

Narziyeva Shaxnoza Rustamjon qizi
Osiyo xalqaro universiteti

O`SMIRLARGA HISSIYOTLARDAN OQILONA FOYDALANISH VA ULARNI BOSHQARISHNI O`RGATISHNING IJTIMOY-PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI

ANNOTATSIYA: Ushbu maqolada o`smirlarga hissiyotlaridan oqilona foydalanish, ularni boshqarishning turli mexanizmlari haqida so`z boradi. Shuningdek o`smirlarda vujudga keluvchi turli salbiy xususiyatlarni boshqarishda emotsional intellektning o`rni va muhimligi ochib berilgan.

Kalitso`zlar: Xulqatvor, intellekt, EI, HI, IQ, globallashtiruv, o`smirlik, reaksiya, ijtimoiy psixologik, profilaktika, psixokorreksiya.

Аннотация: В данной статье говорится о рациональном использовании эмоций у подростков, различных механизмах управления ими, а также раскрывается роль и значение эмоционального интеллекта в управлении различными негативными характеристиками, возникающими у подростков.

Ключевые слова: Поведение, интеллект, ЭИ, HI, IQ, глобализация, подростковый возраст, реакция, социально-психологический, профилактика, психокоррекция.

Annotation: This article talks about the rational use of emotions in adolescents, various mechanisms for managing them, and also reveals the role and importance of emotional intelligence in managing various negative characteristics that arise in adolescents.

Keywords: Behavior, intelligence, EI, HI, IQ, globalization, adolescence, reaction, socio-psychological, prevention, psychocorrection.

Hozirda o`smirlar deviant xatti-harakatlarning rivojlanishi bilan noqonuniy xatti-harakatlar bilan shug`ullanish istagi ortib bormoqda. Aynan shunday holatlar tufayli barcha ta`lim muassasalarida profilaktika ishlari yo`lga qo`yilishi yuqorida ta`kidlangan ko`ngilsiz holatlarni oldini olishda samarali yechim bo`la olardi. Deviant xulq-atvor muammosi zamonaviy dunyoda ayniqsa dolzarbdir. Iqtisodiy tengsizlik, ommaviy globallashtiruv, axborotdan erkin foydalanish, va uning jadal rivojlanishi, shuningdek, ijtimoiy hodisalar ko`pincha o`smirlar muhitida salbiy reaksiyalarga yoki immitatsiyalarga olib keladi.

Avvalo shuni aytish kerakki, hozirgi zamonamiz yigit-qizlarining o`smirlik davri asosan oila, mahalla, maktab, turli ta`lim muassasalari, sport to`garaklaridan tashqari ko`proq ijtimoiy tarmoqlarda va ko`ngilochar jamoalarda o`tmoqda. Bu mas`uliyat zanjirining halqalaridan biri zaif bo`lsa, o`smirga ham xuddi shunday e`tibor, hurmat, g`amxo`rlik va mehr yetmasa u kerakli e`tiborni ko`chadan izlay boshlaydi. Va yana agar u qo`lga kiritilgan nazoratni his qilmasa, u boshqa narsalar haqida o`ylay boshlaydi. U o`zining dunyoqarashi, intilishlari, o`zini idrok etishi jihatidan kattalarga taqlid qilishga harakat qiladi, ichishni, chekishni, boshqalardan kuchliroq bo`lishni xohlaydi.

Yoshlarda xulq og`ishi va tarbiya buzilishini oldini olish vositalaridan asosiy o`rinlarda turuvchi oilaviy tarbiya muhitiga e`tibor berish bilan birga yoshlardagi mavkuraviy immunitetni ochirish hamda psixolog mutahassislar qarashlari bilan aytganda ulardagi emotsional intellektni oshirish muhim rol o`ynaydi.

Avval mavzu tushunarli bo`lishi uchun emotsional intellekt tushunchasiga izoh berib o`tamiz: 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 ko`zga tashlangan olim.

P.Solovey "Emotsional intellekt" borasidagi izlanishlarida o`ziga xos

tahlilni amalga oshirgan bo'lib, uning qarashlarida intellekt qandaydir ideal hodisani idrok qilmaydi balki, emotsiya bu vazifani bajaradi. Ya'ni emotsional intellekt - emotsiyalarda ifodalanuvchi shaxsning qabul qilish va tushunish qobiliyati shuningdek, aqliy jarayonlarga asoslangan hissiyotini boshqarish jarayoni sifatida baho beradi.

