

ХОЛИСТИК ЁНДАШУВ АСОСИДА ЭМОЦИОНАЛ ИНТЕЛЛЕКТНИ РИВОЖЛАНТИРИШ МЕТОДИКАСИ

Раҳматуллаева Сабоҳат Саъдуллаевна

Шаҳрисабз давлат педагогика институти

Бошланғич таълим методикаси кафедраси ўқитувчиси

rakhmatullayevasabohat@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14887311>

Аннотация. Мазкур мақолада ҳолистик ёндашув асосида эмоционал интеллектни ривожлантириш методикаси таҳлил қилинган. Эмоционал интеллект (EI) шахснинг ўз ҳиссиётларини англаш, бошқариш ва бошқалар билан самарали мулоқот қилиш қобилияти сифатида қаралади. Ҳолистик ёндашув эса инсоннинг жисмоний, маънавий ва ижтимоий ривожланишини яхлит тизим сифатида ўрганади.

Калим сўзлар: Эмоционал, қобилият, интеллект, ҳолистик ёндашув, академик билимлар, методика.

METHODOLOGY FOR DEVELOPING EMOTIONAL INTELLIGENCE BASED ON A HOLISTIC APPROACH

Abstract. This article analyzes the methodology for developing emotional intelligence based on a holistic approach. Emotional intelligence (EI) is considered as a person's ability to understand, manage their own emotions, and effectively communicate with others. The holistic approach studies the physical, spiritual, and social development of a person as a holistic system.

Keywords: Emotional, ability, intelligence, holistic approach, academic knowledge, methodology.

МЕТОДОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА, ОСНОВАННАЯ НА ЦЕЛОСТНОМ ПОДХОДЕ

Аннотация. В статье анализируется методика развития эмоционального интеллекта на основе целостного подхода. Эмоциональный интеллект (ЭИ) считается способностью человека понимать и управлять своими эмоциями, а также эффективно общаться с другими. Холистический подход изучает физическое, духовное и социальное развитие человека как целостную систему.

Ключевые слова: Эмоциональный, способности, интеллект, целостный подход, академические знания, методология.

Кириш

Ҳозирги кунда инсон муваффақияти ва жамиятдаги ўрни нафақат академик билимлар, балки эмоционал интеллект (EI) даражасига ҳам боғлиқ. Эмоционал интеллект инсоннинг ҳиссиётларини тушуниш, бошқариш ва бошқалар билан самарали муносабат ўрнатиш қобилиятини англатади. Ушбу мақолада ҳозирги замон педагогика ва психологиясининг муҳим йўналишларидан бири бўлган ҳолистик ёндашув асосида эмоционал интеллектни ривожлантириш методикаси кўриб чиқилади.

Эмоционал интеллект (EI) шахснинг ўз ҳиссиётларини тўғри англай олиши, бошқара олиши ва бошқаларнинг ҳиссиётларини тушуниб, ижтимоий муносабатларда самарали мулоқот қила олишига асосланган. Ҳолистик ёндашув эса инсонни яхлит тизим сифатида ўрганиб, унинг руҳий, жисмоний ва ижтимоий ривожланишини биргаликда таъминлашга қаратилган. Шу боис, эмоционал интеллектни ривожлантиришда ҳолистик ёндашувдан фойдаланиш самарали методика ҳисобланади.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Ҳолистик ёндашув инсонни тўлиқ, яхлит бир бутунликда кўриб чиқишга асосланган. Унинг асосий тамойиллари қуйидагилардан иборат:

- Шахснинг маънавий ва руҳий ривожланиши – инсон ўз ҳиссиётлари ва ички дунёсига чуқурроқ назар солиб, ўзини англаши лозим.
- Жисмоний ва психологик омиллар – соғлом турмуш тарзи, жисмоний фаолият ва онгли равишда стрессни бошқариш ҳиссий барқарорликни таъминлайди.
- Ижтимоий мулоқот ва эмпатия – жамиятда самарали муносабат ўрнатиш қобилияти шахснинг эмоционал интеллектуал ривожланишига бевосита таъсир қилади.
- Инсон ва табиат уйғунлиги – атроф-муҳит ва табиат билан уйғунлик инсоннинг ички тинчлиги ва ҳиссий мувозанатини таъминлайди.

Ҳолистик ёндашув асосида эмоционал интеллектни шакллантириш ва мустаҳкамлаш бир неча муҳим усулларга таянади:

1. Худдиқим маданияти ва ўзини англаш

Шахс ўз ҳиссиётлари ва ички туйғуларини яхши англаши учун қуйидаги методлардан фойдаланиш мумкин:

- Рефлексия дафтари юритиш – инсон ўз кундалик ҳиссиётларини ёзиб бориши орқали уларни тўғри баҳолашни ўрганади.

- Медитация ва диққатни жамлаш машқлари – онгли нафас олиш ва мулоҳазали тафаккур ҳиссий барқарорликни таъминлайди.

- Автоаналитик саволлар – "Мен нега бундай ҳис қиляпман?", "Бу ҳиссиётларим нимадан келиб чиқди?" каби саволларга жавоб топиш.

2. Ҳиссиётларни бошқариш

Ҳис-туйғуларни назорат қилиш ва уларни ижобий шаклга йўналтириш учун қуйидагилар тавсия этилади:

- Онгли равишда ҳиссиётларни бошқариш – стрессли вазиятларда чуқур нафас олиш, танафус олиш ва позитив фикрлаш техникасидан фойдаланиш.

- Креатив усуллар – мусиқа тинглаш, рассомлик, шеър ёзиш ва бошқа ижодий машғулотлар ҳиссиётларни бошқаришга ёрдам беради.

