



РАЗВИТИЕ САМОСОЗНАНИЯ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА В ШКОЛАХ

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19238443>

Навбатова Рано Ходжимуратовна

Термезский государственный педагогический институт

E-mail: ranonavbatova34@gmail.com

Аннотация: В статье рассматривается проблема развития самосознания и эмоционального интеллекта у учащихся в условиях современной школы. Анализируется роль образовательной среды в формировании способности учащихся осознавать свои эмоции, управлять ими и строить эффективное взаимодействие с окружающими. Особое внимание уделяется педагогическим методам и технологиям, способствующим развитию эмоционального интеллекта и самосознания школьников. Сделан вывод о том, что систематическая работа педагогов в данном направлении способствует гармоничному личностному развитию учащихся и повышению эффективности образовательного процесса.

Ключевые слова: самосознание, эмоциональный интеллект, учащиеся, школа, личностное развитие, воспитательный процесс, педагогика.

Annotation: The article examines the problem of developing self-awareness and emotional intelligence in school students in the context of modern education. The role of the educational environment in shaping students' ability to recognize their emotions, manage them, and build effective interactions with others is analyzed. Particular attention is paid to pedagogical methods and technologies that contribute to the development of emotional intelligence and self-awareness of schoolchildren. It is concluded that systematic work of teachers in this direction contributes to the harmonious personal development of students and increases the effectiveness of the educational process.

Key words: self-awareness, emotional intelligence, students, school, personal development, educational process, pedagogy.

Современная система образования ориентирована не только на формирование предметных знаний и умений, но и на всестороннее развитие личности учащегося. Важным компонентом личностного развития

является формирование самосознания и эмоционального интеллекта.

Самосознание позволяет человеку осознавать свои мысли, чувства, поступки и оценивать собственное поведение. Эмоциональный интеллект, в свою очередь, связан со



способностью распознавать эмоции — как собственные, так и других людей — а также эффективно управлять ими.

В школьном возрасте происходит активное становление личности, поэтому школа играет значительную роль в развитии данных качеств. Формирование самосознания и эмоционального интеллекта способствует развитию коммуникативных навыков, повышению уровня эмпатии, снижению конфликтности и созданию благоприятного психологического климата в образовательной среде.

Проблема самосознания и эмоционального интеллекта рассматривается в трудах многих отечественных и зарубежных исследователей. Самосознание понимается как способность личности осознавать себя, свои качества, мотивы и место в системе общественных отношений.

Эмоциональный интеллект включает несколько важных компонентов: осознание собственных эмоций, умение управлять ими, способность понимать эмоциональное состояние других людей и навыки эффективного межличностного взаимодействия.

Исследования показывают, что высокий уровень эмоционального интеллекта способствует успешной социальной адаптации учащихся, развитию навыков сотрудничества и формированию позитивной самооценки.

В современной педагогике и психологии особое внимание уделяется проблеме формирования личности учащегося. Одним из важнейших компонентов личностного развития является развитие самосознания и эмоционального интеллекта. Эти качества способствуют успешной социализации личности, формированию адекватной самооценки и развитию эффективных коммуникативных навыков.

Самосознание рассматривается как сложное психическое образование, которое включает осознание человеком самого себя, своих качеств, возможностей, мотивов поведения и своего места в системе социальных отношений. Развитие самосознания начинается в раннем возрасте и активно продолжается в школьный период, когда ребёнок учится анализировать свои поступки, оценивать собственные достижения и строить отношения с окружающими людьми.

В структуре самосознания выделяются такие компоненты, как самооценка, самопознание и саморегуляция. Формирование этих компонентов способствует развитию самостоятельности, ответственности и способности к рефлексии.

Эмоциональный интеллект представляет собой совокупность способностей человека распознавать, понимать и регулировать эмоции — как собственные, так и эмоции других людей. В образовательной среде



развитие эмоционального интеллекта играет важную роль, поскольку оно способствует формированию благоприятного психологического климата в коллективе и развитию культуры общения.

