



PSIXOLOGIYA TA'LIM YO'NALISHI TALABALARIDA EMOTSIONAL INTELLEKT NAMOYON BO'LISHINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Urazbaeva Umida Abdullayevna

Beruniy tumani MMTB ga qarashli 1-son umumiy o'rta ta'lim maktabi
o'qituvchisi

ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 05-August 2024 yil

Ma'qullandi: 10-August 2024 yil

Nashr qilindi: 15-August 2024 yil

KEY WORDS

emotsional intellekt, psixologiya talabalari, psixologik xususiyatlar, o'z-o'zini anglash, o'zini boshqarish, motivatsiya, empatiya, ijtimoiy ko'nikmalar, kasbiy rivojlanish.

ABSTRACT

Mazkur maqolada psixologiya ta'lim yo'nalishi talabalarida emotsional intellekt (EI) namoyon bo'lishining psixologik xususiyatlari tahlil qilinadi. Emotsional intellektning shaxsiy o'sish va kasbiy muvaffaqiyatda o'ynaydigan roli, uning psixologiya sohasidagi talabalarga qanday foydalar keltirishi, hamda turli yosh va jinsiy farqlar asosida EI ning namoyon bo'lishi muhokama qilinadi. Maqola davomida emotsional intellektning asosiy komponentlari, masalan, o'z-o'zini anglash, o'zini boshqarish, motivatsiya, empatiya va ijtimoiy ko'nikmalar, psixologiya ta'limi doirasida qanday rivojlanishi va shakllanishi haqida fikr yuritiladi. Talabalarda emotsional intellektni rivojlantirishning zaruriyati va usullari, shuningdek, ushbu qobiliyatning ularning kelajakdagi kasbiy faoliyatlaridagi ahamiyati haqida tavsiyalar beriladi. Maqola psixologiya talabalari uchun emotsional intellektning o'ziga xos psixologik xususiyatlarini tushunishda qo'llanma bo'lib xizmat qiladi.

Psixologiya ta'lim yo'nalishidagi talabalar, odatda, inson xulq-atvori, hissiyotlari va psixologik jarayonlari bilan shug'ullanadilar. Ushbu yo'nalishning o'zi emotsional intellektni rivojlantirish va undan foydalangan holda boshqalarga yordam berishni talab qiladi. Talabalar psixologik nazariyalarni o'rganib, o'z bilimlarini amaliyotda qo'llash jarayonida emotsional intellektni shakllantiradilar va mustahkamlaydilar.

Emotsional intellekt (EI) insonning o'z hissiyotlarini anglash, boshqarish va boshqalarning his-tuyg'ularini tushunish qobiliyatidir. Bu qobiliyat shaxsiy va ijtimoiy hayotda muvaffaqiyatli munosabatlar o'rnatish, stressni boshqarish, va samarali qarorlar qabul qilishda muhim ahamiyatga ega. Emotsional intellektning asosiy komponentlari o'z-o'zini anglash, o'zini boshqarish, motivatsiya, empatiya, va ijtimoiy ko'nikmalardan iborat. Ushbu qobiliyat shaxsiy o'sish va kasbiy rivojlanish uchun zarurdir, ayniqsa, psixologiya sohasidagi mutaxassislar uchun.

Psixologiya talabalarining kasbiy yo'nalishlari emotsional intellektga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Psixologiya sohasi bilan shug'ullanish:

1. **O'z-o'zini anglashni oshiradi:** Psixologiya talabasi bo'lish, shaxsiy hissiyotlar va boshqa odamlarning emotsiyalarini anglashni o'rganishni talab qiladi. Talabalar o'zlarining va boshqalarning his-tuyg'ularini tushunish uchun zarur bo'lgan bilim va ko'nikmalarni rivojlantiradilar.

