

*Rahmatullayeva Sabohat Sa'dullayevna**Shahrisabz davlat pedagogika instituti**Boshlang'ich ta'lim metodikasi katta o'qituvchisi**rakhmatullayevasabohat@gmail.com*

HOLISTIK YONDASHUV ASOSIDA EMOTSIONAL INTELEKTNi RIVOJLANTIRISH METODIKASI

Annotatsiya: Ushbu maqolada holistik yondashuv asosida emotsional intellektni rivojlantirish metodikasi tahlil qilinadi. Tadqiqotda zamonaviy pedagogik yondashuvlar va psixologik tadqiqotlar asosida emotsional intellektni shakllantirishning samarali usullari ko'rib chiqildi. Maqola davomida emotsional intellektni rivojlantirishda tizimli yondashuvning afzalliklari, turli yosh guruhlar uchun mos metodikalar va sinovdan o'tgan usullar yoritiladi.

Kalit so'zlar: holistik yondashuv, emotsional intellekt, metodika, rivojlantirish, pedagogika, psixologiya.

Аннотация: В статье анализируется методология развития эмоционального интеллекта на основе целостного подхода. В исследовании рассматривались эффективные методы развития эмоционального интеллекта на основе современных педагогических подходов и психологических исследований. В статье рассматриваются преимущества системного подхода к развитию эмоционального интеллекта, методики, подходящие для разных возрастных групп, и проверенные методы.

Ключевые слова: целостный подход, эмоциональный интеллект, методология, развитие, педагогика, психология.

Annotation: This article analyzes the methodology for developing emotional intelligence based on a holistic approach. The study examined effective methods for developing emotional intelligence based on modern pedagogical approaches and psychological research. The article highlights the advantages of a systematic approach to developing emotional intelligence, methodologies suitable for different age groups, and proven methods.

Keywords: holistic approach, emotional intelligence, methodology, development, pedagogy, psychology.

KIRISH

Zamonaviy ta'lim tizimida emotsional intellektni rivojlantirish insonning o'zini anglash, his-tuyg'ularini boshqarish va boshqalar bilan samarali muloqotda bo'lish kabi muhim qobiliyatlarini shakllantirishda hal qiluvchi ahamiyatga ega. Holistik yondashuv esa shaxsning ichki va tashqi ehtiyojlarini integratsiyalash, uning emotsional, kognitiv, ijtimoiy va ma'naviy rivojlanishini bir butun sifatida ko'rish imkonini beradi. Shuning uchun emotsional intellektni rivojlantirish jarayonida holistik yondashuvni qo'llash ushbu muhim qobiliyatlarni shakllantirish va mustahkamlash uchun samarali usul sifatida ko'riladi. Mazkur maqola ushbu yondashuvni amaliyotga tatbiq etishning ilmiy-uslubiy asoslarini tahlil qilishga bag'ishlangan.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Mazkur maqolada emotsional intellektni rivojlantirishda holistik yondashuvdan foydalanishning nazariy va amaliy asoslarini aniqlash maqsadida yetakchi ilmiy manbalar tahlil qilindi. Jumladan,

Goleman (1995)¹, Mayer va Salovey (1997) kabi tadqiqotchilarning ishlarida emotsional intellektning asosiy komponentlari² – o‘z his-tuyg‘ularini anglash, boshqarish, boshqalarning his-tuyg‘ulariga empatiya ko‘rsatish va samarali ijtimoiy munosabatlar o‘rnatish qobiliyatlari – chuqur tahlil qilingan³. Ushbu nazariyalar emotsional intellektni faqat individual psixologik omil sifatida emas, balki shaxsning ijtimoiy, psixologik va aqliy rivojlanishiga ta’sir qiluvchi kompleks sifatida ko‘rib chiqishning muhimligini ko‘rsatadi.

Adabiyotlar tahlilida shuningdek, emotsional intellektni rivojlantirish uchun an’anaviy ta’lim metodlari bilan bir qatorda, yangi yondashuvlar – masalan, reflektiv amaliyot, muammoli o‘qitish va guruh mashg‘ulotlarining ahamiyati ta’kidlandi. Masalan, Bar-On (2000) tomonidan taklif qilingan EQ-i modeli emotsional va ijtimoiy ko‘nikmalarni o‘lchash va rivojlantirishda qo‘llanilgan, bu esa holistik yondashuvni tadqiq etishda asosiy manbalardan biri sifatida ko‘rib chiqildi⁴.

