

XOLISTIK YONDASHUV ASOSIDA EMOTSIONAL INTELLEKTNI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

Rahmatullayeva Sabohat Sa'dullayevna

Shahrisabz davlat pedagogika instituti

Boshlang'ich ta'lim metodikasi kafedrasi o'qituvchisi

rakhmatullayevasabohat@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14887246>

Annotatsiya. Ushbu tezisdagi xolistik yondashuv asosida emosional intellektni rivojlantirish metodikasi ilmiy jihatdan asoslab berilgan. Emosional intellekt shaxsning hissiy holatini anglash, boshqarish va samarali ijtimoiy munosabatlar o'rnatish qobiliyatiga bog'liq bo'lib, uning rivojlanishi shaxsiy va kasbiy muvaffaqiyatga bevosita ta'sir qiladi.

Kalit so'zlar: xolistik yondashuv, emosional intellekt, hissiy ong, refleksiya, empatiya, ijtimoiy intellekt, kognitiv rivojlanish, ta'lim metodikasi, kommunikativ kompetensiya, shaxsiy o'sish.

METHODOLOGY FOR DEVELOPING EMOTIONAL INTELLIGENCE BASED ON A HOLISTIC APPROACH

Abstract. This thesis scientifically substantiates the methodology for developing emotional intelligence based on a holistic approach. Emotional intelligence is related to a person's ability to understand, manage their emotional state, and establish effective social relationships, and its development directly affects personal and professional success.

Keywords: holistic approach, emotional intelligence, emotional awareness, reflection, empathy, social intelligence, cognitive development, educational methodology, communicative competence, personal growth.

МЕТОДОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА НА ОСНОВЕ ЦЕЛОСТНОГО ПОДХОДА

Аннотация. В диссертации научно обоснована методология развития эмоционального интеллекта на основе целостного подхода. Эмоциональный интеллект связан со способностью человека понимать и управлять своим эмоциональным состоянием, и его развитие напрямую влияет на личный и профессиональный успех.

Ключевые слова: целостный подход, эмоциональный интеллект, эмоциональная осведомленность, рефлексия, эмпатия, социальный интеллект, когнитивное развитие, образовательная методика, коммуникативная компетентность, личностный рост.

Zamonaviy jamiyatda insonning muvaffaqiyati nafaqat intellektual qobiliyatlari, balki uning emotsional intellekt darajasiga ham bog'liq. Emotsional intellekt insonning o'z his-tuyg'ularini anglash, boshqarish va boshqalar bilan samarali muloqot qilish qobiliyatini ifodalaydi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, EI rivojlangan shaxslar ijtimoiy muhitda yaxshiroq moslashadi, stressni yengish qobiliyatiga ega bo'ladi va kasbiy hamda shaxsiy hayotda muvaffaqiyatli bo'ladi. Ushbu ilmiy ishda emotsional intellektni rivojlantirishda xolistik yondashuvning samaradorligi va metodik jihatlari yoritiladi.

Xolistik yondashuv insonni yaxlit bir tizim sifatida ko'rib chiqadigan, uning ruhiy, jismoniy, hissiy va intellektual jihatlari birlashtiradigan metodologik yondashuvdir. Bu konsepsiya inson rivojlanishini har tomonlama muvozanatli shakllantirishga yo'naltirilgan bo'lib, EI rivojlanishida ham muhim o'rin tutadi. Xolistik yondashuv inson rivojlanishiga kompleks yondashish g'oyasini ilgari suradi. Unga ko'ra, insonning hissiy, aqliy, jismoniy va ruhiy jihatlari o'zaro bog'liq va bir-birini to'ldiruvchi elementlar sifatida qaraladi. Emotsional intellektni rivojlantirishda xolistik yondashuvning samarali ekanligi shundaki, u faqatgina aqliy yoki hissiy rivojlanishga emas, balki insonning barcha jihatlari e'tibor qaratadi.

Xolistik yondashuvning asosiy tamoyillari insonning to'liq va kompleks rivojlanishiga asoslangan. Birinchi navbatda, insonning o'zini anglash darajasi oshiriladi. O'zini anglash – bu insonning o'z his-tuyg'ularini tushunishi va ularga ongli ravishda yondashishidir. O'zini anglash darajasi yuqori bo'lgan insonlar o'z his-tuyg'ularini yaxshiroq nazorat qiladi va ularni boshqarish qobiliyatiga ega bo'ladi. Ikkinchi tamoyil – bu emotsiyalarni boshqarish qobiliyatidir. Emotsiyalarni boshqarish insonning stress, asabiylik va boshqa salbiy hissiyotlarni yengib o'tishi uchun muhim omildir. Emotsional intellektni rivojlantirish metodikasi insonni o'z his-tuyg'ularini aniqlash, tushunish va ularga mos ravishda munosabat bildirishga o'rgatadi.

Xolistik yondashuv insonni barcha jihatlari bilan o'rganishga asoslanadi. Tadqiqotchilar Goleman (1995) va Bar-On (2000) tomonidan EI rivojlanishi shaxsiy va ijtimoiy muvaffaqiyatga bevosita ta'sir qilishi isbotlangan. Xolistik yondashuv asosida EI rivojlantirish quyidagi tamoyillar asosida olib borilishi mumkin:

1. **Integrativ o'qitish** – Emosional va ijtimoiy ko'nikmalarni akademik ta'lim jarayoniga integratsiya qilish (Zins et al., 2004).
2. **Reflektiv metodlar** – O'zini anglash va shaxsiy hissiyotlarni boshqarish bo'yicha treninglar (Schutte et al., 1998).