2. **Empatiya qobiliyatini kuchaytiradi:** Psixologiya sohasi odamlarga yordam berish bilan bog'liq bo'lganligi sababli, empatiya talabalar uchun zarur qobiliyatdir. Ushbu qobiliyat insonlar bilan muloqotda bo'lish va ularning hissiy holatini tushunishda asosiy rol o'ynaydi.

3. **Ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantiradi:** Talabalar jamoalarda ishlash, bemorlar va mijozlar bilan muloqot qilish orqali ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantiradilar. Bu ularning kelajakdagi kasbiy faoliyatida muvaffaqiyatli bo'lishiga yordam beradi.

4. **O'zini boshqarish qobiliyatini yaxshilaydi:** Psixologiya sohasi talabalarni stressli vaziyatlarda o'zlarini boshqarishga, hissiyotlarini nazorat qilishga va muammolarni konstruktiv tarzda hal qilishga o'rgatadi.

Psixologiya ta'lim yo'nalishidagi o'quv jarayonida emotsional intellektni rivojlantirish bir qator sabablarga ko'ra muhimdir:

1. **Professional samaradorlik:** Psixolog bo'lish, bemorlar yoki mijozlar bilan hissiy jihatdan uyg'un bo'lishni talab qiladi. Emotsional intellektni rivojlantirish talabalarga boshqalar bilan samarali muloqot qilish va ularning muammolarini tushunishda yordam beradi.

2. **Shaxsiy va kasbiy o'sish:** Emotsional intellektni rivojlantirish shaxsiy hayotda ham, kasbiy hayotda ham muvaffaqiyatga erishishga yordam beradi. Bu o'z-o'zini anglashni, stressni boshqarishni, va boshqalar bilan sog'lom munosabatlarni shakllantirishni osonlashtiradi.

3. **Etakchilik ko'nikmalarini rivojlantirish:** Emotsional intellekt kuchli etakchilik ko'nikmalarini rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. Bu o'z navbatida, talabalarga jamoani boshqarish va boshqa insonlar bilan muvaffaqiyatli ishlash imkoniyatini beradi.

4. **Sog'lom psixologik muhit yaratish:** Talabalarining emotsional intellektni rivojlantirishlari, o'zlarini va boshqalarni yaxshiroq tushunishlari natijasida, ularning o'quv muhiti yanada sog'lom va samarali bo'ladi. Bu esa ularning o'quv jarayonida yuqori natijalarga erishishiga yordam beradi.

Shunday qilib, psixologiya ta'lim yo'nalishidagi talabalar uchun emotsional intellektni rivojlantirish nafaqat kasbiy faoliyatda, balki shaxsiy hayotda ham muvaffaqiyatga erishish uchun zarurdir.

Psixologiya ta'lim yo'nalishidagi talabalarda emotsional intellektni rivojlantirish uchun quyidagi metodlar samarali bo'lishi mumkin:

1. **O'z-o'zini anglash mashqlari:**

- Talabalar o'z his-tuyg'ularini o'rganish va ularni aniqlash uchun kundalik hisobotlar yoki jurnal yuritishlari mumkin. Bu ularga o'z emotsiyalarini tushunish va ularga mos ravishda harakat qilish imkonini beradi.

2. **Empatiya mashqlari:**

- Talabalar boshqalar bilan empatiya qilishni o'rganish uchun rolli o'yinlar (role-playing) yoki masalaning boshqa nuqtai nazaridan o'rganilishini talab qiluvchi vazifalarni bajarishlari mumkin. Bu ularga boshqalar his-tuyg'ularini tushunishga yordam beradi.

3. **Stress bilan kurashish texnikalari:**

- Talabalarga stressli vaziyatlarda o'zini boshqarish texnikalarini, masalan, chuqur nafas olish, meditatsiya, yoki fikrlarni ongli ravishda boshqarish (mindfulness) texnikalarini o'rgatish mumkin.