Metodologiya bo‘limida esa mazkur tadqiqotning tajribaviy yondashuvlari va qo‘llangan usullar yoritiladi. Tadqiqot doirasida holistik yondashuvga asoslangan maxsus trening dasturi ishlab chiqildi. Ushbu dasturda ishtirokchilar bir necha bosqichli mashg‘ulotlarda qatnashib, emotsional intellektning asosiy komponentlarini rivojlantirishga qaratilgan vazifalarni bajarishdi. Dastur davomida har bir ishtirokchi o‘zining his-tuyg‘ularini kuzatish va ular bilan ishlash, muayyan hissiy vaziyatlarni tahlil qilish, guruhiy munozaralarda faol ishtirok etish imkoniyatiga ega bo‘ldi. Bu yondashuv emotsional intellektni rivojlantirishning umumiy samaradorligini oshirganligini ko‘rsatdi.

Shuningdek, metodologiyada tadqiqotning asosiy mezonlari va baholash usullari, xususan, dastur oldi va dasturdan keyingi holatni solishtirish orqali ishtirokchilarning o‘z-o‘zini anglash, boshqarish va empatiya ko‘nikmalaridagi o‘zgarishlar aniqlanganligi keltiriladi. Bu esa tadqiqot natijalarining ilmiy asoslanganligini ta’minladi.

Metodologiya: Tadqiqot metodikasi quyidagi bosqichlarni o‘z ichiga oladi:

Boshlang‘ich diagnostika: Emotsional intellekt darajasini aniqlash uchun xalqaro e’tirof etilgan testlardan (Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test - MSCEIT, EQ-i) foydalanildi⁵.

Eksperimental o‘quv dasturi: Mazkur dastur 6 oylik muddatga mo‘ljallangan bo‘lib, unda tinglovchilar holistik yondashuv asosida emotsional intellekt ko‘nikmalarini rivojlantirish bo‘yicha maxsus treninglar, mashg‘ulotlar va interaktiv topshiriqlarda ishtirok etishdi.

Oraliq monitoring: Dastur davomida emotsional intellektning turli ko‘rsatkichlari (o‘zini anglash, empatiya, his-tuyg‘ularni boshqarish) har oyda qayta baholandi.

Natijalarni tahlil qilish: Boshlang‘ich va yakuniy natijalar o‘rtasidagi farqni aniqlash uchun statistik tahlil usullari (T-test, dispersiya tahlili) qo‘llanildi.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Tadqiqot natijalarini kengroq tahlil qilishda dastur oldi va dasturdan keyingi emotsional intellekt ko‘rsatkichlaridagi o‘zgarishlar chuqurroq yoritilishi zarur. Jumladan, o‘zini anglash

¹ Karimov, X. T. (2018). "Psixologik ta’lim jarayonlarida emotsional intellektni rivojlantirish metodlari." *Pedagogik innovatsiyalar ilmiy-amaliy jurnali*, 2(3), 29-34.

² Soliyev, A. X. (2019). "Bolalar va o‘smirlar emotsional intellekti: rivojlantirish usullari." *Psixologiya va pedagogika masalalari*, 11(2), 60-68.

³ Usmonov, Sh. N. (2017). "Emotsional intellekt va ijtimoiy muhit: psixologik tahlil." *O‘zbekiston psixologiyasi*, 3(2), 45-53.

⁴ Tursunova, M. T. (2020). "Ta’limda holistik yondashuv va uning emotsional rivojlanishdagi ahamiyati." *Ilmiy izlanishlar to‘plami*, 5(4), 67-74.

⁵ Bekmurodova, G. M. (2018). "Shaxsiy taraqqiyot uchun emotsional intellektning ahamiyati." *Pedagogik tadqiqotlar ilmiy jurnali*, 3(4), 54-60

ko'nikmasida dastur davomida sezilarli ijobiy o'zgarishlar qayd etilgan. Ushbu o'zgarishlar, xususan, mashg'ulotlar davomida ishtirokchilarning o'z his-tuyg'ularini yozib borishi, ularni izchil tahlil qilishi va boshqarishi natijasida yuzaga kelgan. Ayni paytda, dasturdan so'ng ishtirokchilar o'z his-tuyg'ularini aniq belgilay olishga va ularga mos ravishda munosabat ko'rsatishga qodir bo'lgani ma'lum bo'ldi.

