



TALABALARDA EMOTSIONAL INTELEKT DARAJASI

*Abdulla Qodiriy nomidagi Jizzax davlat pedagogika universiteti Amaliy
psixologiya 2-bosqich talabasi*

Sulaymonova Lobar Samad qizi

Anatatsiya: Maqolada talabalarda emotsional intellekt darajasi hamda uning shaxsiy va akademik faoliyat bilan bog'liqligi masalasi o'rganiladi. Bu maqolaning asosiy maqsadi oliy ta'lim muassasalaridagi talabalarning emotsional intellekt darajasining rivojlanishini aniqlash va ularning o'quv jarayoniga ta'sirini tahlil qilishdan iborat. Tadqiqot jarayonida psixodiagnostik metodlar, jumladan, emotsional intellektni aniqlashga qaratilgan so'rovnomalardan foydalanildi. Olingan natijalar orqali talabalarning emotsional intellekt darajasini aniqlashimiz mumkin

Kalit so'zlar: Emotsional intellekt, talabalar, shaxsiy rivojlanish, emotsiyalarni boshqarish, akademik faoliyat, psixologik moslashuv.

Talabalarda emotsional intellekt darajasi; odatda o'rtacha bo'lishi, stress darajasi bilan bog'liqligi va uni rivojlantirish muhimligi ta'kidlanadi; tadqiqotlar emotsional intellekt past bo'lgan talabalarda stress ko'proq bo'lishini ko'rsatadi, shuning uchun uni oshirish o'qish muvaffaqiyati va umumiy farovonlik uchun katta ahamiyatga ega, bunda diagnostika vositalari (masalan, Frayburg) va maxsus mashqlar qo'llaniladi. Bugungi tez o'zgaruvchan va murakkab hayot sharoitida nafaqat bilim, balki emotsional ong, ya'ni emotsional intellekt (EQ) ham har bir shaxs, xususan talabalarning hayotida katta ahamiyat kasb etmoqda. Emotsional intellekt — bu insonning o'z hissiyotlarini anglash, boshqarish, boshqalar his-tuyg'ularini tushunish va ular bilan samarali muloqotga kirishish qobiliyatidir. Talabalar uchun bu ko'nikmalar akademik muvaffaqiyat, sog'lom ijtimoiy muhit, yetakchilik va stressga chidamlilik kabi sohalarida muhim ahamiyat kasb etadi.

Emotsional intellektning to'rt asosiy ko'nikmasi mavjud;

O'zini boshqarish ;Talaba o'zida yuzaga kelgan hissiyotlarni, ayniqsa g'azab, xavotir yoki stress holatlarini ijobiy tarzda boshqarishni o'rganishi kerak. O'zini boshqarish shaxsning impulsiv harakatlardan tiyilishi, o'z ustida ishlashi, o'z so'zida turishi va yangi vaziyatlarga moslasha olishini anglatadi. Masalan, imtihon oldidan yuzaga keladigan asabiylikni ijobiy ruhiy tayyorgarlikka aylantira olish — bu yuqori EQ belgilaridan biridir.

O'zini anglash: O'z his-tuyg'ularini tan olish va ularning xatti-harakatlarga ta'sirini anglash — EQ rivojlanishidagi birinchi va eng muhim qadamlardan biridir. Talaba o'z kuchli va zaif tomonlarini bilishi, o'z



ustida ishlashga tayyor bo'lishi, shuningdek, o'ziga ishonchli bo'lishi zarur. Bu ko'nikma nafaqat shaxsiy rivojlanishda, balki kasbiy yo'l tanlashda ham muhim rol o'ynaydi.

Ijtimoiy ong: Empatiya — ya'ni boshqalarning hissiyotlarini his qilish va tushunish — emotsional intellektning yuragi hisoblanadi. Talaba atrofidagi insonlarning kayfiyati va ehtiyojlariga befarq bo'lmasligi, guruh ichidagi ijtimoiy rol va dinamikani anglay olishi kerak. Bu ko'nikma do'stona va samimiy munosabatlarni rivojlantiradi, ijtimoiy faollikni oshiradi.