3. **Empatiyani rivojlantirish** – Talabalarning ijtimoiy hissiyotlarini shakllantirish uchun rolli o‘yinlar va amaliy mashg‘ulotlardan foydalanish (Durlak et al., 2011).

4. **Kognitiv va affektiv uyg‘unlik** – Rivojlangan EI kognitiv qaror qabul qilish jarayoniga ijobiy ta‘sir ko‘rsatishi ilmiy tadqiqotlarda tasdiqlangan (Mayer, Caruso & Salovey, 2016).

Emotsional intellektni rivojlantirish metodikasi bir necha asosiy usullarga asoslanadi. Birinchi usul – o‘zini anglash va refleksiya qilishdir. Bu usul insonning o‘z hissiyotlarini tahlil qilishiga asoslanadi. Masalan, inson har kuni o‘zining his-tuyg‘ularini yozib borishi yoki kundalik yuritishi mumkin. Kundalik yuritish usuli insonning o‘z hissiyotlarini chuqurroq tushunishiga yordam beradi va ularni ongli ravishda boshqarish imkoniyatini yaratadi. Shuningdek, meditatsiya va mindfulness texnikalaridan foydalanish orqali inson o‘zining hozirgi hissiy holatini anglaydi va stressni kamaytirish imkoniyatiga ega bo‘ladi. Meditatsiya va mindfulness texnikalari ongni hozirgi vaziyatga jamlash, ortiqcha fikrlardan xalos bo‘lish va ichki muvozanatni saqlashga yordam beradi.

Emotsional intellektni rivojlantirishda empatiyaning o‘rni juda katta. Empatiya – bu boshqalarning his-tuyg‘ularini tushunish va ularga mos ravishda javob berish qobiliyatidir. Empatiyasi rivojlangan insonlar ijtimoiy muhitda samarali muloqot qila oladi va boshqalar bilan yaxshi munosabat o‘rnatadi. Empatiyani rivojlantirish uchun faol tinglash texnikasidan foydalanish mumkin. Faol tinglash – bu suhbatdoshning so‘zlariga e‘tibor qaratish, ularni tushunishga harakat qilish va kerakli fikrlarni aks ettirishdir. Shuningdek, rolli o‘yinlar usuli orqali inson boshqalarning o‘rniga o‘zini qo‘yib ko‘rishi va ularning his-tuyg‘ularini yaxshiroq tushunishi mumkin.

O‘zini boshqarish ham emotsional intellektning muhim tarkibiy qismidir. O‘zini boshqarish insonning o‘z hissiyotlarini nazorat qilish va ularga mos ravishda harakat qilish qobiliyatidir. O‘zini boshqarish qobiliyatini rivojlantirish uchun chuqur nafas olish mashqlari va vizualizatsiya texnikalaridan foydalanish mumkin. Chuqur nafas olish mashqlari stressni kamaytirish va asab tizimini tinchlantirishga yordam beradi.

Vizualizatsiya texnikasi esa ijobiy tasvirlar orqali insonning ichki hissiy muvozanatini saqlashiga yordam beradi. Masalan, inson o‘zini quvonchli va osoyishta holatda tasavvur qilish orqali salbiy hissiyotlardan xalos bo‘lishi mumkin.

Ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantirish ham emotsional intellektning muhim yo‘nalishlaridan biridir. Ijtimoiy ko‘nikmalar insonning boshqalar bilan samarali muloqot qilish, jamoada ishlash

va ijtimoiy moslashuvchanlikni rivojlantirish qobiliyatlaridan iborat. Ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish uchun jamoaviy mashg'ulotlar va rolli o'yinlardan foydalanish mumkin. Masalan, inson turli ijtimoiy vaziyatlarni modellashtirish orqali o'zining muloqot qobiliyatlarini rivojlantirishi mumkin.

Emotsional intellektning rivojlanishi insonning shaxsiy va kasbiy hayotiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. EI rivojlangan insonlar stressli vaziyatlarda o'zini tuta oladi, jamoada samarali ishlaydi va boshqalar bilan mustahkam munosabatlar o'rnatadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, EI yuqori bo'lgan insonlar ijtimoiy moslashuvchanlikka ega bo'lib, murakkab vaziyatlarni yaxshiroq hal qilishga qodir bo'ladi. Shu sababli, EI ni rivojlantirish uchun xolistik yondashuv asosida maxsus treninglar, amaliy mashg'ulotlar va psixologik metodlardan foydalanish muhim ahamiyatga ega.

Xolistik yondashuv asosida emotsional intellektni rivojlantirish insonning jismoniy, hissiy, ruhiy va intellektual jihatdan uyg'un shakllanishiga yordam beradi. Ushbu yondashuv insonning barcha jihatlarini muvozanatli rivojlantirishga qaratilgan bo'lib, u faqat EI ni emas, balki umuman inson sifatida yetuk bo'lishiga xizmat qiladi. Xulosa qilib aytganda, EI ni rivojlantirish jarayoni insonning o'zini anglash, o'zini boshqarish, empatiya, ijtimoiy ko'nikmalar va hissiy barqarorlik kabi jihatlar bilan uzviy bog'liqdir. Shu boisdan, EI ni rivojlantirishga qaratilgan xolistik metodlarni kengroq tatbiq etish maqsadga muvofiqdir.

REFERENCES

1. Bar-On, R. (2000). Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory. The handbook of emotional intelligence, 363-388.
2. Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. Child development, 82(1), 405-432.
3. Goleman, D. (1995). Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ. New York: Bantam Books.
4. Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (2016). The ability model of emotional intelligence: Principles and updates. Emotion Review, 8(4), 290-300.
5. Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J., & Dornheim, L. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. Personality and individual differences, 25(2), 167-177.