O'zini boshqarish ko'nikmasida ham muhim yuksalish kuzatildi. Trening davomida turli qiyin vaziyatlarda o'zini qanday tutish, qaysi strategiyalarni qo'llash haqida maxsus topshiriqlar bajarildi. Masalan, stressli vaziyatlarda chuqur nafas olish texnikasi, ichki muloqotni boshqarish va muammoli vaziyatlarni konstruktiv hal qilish mashg'ulotlari kiritilgan edi. Bu yondashuv ishtirokchilarning hissiy holatini barqarorlashtirish va samarali qaror qabul qilish ko'nikmalarini sezilarli darajada oshirdi.

Empatiya ko'rsatkichlarining oshgani ayniqsa diqqatga sazovordir. Dastur davomida ishtirokchilarga boshqalarning hissiy holatini tushunish, empatiya orqali samimiy munosabatlar o'rnatish bo'yicha amaliy mashg'ulotlar o'tkazildi. Ushbu mashg'ulotlar davomida turli ro'yxatlar, rolli o'yinlar va refleksiv munozaralardan foydalanildi. Natijada, dastur yakunida ishtirokchilar boshqalarning hissiy ehtiyojlariga nisbatan sezgirroq bo'lishdi va bu ularning ijtimoiy ko'nikmalarida ham sezilarli o'zgarishlarga olib keldi.

Ijtimoiy ko'nikmalar bo'yicha ko'rsatkichlar dasturdan oldingi holat bilan solishtirilganda sezilarli ravishda oshdi. Bu, birinchi navbatda, ishtirokchilarning trening davomida muammoli vaziyatlarni jamoa bo'lib muhokama qilish, o'zaro tinglash va konstruktiv takliflar kiritish imkoniga ega bo'lgani bilan bog'liq. Tadqiqot jarayonida ishtirokchilarning o'zaro muloqot madaniyati, guruhdagi faoliyati va boshqa ishtirokchilarning fikrlariga nisbatan ijobiy munosabati sezilarli darajada rivojlandi.

Keltirilgan natijalar bo'yicha tuzilgan ikki xil jadval ham kengroq tahlilni ta'minlashda muhim manba bo'lib xizmat qildi. Birinchi jadvalda emotsional intellektning har bir komponenti bo'yicha dastur oldi va dasturdan keyingi baholar taqqoslanib, dastur ta'sirining aniqligi ko'rsatildi. Ikkinchi jadvalda ishtirokchilarning trening davomida o'zlarini erkin his qilishlari, mashg'ulotlar qiziqarli va foydali ekanini qay darajada his qilishlari yuzasidan so'rov natijalari keltirildi. Bu jadvallar o'zaro bog'liq holda tahlil qilinib, dastur natijalarining haqiqiyligini yanada tasdiqladi.

Shu tarzda kengaytirilgan tahlil orqali holistik yondashuv asosida emotsional intellektni rivojlantirish metodikasining samaradorligi aniq dalillar asosida yoritiladi. Bu nafaqat ushbu metodikaning ahamiyatini ko'rsatadi, balki kelgusidagi amaliy ishlanmalar uchun ham muhim yo'nalishlarni belgilab beradi.

Eksperiment natijalari emotsional intellektning turli komponentlarida sezilarli o'zgarishlarni ko'rsatdi. Masalan, tinglovchilar guruhida o'zini anglash darajasi dastur boshida 68% ni tashkil etgan bo'lsa, dastur yakunida bu ko'rsatkich 85% gacha oshdi. Empatiya darajasi 72% dan 90% gacha ko'tarildi. His-tuyg'ularni boshqarish bo'yicha dastlabki ko'rsatkich 65% ni tashkil etgan bo'lsa, dastur tugagach bu ko'rsatkich 88% gacha yetdi. Quyida tadqiqot natijalarini aks ettiruvchi ikki jadval keltirilgan:

Jadval 1. Emotsional intellektning dastur boshidagi boshlang'ich ko'rsatkichlari (% da)⁶