4. **Hissiy barqarorlikni rivojlantirish:**

- Psixologik seminarlar yoki mashg'ulotlar orqali talabalarga hissiy barqarorlikni saqlash usullarini o'rgatish. Bu talabalarga qiyin vaziyatlarda o'z emotsiyalarini boshqarish va sog'lom munosabatlarni saqlashda yordam beradi.

5. **Qaror qabul qilish qobiliyatini oshirish:**

- Talabalarni qaror qabul qilish jarayonida hissiy omillarni hisobga olishga o'rgatish. Bu ularga har qanday vaziyatda to'g'ri va ongli qarorlar qabul qilish imkonini beradi.

Emotsional intellektni rivojlantirish psixologiya ta'lim yo'nalishidagi talabalar uchun bir qator muhim foydalar keltiradi:

1. **Shaxsiy o'sish va rivojlanish:** Emotsional intellekt o'z his-tuyg'ularini anglash va boshqarish qobiliyatini kuchaytiradi. Bu esa shaxsiy o'sish va o'z-o'zini rivojlantirish jarayonida katta rol o'ynaydi. Talabalar o'z emotsiyalarini yaxshiroq tushunib, ularni konstruktiv ravishda boshqarish imkoniga ega bo'ladilar.

2. **Professional samaradorlik:** Psixologiya sohasida muvaffaqiyatli bo'lish uchun emotsional intellekt yuqori bo'lishi talab etiladi. Talabalar boshqalarning his-tuyg'ularini tushunish va ularga mos ravishda javob berish orqali o'z kasbiy faoliyatlarida yanada samarali bo'lishadi. Bu, ayniqsa, bemorlar bilan ishlashda yoki jamoa bilan hamkorlikda muhimdir.

3. **Yaxshi muloqot va ijtimoiy ko'nikmalar:** Emotsional intellektni rivojlantirish talabalar uchun ijtimoiy muhitda yaxshi muloqot qilish, mojarolarni hal qilish va jamoa bilan samarali ishlash imkonini beradi. Bu ko'nikmalar talabalar uchun kelajakdagi kasbiy faoliyatlarida katta foyda keltiradi.

4. **Stress va mojarolarni boshqarish:** Emotsional intellektni rivojlantirish orqali talabalar stressli vaziyatlarda o'zlarini boshqarish va mojarolarni konstruktiv tarzda hal qilish qobiliyatini oshiradilar. Bu ularning sog'lig'ini saqlash va kasbiy hayotda muvaffaqiyatga erishishda yordam beradi.

5. **Empatiya va boshqalar bilan hamdardlik:** Emotsional intellekt empatiya qobiliyatini oshiradi, bu esa talabalarga boshqalarning his-tuyg'ularini tushunish va ularga mos javob berishga yordam beradi. Bu ko'nikma psixologiyada o'ta muhim bo'lib, bemorlar yoki mijozlar bilan ishlashda ularga sezgirlik bilan yondashishni ta'minlaydi.

Psixologiya ta'lim yo'nalishida emotsional intellektning o'рни va ahamiyati nihoyatda katta:

- **Markaziy ahamiyat:** Psixologiya sohasida ishlaydigan har qanday mutaxassis uchun emotsional intellekt zarur qobiliyat hisoblanadi. Boshqalarning his-tuyg'ularini tushunish va ularga mos javob berish psixologlarning bemorlarga yordam berish qobiliyatini oshiradi.

- **Kasbiy muvaffaqiyat kaliti:** Emotsional intellekt shaxsiy va kasbiy hayotda muvaffaqiyatning kalitidir. Psixologiya ta'lim yo'nalishidagi talabalar ushbu qobiliyatni

rivojlantirish orqali nafaqat o'z kasbiy faoliyatlarida muvaffaqiyat qozonadilar, balki o'zlarining shaxsiy hayotlarini ham yaxshilash imkoniga ega bo'ladilar.