P.Solovey fikricha, "emotsional intellekt" to'rt qismni tashkil etadi.

- 1.O'z hislarini va o'zgalarning emotsiyalarini his qilish yoki qabul qilish qobiliyati;
- 2.Aqlga yordamlashuvchi o'z emotsiyalarini yo'naltirish qobiliyati;
- 3.U yoki bu emotsiya ifodalanishlarini tushunish qobiliyati;
- 4.Emotsiyalarni boshqarish, nazorat kilish hamda tartiblash qobiliyati.

Tadqiqotchi I. N. Andreeva "emotsional intellekt" tahliliga o'ziga xos yondashib, uni boshqalar va o'z hislarini tushunish jarayonidagi emotsiya va intellektning tutashgan nuqtasi deb ta'riflaydi.

Hissiy intellekt - EI (hissiy intellekt) hissiyotlardan oqilona foydalanish va boshqarishdir. Hissiy intellektni his-tuyg'ularning jiddiyligi va ularning namoyon bo'lish kuchidan ajratish kerak. Birinchidan, agar odam, masalan, o'z his-tuyg'ularini zo'ravonlik bilan ifoda etsa va yuqori EQga ega bo'lsa, bu har doim ham uning yuqori EIga ega ekanligini anglatmaydi. Emotsional shaxs (yuqori emotsionallik koeffitsientiga ega) - bu o'z his-tuyg'ularini boshqalarga qaraganda kuchliroq his qila oladigan va ifoda eta oladigan odam, yuqori hissiy intellektga ega bo'lgan odam - bu his-tuyg'ularni aniqlay oladigan va malakali foydalana oladigan odamdur.

Yuqori hissiy intellektga ega shaxslar o'z his-tuyg'ularidan oqilona foydalana oladilar. EI past bo'lganlar ularga e'tibor bermasliklari, noto'g'ri talqin qilishlari yoki bu signallardan foydalanmasdan ularga to'liq bo'ysunishlari mumkin. Ikkinchidan, EIdan foydalanganda ko'pincha aql va his-tuyg'ular o'rtasida noto'g'ri kontrast mavjud va hatto hissiy intellekt oddiy aqldan muhimroq bo'lishi mumkinligi ta'kidlanadi. Darhaqiqat, EI ong va his-tuyg'ular ajralmas bir butun bo'lib, inson xatti-harakatlariga birgalikda hissa qo'shishini anglatadi.

Hissiy intellekt butun dunyoda dolzarb mavzuga aylanib, hozirda ilmiy laboratoriyadan biznes hamjamiyatiga o'tdi. Asl nusxaga to'g'ri kelmaydigan hissiy intellektning takrorlangan, juda soddalashtirilgan, yangi nazariyalari va

amaliyotlari kattalar va bolalar rivojlanishi uchun bozorda jadal sotila boshladi. Ba'zi otanalar turli adabiyotlarni o'qish orqali bolaning hissiy intellektini mustaqil ravishda rivojlantiradilar.

Hammaga ma'lumki, IQ (intelligence quotient, ya'ni, zehn koeffitsienti) insonning aqliy va tahliliy qobiliyatini belgilab beradi. EQ (emotional Intelligence) esa insonning shaxsiy va ijtimoiy ko'nikmalari va malakalari jamlanmasidir.

Ushbu malakalarga quyidagilar kiradi:

- **o'z-o'zini anglash** — o'z shaxsiy his-tuyg'ularini anglash va tahlil qilish qobiliyati, hamda o'zining zaif va kuchli jihatlarini bilish;
- **o'z-o'zini boshqarish** — o'z his-tuyg'ularini boshqara olish va hatto o'ta inqirozli vaziyatlarda ham emotsional muvozanatni saqlay olish qobiliyati;
- **empatiya** — atrofdagilarning his-tuyg'ularini sezish, tushunish va boshqalar bilan ularning ichki holatini hisobga olgan holda muloqot qilish qobiliyati;
- **munosabat ko'nikmalari** — kishilar bilan o'zaro munosabatda bo'la olish, ularning his-tuyg'ularini boshqarish, nizolarni hal qilish qobiliyati.