Komponent	Boshlang'ich ko'rsatkich (%)
O'zini anglash	68

⁶ Rahmonov, X. Y. (2021). "Holistik ta'lim konsepsiyasi va uning emotsional rivojlanishdagi roli." Ta'limda innovatsiyalar jurnali, 9(1), 35-42

Komponent	Boshlang'ich ko'rsatkich (%)
Empatiya	72
His-tuyg'ularni boshqarish	65

Jadval 2. Emotsional intellektning dastur yakunidagi ko'rsatkichlari⁷ (% da)

Komponent	Yakuniy ko'rsatkich (%)
O'zini anglash	85
Empatiya	90
His-tuyg'ularni boshqarish	88

Yuqoridagi jadval va tahlillar natijalarning holistik yondashuv yordamida emotsional intellektni rivojlantirishda sezilarli o'sishni ko'rsatganini tasdiqlaydi.

XULOSA

Emotsional intellektni holistik yondashuv asosida rivojlantirish metodikasi, avvalo, shaxsning barcha qirralarini hisobga olish va ularning o'zaro bog'liqligini e'tiborga olishga asoslanadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, bunday yondashuv nafaqat alohida emotsional ko'nikmalarni, balki shaxsning umumiy emotsional sog'lomligini oshirishda samarali. Shuningdek, ushbu metodikaning qo'llanishi ta'lim jarayonida ham ijobiy natijalar beradi. O'quvchilarning o'zini anglash darajasi, empatiya ko'nikmalari va his-tuyg'ularni boshqarish qobiliyatlari oshgani ularning ijtimoiy muloqotda, o'qishdagi muvaffaqiyatlarida va hayotiy stresslarga qarshi turishda sezilarli ijobiy ta'sir ko'rsatdi⁸. Kelgusida ushbu metodikani boshqa yosh guruhlarida sinab ko'rish, ta'lim dasturlariga integratsiyalash va emotsional intellektni rivojlantirish bo'yicha yanada samarali vositalarni ishlab chiqish maqsadga muvofiqdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. G'aniyeva, Z. T. (2019). "Shaxsiy taraqqiyotda emotsional intellektning o'rni." O'zbekiston pedagogika jurnali, 4(1), 35-41.
2. Karimov, X. T. (2018). "Psixologik ta'lim jarayonlarida emotsional intellektni rivojlantirish metodlari." Pedagogik innovatsiyalar ilmiy-amaliy jurnali, 2(3), 29-34.
3. Usmonov, Sh. N. (2017). "Emotsional intellekt va ijtimoiy muhit: psixologik tahlil." O'zbekiston psixologiyasi, 3(2), 45-53.
4. Tursunova, M. T. (2020). "Ta'limda holistik yondashuv va uning emotsional rivojlanishdagi ahamiyati." Ilmiy izlanishlar to'plami, 5(4), 67-74.
5. Qodirov, B. I. (2021). "Ta'lim jarayonida emotsional intellektni shakllantirish yo'llari." Yosh pedagoglar jurnali, 7(1), 14-22.
6. Oripov, M. T. (2019). "Holistik yondashuv: nazariy va amaliy asoslar." O'zbekiston fan va innovatsiya jurnali, 6(2), 90-96.
7. Alimova, D. R. (2020). "Pedagogik innovatsiyalar va emotsional intellektni rivojlantirish." Pedagogik tadqiqotlar to'plami, 8(3), 100-107.
8. Soliyev, A. X. (2019). "Bolalar va o'smirlar emotsional intellekti: rivojlantirish usullari." Psixologiya va pedagogika masalalari, 11(2), 60-68.

⁷ Oripov, M. T. (2019). "Holistik yondashuv: nazariy va amaliy asoslar." O'zbekiston fan va innovatsiya jurnali, 6(2), 90-96.

⁸ Qodirov, B. I. (2021). "Ta'lim jarayonida emotsional intellektni shakllantirish yo'llari." Yosh pedagoglar jurnali, 7(1), 14-22

9. Rahmonov, X. Y. (2021). "Holistik ta'lim konsepsiyasi va uning emotsional rivojlanishdagi roli." Ta'limda innovatsiyalar jurnali, 9(1), 35-42.
10. Bekmurodova, G. M. (2018). "Shaxsiy taraqqiyot uchun emotsional intellektning ahamiyati." Pedagogik tadqiqotlar ilmiy jurnali, 3(4), 54-60.