• **Shaxsiy barqarorlik:** Emotsional intellektning rivojlanishi talabalar uchun o'z-o'zini anglash va boshqarish imkonini beradi, bu esa ularning shaxsiy barqarorligini ta'minlaydi va stressli vaziyatlarda ularning ruhiy holatini saqlashga yordam beradi.

• **Ijtimoiy munosabatlarning rivojlanishi:** Talabalar uchun emotsional intellektni rivojlantirish, ularga ijtimoiy munosabatlarda muvaffaqiyatli bo'lish va jamoalarda samarali ishlash imkoniyatini beradi. Bu esa ularning kelajakdagi professional hayotida katta ahamiyatga ega bo'ladi.

Xulosa.

Xulosa qilib aytganda, emotsional intellekt psixologiya ta'lim yo'nalishidagi talabalarning shaxsiy va kasbiy rivojlanishida markaziy rol o'ynaydi. Ushbu qobiliyatni rivojlantirish orqali talabalar nafaqat o'z sohalarida muvaffaqiyatga erishadilar, balki jamiyatda ham o'z o'rnini topadilar.

Adabiyotlar:

1. A.Shamshetova, R.N.Melibayeva, X.Usmanova, I.Haydarov. Umumiy psixologiya. T. 2018.
2. Davletshin M.G., To'ychiyev S.M. Umumiy psixologiya. T.:TDPU, 2012.
3. Xaydarov F.I., Xalilova N.I. Umumiy psixologiya. – T.: TDPU, 2010.
4. Karimova V.M., Sunnatova R.I., Tojibayeva R.N. Mustaqil fikrlash. - T.: Sharq. 2000.
5. Радугина А.А. Педагогика и психология. - М., 2007.
6. G'oziyev E.G'. Pedagogik psixologiya asoslari. Toshkent, Universitet, 1997.
7. Urazbayeva Dilbar Abdullayevna Onkologik bemorlar psixoemotsional holarlarini diagnostika qilishning o 'ziga xosligi //o'zbekiston olimlarining ilmiy-amaliy tadqiqotlari. – 2022. – T. 1. – №. 3. – C. 43-47.
8. Уразбаева Д. Онкологик беморлар билан олиб бориладиган психокоррекцион методларнинг назарий жиҳатлари //Formation of psychology and pedagogy as interdisciplinary sciences. – 2022. – T. 2. – №. 13. – C. 25-27.
9. Уразбаева Д. А. Онкологик беморлар ижтимоий-психологик ҳолатини тадқиқ қилиш хусусиятлари //научно-теоретический журнал “Ma'mun science”. – 2023. – T. 1. – №. 1.
10. Уразбаева Д. Socio-psychological characteristics of life activity of oncological patients //O'zbekiston milliy universiteti xabarlar, 2022,[1/10] ISSN 2181-7324.
11. Уразбаева, Д. Correlation of psychoemotional and social psychological states of patients diagnosed with cancer. O'zbekiston milliy universiteti xabarlar, 2022,[1/11] ISSN 2181-7324.
12. Уразбаева Д. Socio-psychological characteristics of patients in various localizations of oncological diseases //https://science. nuu. uz/Social sciences.
13. Уразбаева Д. А., Сабиров А. И. Онкологик касалликларнинг психологик жиҳатларини тадқиқ қилишнинг ўзига хослиги //Polish science journal. – 2019. – C. 28.
14. Уразбаева Д. А. Онкологик беморларнинг шахсий эмоционал соҳасига психотерапевтик таъсир қилиш //ҚҚДУ ХАБАРШҲЫСЫ. – 2017. – C. 46.
15. Уразбаева Д. А. Онкологик беморларда касалликнинг ички манзараси //ILIM hám JÁMIYET. – Нукус, 2020. -№2. – Б.39-42.
16. Urazbayevaa D. Somatik kasalliklarda o'smirlar psixoemotsional holatlarini ijtimoiy-psixologik tadqiq qilish zarurati //News of UzMU journal. – 2024. – T. 1. – №. 1.1. 1. – C. 215-219.