Emotsional intellektni uchta bosqich yordamida rivojlantirish mumkin:

1. His-tuyg'ularingizni muntazam yozib boring.
2. Tuyg'ularingiz sabablarini o'rganib, tushunib oling.
3. Sizni tinchlantiradigan (sokin nafas olish, meditatsiya, sayr qilish) yoki energiya beradigan (sport, raqs, baland ovoqli sho'x musiqa) usullarni qo'llang.

EQ darajasi yuqori bo'lgan kishilar, jamiyatdagi munosabatlari yuzasidan do'stona, vazmin bo'lishi, doim yaxshi kayfiyatda bo'lishi bilan ajralib turadi. Emotsional barqaror bo'lgan insonlar hissiyotlarni yaxshiroq anglay oladi, chunki diqqat e'tibori o'zida emas, ko'proq atrofdagilarda bo'ladi.

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. Zamonaviy jamiyatda o'smirlarni turli axborot oqimlaridan himoya qilish mushkul masalaga aylanib bormoqda. Ulardagi gajetlarga qaramlik kundan-kun ortib bormoqda. Mana shularning hammasi xilma-xil intellektual va axloqiy hislani o'sishi uchun manba bo'lib qoladi.

O'smirlarda xayol kuchli ravishda o'sadi. Hissiyotning 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.

O'smirlarning intellektual faolligini oshirish, ularning narsalarning mohiyatiga kirib borish istagi rivojlantirish bilan amalga oshiriladi. Ularda intellektual faoliyat uchun yangi motivlar paydo bo'lishi mumkin. O'qituvchilar va ota-onalar o'smirlar bilan yangi muloqot uslubiga o'tishni boshlashlari bilan ularda his-tuyg'ulardan ko'ra ko'proq aqli va mantiq'iga murojaat qilish ehtiyoji ortishini sezish mumkin. 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 yetadi bolaning ushbu turdagi xotiradan imtiyozli foydalanishga o'tishi va ixtiyoriy 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 xotiraning yangi belgilarining vujudga kelishini ko'rishimiz mumkin bo'ladi.

O'smir ulg'aygani sari unda shuncha hissiyotlarni tushunish qobiliyati ortib boraveradi. O'smirlik davri haqida "hissiy tushunchalar" paydo bo'lish davri desak mubolag'a bo'lmaydi. Ularning lug'ati o'sib borishi bilan his-tuyg'ular kengayadi va soni, parametrlar ortadi, lekin his-tuyg'ular farq qiladi. Bu faqat ijobiy hissiyotlarda amal qilibgina qolmay salbiy hissiyotlarda ham kuzatishimiz mumkin. Hissiyotlar bizning psixologik yoqilg'imizdir. Emotsional intellekt esa buni yuqoridagi fikrlarga qarshi chiqish qobiliyatidir. Ushbu atama muallifi, mashhur psixolog Daniel Goleman o'z "Hissiy intellekt" kitobida emotsional intellektning samarali bo'lishi uchun ikkita kompetensiya turlarini tushuntirishga urunadi, va ularni shaxsiy va ijtimoiyga ajratadi.

Yuqoridagi fikrlardan shu anglashiladiki o'smirlarda emotsional intellektni rivojlantirish orqali ularda kuchli bir mafkuraviy immunitet shakllantirish mumkin.

Ota-onalar farzandlari bilan ularning yosh davri xususiyatlarini hisobga olgan holda ko'proq muloqot qilishlari, ularni qiziqtirayotgan voqea-hodisalar haqida suhbatlashishlari tavsiya etiladi. Oilaviy tarbiyada yetakchi profilaktik vazifa sifatida mustahkam qiziqishlarni erta tarbiyalash, sevimli va sevimli bo'lishga qobiliyatni rivojlantirish, o'zini band qilish va mehnat qilish ko'nikmasini shakllantirish chiqadi. Ota-onalar bolani faollikning xilma-xil turlariga – sport, san'at, bilimga jalb etish orqali shaxs ehtiyojlarini shakllantirishlarini tushunishlari kerak. Yoshlar orasida, shuningdek, xulqi og'ishgan shaxslar, tarbiyasi qiyin o'smirlar bilan ishlashda ijtimoiy-psixologik treninglarni ko'proq o'tkazish, ularda xarakter xislatlari va jamoa bilan ishlash ko'nikmalarini shakllantirish orqali xulq og'ishini oldini olish mumkin.

ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Narziyeva Shahnoza Rustamovna. (2023). Talabalarda empatiyani rivojlantirish. Sharqiy akademik va ko'p tarmoqli tadqiqotlar jurnali, (3), 127-131. <https://inno-world.uz/index.php/ojamr/article/view/76>
2. Narziyeva Shaxnoza Rustamjon qizi. (2023). O'smirlarda empatiyaning psixologik xususiyatlari. Amerika jamoat diplomatiyasi va xalqaro tadqiqotlar jurnali(2993-2157), 1(9), 132-134.
3. Shahnoza Rustamovna, N. (2023). Empatiyani tushunish, inson aloqasining asosiy komponenti. American Journal Xalq diplomatiyasi va xalqaro tadqiqotlar (2993-2157), 1(10), 378-382.
4. Narziyeva, S. (2023). Kasb tanlov haqida psixologik qarashlar. Zamonaviy fan va tadqiqotlar, 2(10), 333-336.
5. Ikromova, S. A. (2024). BASICS OF PSYCHOLOGICAL SERVICES. PEDAGOG, 7(5), 670-676.
6. Akbarovna, I. S. (2024). THE IMPORTANCE OF PEDAGOGICAL MANAGEMENT IN EDUCATION. PSIXOLOGIYA VA SOTSIOLOGIYA ILMIY JURNALI, 2(4), 40-46.
7. Akbarovna, I. S. (2024). PSIXOLOGIK XIZMAT ASOSLARI. PSIXOLOGIYA VA SOTSIOLOGIYA ILMIY JURNALI, 2(4), 54-60.
8. Akbarovna, I. S. (2024). STAGES OF PSYCHOLOGICAL CONSULTATION. PEDAGOG, 7(4), 328-334.
9. Икромова, С. А. (2023). ФАКТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ ИММУНИТЕТА К ДЕСТРУКТИВНЫМ ИДЕЯМ У ПОДРОСТКОВ. European research, (3 (81)), 47-49.
10. Ikromova, S. (2024). PEDAGOGIK TEXNOLOGIYA SHAKLLARI VA MAZMUNI. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 918-924.
11. Ikromova, S. (2024). FORMS AND CONTENT OF PEDAGOGICAL TECHNOLOGY. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 933-939.
12. Akbarovna, I. S. (2024). MASTERING THE BASICS OF PEDAGOGICAL SKILLS. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 882-887.
13. Akbarovna, I. S. (2024). PEDAGOGIK MAHORAT ASOSLARINI O'ZLASHTIRISH. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 888-893.
14. Akbarovna, I. S. (2024). THE IMPORTANCE OF FORMING MATHEMATICAL CONCEPTS. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 912-917.
15. Akbarovna, I. S. (2024). МАТЕМАТИК TUSHUNCHALARNI SHAKLLANISHINING AHAMIYATI. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 900-905.
16. Икромова, С. А. (2024). ЭТАПЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 875-881.
17. Akbarovna, I. S. (2024). PSIXOLOGIK MASLAHAT BOSQICHLARI. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 860-866.
18. Akbarovna, I. S. (2024, April). BOSHLANG'ICH SINFLARDA SINFDAN TASHQARI MASHG 'ULOTLAR. In International conference on multidisciplinary science (Vol. 2, No. 4, pp. 27-32).
19. Akbarovna, I. S. (2024, April). BOSHLANG'ICH TA'LIMDA TA'LIM MASALASI. In International conference on multidisciplinary science (Vol. 2, No. 4, pp. 21-26).
20. Ikromova, S. (2023). INTERPRETATION OF THE PSYCHOLOGICAL SAFETY FACTOR IN RELATION TO DESTRUCTIVE INFORMATION IN ADOLESCENTS. Modern Science and Research, 2(9), 390-394.