Munosabatlarni boshqarish: Talabaning jamoadagi roli, uning boshqalar bilan qanday munosabat o'rnatish olishi va nizolarni qanday hal qilishi — uning EQ darajasini belgilaydi. Samarali muloqot, ilhomlantirish, boshqalarga ijobiy ta'sir ko'rsatish va jamoaviy ishlarda muvaffaqiyat qozonish bu ko'nikmaga asoslangan. Talabalarda emotsional intellektni shakllantirish nafaqat ularning shaxsiy hayotida, balki professional sohada ham muvaffaqiyatga erishishiga xizmat qiladi. EQni rivojlantirish orqali ular o'z ustida ishlashni, boshqalar bilan samarali aloqada bo'lishni va turli muammolarga yechim topishni o'rganadilar. Shu bois, oliy ta'lim muassasalarida EQga oid treninglar, psixologik mashg'ulotlar va amaliy loyihalarni joriy etish muhim ahamiyatga ega. Bugungi tez o'zgaruvchan va raqobatbardosh jamiyatda nafaqat bilim, balki his-tuyg'ularni anglab, boshqalar bilan to'g'ri muloqot qila olish qobiliyati ham katta ahamiyat kasb etmoqda. Bu esa insonning emotsional intellekti (EQ) bilan chambarchas bog'liq. Ko'pchilik o'ylaganidek, hayotda muvaffaqiyat faqat IQ (aqliy intellekt) darajasiga emas, balki emotsional intellekt darajasiga ham bog'liq. Talabalik davrida bu ayniqsa muhim, chunki siz turli vaziyatlarda o'zingizni boshqara olish, stressni yengish, boshqalar bilan sog'lom munosabatlar o'rnatish kabi ko'nikmalarga ega bo'lishingiz zarur. Emotsional intellekt — bu o'z hissiyotlaringizni anglash, ularni boshqarish, boshqalarning his-tuyg'ularini tushunish va ular bilan samarali muloqot qilish qobiliyatidir.

Xulosa; talabalarda emotsional intellekt darajasi ularning shaxsiy rivojlanishi va o'quv faoliyatida muhim ahamiyatga ega hisoblanadi. Emotsional intellekti yuqori bo'lgan talabalar o'z his-tuyg'ularini anglash va boshqarishda, atrofdegilar bilan samarali muloqot o'rnatishda hamda stressli vaziyatlarga moslashishda nisbatan yuqori ko'rsatkichlarni namoyon etadi. Shuningdek, bunday talabalar o'quv jarayonida faollik, mas'uliyat va ijobiy munosabat bilan ajralib turishi kuzatildi.

ADABYOTLAR RO'YXATI

1. Mahmudov (2011). *Emotsional barqarorlik va bolalar rivojlanishi*. Toshkent: "O'qituvchi" nashriyoti



2. Баратуллаева, Д., & Ergasheva, D. (2024). TALABALARDA UCHRAYDIGAN STRESSILI HOLATLAR VA ULARNI BARTARAF ETISH OMILLARI. Журнал Педагогтики и психологии в современном образовании, 4(3), 3-8.
3. G'oziyev, E. G'. (2008). Umumiy psixologiya. Toshkent: O'qituvchi.
4. Davletshin, M. G'. (2010). Yosh va pedagogik psixologiya. Toshkent: Fan va texnologiya.
5. Karimova, V. M. (2016). Talabalar shaxsining psixologik xususiyatlari va ularning o'quv faoliyatiga ta'siri. Psixologiya ilmiy jurnali, 3, 45–49.
6. Nishonova, Z. T. (2018). Oliy ta'lim tizimida talabalarning shaxsiy va emotsional rivojlanish masalalari. Ta'lim va tarbiya, 2, 62–66.
7. Rahmonov, A. A. (2019). Yoshlar psixologiyasida emotsional barqarorlik va o'zini boshqarish muammolari. Toshkent: Fan.
8. Xudoyberdiyeva, D. R. (2020). Talabalarda emotsional kompetentlikni shakllantirishning psixologik omillari. Zamonaviy ta'lim, 4, 71–75.
9. Ismoilova, N. S. (2021). Emotsional intellekt va ijtimoiy moslashuv o'rtasidagi bog'liqlik. Pedagogik mahorat, 1, 88–92.