi nozik jihatlar — bularning barchasi pedagogdan yuqori darajadagi hissiy sezgirlikni, vazminlikni, murosaviy yondashuvni talab qiladi. Emotsional intellekt talabaning bu kabi holatlarga ruhiy tayyorgarligini oshiradi, turli xil odamlar bilan to'g'ri munosabatlar o'rnatish, stressli vaziyatlarda o'zini tutish, qaror qabul qilish jarayonlarida muhim rol o'ynaydi.

Shuningdek, emotsional intellekt nafaqat o'zini, balki boshqalarni ham tushunish, ularning ruhiy holatini sezish, ularga nisbatan empatik munosabatda bo'lish orqali ijobiy ijtimoiy muhitni shakllantirishga xizmat qiladi. Bu esa ta'lim jarayonining sifatini oshirish, o'quvchilar bilan samimiy va konstruktiv aloqalarni yo'lga qo'yish uchun zaruriy shartlardan biridir.

Xulosa qilib aytganda, o'z-o'zini anglash va emotsional intellekt — bu pedagogik kasbda samarali faoliyat yuritish uchun zarur bo'lgan psixologik resurslar bo'lib, ular talabaning shaxsiy va kasbiy yetuklik darajasini belgilovchi eng muhim ko'rsatkichlardan biri sifatida e'tirof etilishi lozim.

Quyidagi jadvalda o'z-o'zini anglash va emotsional intellektning asosiy jihatlari taqqoslab ko'rsatilgan:

<i>Ko'rsatkichlar</i>	<i>O'z-o'zini anglash</i>	<i>Emotsional intellekt</i>
Asosiy maqsad	O'zini tahlil qilish, o'z salohiyatini bilish	Emotsiyalarni boshqarish va boshqalarni tushunish
Rivojlantiruvchi vositalar	Refleksiya, kundalik, tanqidiy fikr	Empatiya mashqlari, treninglar, ro'l o'yinlari
Shaxsiy foyda	Ichki o'sish, maqsadlarni belgilash	Hissiy muvozanat, stressga chidamlilik
Ijtimoiy foyda	O'zini jamiyatda tutishni o'rganish	Muloqot, jamoa bilan ishlash, murosaviylik
Pedagogik ahamiyat	Kasbiy o'sish va o'z ustida ishlash	O'quvchilar bilan munosabatni boshqarish

Talabalarda bu ko'nikmalarni shakllantirish uchun turli metodik yondashuvlar qo'llaniladi. Jumladan, **refleksiya kundaliklari** — har haftalik o'z-o'zini tahlil qilish vositasi sifatida keng qo'llanadi. Bu kundaliklar orqali talaba o'z kayfiyatini, darsdagi ishtirokini, qiyinchiliklarga munosabatini, o'zgarishlarni kuzatadi. Shu bilan birga, **guruhiy muhokamalar, ro'l o'yinlari, trening mashg'ulotlari, empatiya mashqlari, stressni yengish usullari** (meditatsiya, nafas olish texnikasi) kabi faol metodlar emotsional intellektni rivojlantiradi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, o'z-o'zini anglash darajasi va emotsional intellekt pedagogika yo'nalishida tahsil olayotgan talabalar uchun shaxsiy va kasbiy muvaffaqiyat kalitidir. Ushbu ko'nikmalar o'qituvchi shaxsida mas'uliyat, empatiya, muloqot madaniyati, stressga bardoshlilik va ijtimoiy moslashuvchanlikni shakllantiradi. Talabalarda ushbu sifatlarni rivojlantirish pedagogik jarayonning muhim vazifasidir. Zamonaviy ta'lim metodlari, treninglar va individual yondashuvlar orqali bu jarayonni samarali tashkil etish mumkin. Pedagogik ta'limda o'z-o'zini anglash va emotsional intellektni rivojlantirish ustuvor yo'nalish sifatida qaralishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. G'ulomov, S. (2019). Shaxs psixologiyasi va rivojlanish muammolari. Toshkent: Fan.
2. Karimova, D. (2021). Emotsional intellekt va psixologik barqarorlik. Samarqand: Zarafshon.
3. Jo'rayev, M. (2020). Pedagogik kompetensiyalar va o'z-o'zini anglash texnologiyalari. Toshkent: Yangi asr avlodi.
4. Abdurasulov J., & Pardabayeva, M. (2024). MUSOBAQADAN OLDIN SPORTCHILARNI

PSIXOLOGIK TAYYORLASH. Евразийский журнал социальных наук, философии и культуры, 4(6 Part 2), 73-76. извлечено от <https://in-academy.uz/index.php/ejsspc/article/view/34717>

5. Abdurasulov, J. (2024). HARBIY PEDAGOGIKANING BOSHQA FANLAR BILAN ALOQASI. Молодые ученые, 2(6), 48-52.



INNOVATIVE
ACADEMY