- Спорт ва жисмоний фаоллик – югуриш, йога, фитнес каби машқлар стрессни йўқотишда ёрдам беради.

3. Эмпатияни шакллантириш ва ижтимоий кўникмаларни ошириш

Эмпатия – эмоционал интеллектнинг асосий таркибий қисми бўлиб, бошқаларнинг ҳис-туйғуларини тушуниш ва улар билан ҳақиқий муносабат ўрнатиш имконини беради. Буни ривожлантириш учун:

- Ролли ўйинлар ва жамоавий симуляциялар – турли ижтимоий вазиятларда ўзини бошқалар ўрнида ҳис қилиш.

- Фикр алмашиш ва гуруҳлик муҳокамалар – турли мавзулар бўйича баҳслашиш ва бир-бирини тушунишни ошириш.

- Очиқ мулоқот ва кузатувчанлик – суҳбатдошнинг вербал ва ноевербал (жест, мимика) ифодаларини тушунишга ўрганиш.

4. Мулоқот ва ижтимоий муносабатларни ривожлантириш

Самарали мулоқот қобилиятини шакллантириш учун:

- Нотиклик машғулотлари – тўғри ва таъсирчан нутқ сўзлашга ўрганиш.

- Келишмовчиликларни ҳал қилиш стратегиялари – конструктив танқидни қабул қилиш ва муҳокамаларда ҳурмат билан иштирок этиш.

- Тана тили ва овоз интонациясидан фойдаланиш – самарали мулоқотда бадан тили ва овоз устидан назоратни шакллантириш.

MUHOQAMA VA NATIJALAR

Холистик ёндашув асосида эмоционал интеллектни ривожлантириш фақат назарий билим эмас, балки уни ҳаётда қўллаш муҳим аҳамиятга эга. Ушбу методикадан турли соҳаларда, жумладан: Таълим жараёнида – ўқитувчилар ва ўқувчилар ўртасида самарали мулоқот ва эмпатия шакллантириш. Бизнес ва етакчиликда – етакчилар ва менежерлар учун ходимлар билан муваффақиятли муносабатлар ўрнатиш. Оилавий муносабатларда – оила аъзолари ўртасида ўзаро тушуниш ва эмпатияни ошириш.

Холистик ёндашув асосида эмоционал интеллектни ривожлантириш шахснинг ҳаётдаги муваффақиятини таъминловчи муҳим омиллардан бири ҳисобланади. Инсоннинг ҳиссий, ижтимоий ва маънавий жиҳатдан уйғун ривожланиши уни нафақат шахсий муносабатларда, балки касбий фаолиятида ҳам муваффақиятга олиб келади. Шу боис, ушбу методикани таълим, бизнес ва ижтимоий муносабатларда кенг қўллаш мақсадга мувофиқдир.

Холистик ёндашув инсонни яхлит система сифатида кўради ва унинг жисмоний, рухий, ижтимоий ҳамда маънавий жиҳатларини биргаликда ривожлантиришга қаратилган. Бу ёндашувга кўра, шахснинг ҳиссий ва ақлий тараққиёти ўзаро боғлиқ бўлиб, уларни бир-биридан ажратган ҳолда ривожлантириш самарасиз ҳисобланади.

Холистик ёндашув асосида эмоционал интеллектни ривожлантириш қуйидаги методлар орқали амалга оширилади:

1. Худдиқим маданияти ва ўзини англаш

Шахс ўз ҳиссиётларини тушуниш ва уларни таҳлил қилиш орқали ўзини англаш қобилиятини оширади. Бунинг учун:

Кунлик рефлексия дафтари юритиш;

Медитация ва ўзини англаш амалиётларини бажариш;

Очиқ ва ихлосли мулоқот орқали ўз ҳиссиётларини баён қилиш.

Эмоционал интеллектни ривожлантиришда ҳис-туйғуларни назорат қилиш муҳим ҳисобланади. Бунда: Стрессни бошқариш усуллари (чуқур нафас олиш, мослашувчанлик машқлари); Ҳис-туйғуларни ижодий усуллар орқали ифодалаш (расм чизиш, мусиқа тинглаш, ёзиш).

Бошқаларнинг ҳиссиётларини англаш ва тушуниш учун:

Ролли ўйинлар ва симуляциялардан фойдаланиш;

Ижтимоий муҳитда фаол иштирок этиш, жамоавий ишларга жалб қилиниши;

Ҳамдардлик ва эмпатияни шакллантирувчи махсус машқларни бажариш.

Самарали мулоқот, келишмовчиликларни ҳал қилиш ва жамоада ишлаш қобилияти учун: Нотиклик ва бошқарув курслари; Турли ижтимоий вазиятларни таҳлил қилиш ва чиқиш йўллари топиш.

Хулоса

Ҳолистик ёндашув асосида эмоционал интелектни ривожлантириш шахснинг ҳиссий, ижтимоий ва маънавий жиҳатдан баркамол бўлишига хизмат қилади. Бу методика нафақат шахсий ҳаётда, балки касбий фаолиятда ҳам самарали натижаларни беради. Шунинг учун ЕИ ни ривожлантиришга йўналтирилган ҳолистик ёндашув нафақат таълимда, балки турли соҳаларда кенг қўлланилиши мақсадга мувофиқдир.

REFERENCES

1. Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. New York: Bantam Books.
2. Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). "Emotional Intelligence." *Imagination, Cognition, and Personality*, 9(3), 185-211.
3. Gardner, H. (1983). *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*. New York: Basic Books.
4. Rogers, C. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.
5. Maslow, A. H. (1943). "A Theory of Human Motivation." *Psychological Review*, 50(4), 370-396.