В структуре эмоционального интеллекта выделяют несколько основных компонентов.

Осознание собственных эмоций.

Данный компонент предполагает способность человека распознавать и понимать свои эмоциональные состояния. Учащиеся учатся различать различные чувства — радость, тревогу, раздражение, интерес, разочарование — и осознавать причины их возникновения. Развитие этой способности помогает школьникам лучше понимать свои переживания и формировать адекватное отношение к собственным эмоциям.

Управление собственными эмоциями.

Этот компонент связан со способностью контролировать эмоциональные реакции и регулировать своё поведение в различных ситуациях. Учащиеся учатся справляться со стрессом, преодолевать негативные эмоции и сохранять эмоциональное равновесие. Развитие навыков эмоциональной саморегуляции способствует повышению устойчивости к трудностям и формированию психологической стабильности.

Понимание эмоций других людей.

Данный аспект эмоционального интеллекта связан со способностью распознавать эмоциональное состояние окружающих. Учащиеся учатся понимать чувства и переживания других людей, проявлять сочувствие и поддержку. Развитие этой способности способствует формированию эмпатии и улучшению межличностных отношений в школьном коллективе.

Навыки эффективного межличностного взаимодействия.

Этот компонент включает способность строить конструктивные отношения с другими людьми, сотрудничать, разрешать конфликты и поддерживать позитивное общение. Учащиеся учатся выражать свои мысли и чувства корректным способом, учитывать мнение других и находить компромиссные решения.

Таким образом, развитие самосознания и эмоционального интеллекта является важным условием формирования гармоничной и социально активной личности. Систематическая педагогическая работа в данном направлении способствует развитию у учащихся навыков самопознания, эмоциональной саморегуляции и эффективного взаимодействия с окружающими.

Важную роль играют такие методы, как обсуждение жизненных ситуаций, групповые дискуссии, ролевые игры, ведение дневников



рефлексии и выполнение творческих заданий.

Эффективное развитие самосознания и эмоционального интеллекта учащихся возможно при создании определённых педагогических условий, которые обеспечивают благоприятную образовательную среду и способствуют активному личностному развитию школьников.

Одним из важнейших условий развития самосознания и эмоционального интеллекта является создание в школе психологически комфортной и безопасной атмосферы. Психологическая безопасность предполагает уважительное отношение к личности каждого ученика, отсутствие страха перед ошибками и возможность свободно выражать свои мысли и чувства.

По мнению К. Роджерса, эффективное обучение возможно лишь в условиях эмоциональной безопасности, когда ученик не испытывает страха перед ошибками и чувствует поддержку со стороны педагога. В подобных условиях учащиеся легче выражают свои мысли и эмоции, проявляют активность и развивают способность к самопознанию.

В такой среде учащиеся чувствуют себя уверенно, не боятся проявлять инициативу и открыто обсуждать возникающие трудности. Учитель играет ключевую роль в формировании данной атмосферы,

поскольку именно он задаёт стиль общения в классе, демонстрирует уважение к мнению учащихся и поддерживает их эмоциональное состояние.

Психологически благоприятный климат способствует формированию доверия между учащимися и педагогом, что положительно влияет на развитие самосознания и эмоциональной устойчивости школьников.

Интерактивные методы обучения предполагают активное участие учащихся в образовательном процессе. К таким методам относятся дискуссии, групповые обсуждения, мозговые штурмы, анализ ситуаций, проектная деятельность и другие формы коллективной работы.

Как подчёркивал Л. С. Выготский, обучение наиболее эффективно происходит в процессе совместной деятельности, где учащиеся могут обмениваться мнениями и совместно решать учебные задачи. Взаимодействие в учебном процессе способствует развитию коммуникативных навыков и формированию способности понимать эмоциональное состояние других людей.

Использование интерактивных методов позволяет учащимся не только усваивать учебный материал, но и развивать умение выражать свои мысли, слушать мнение других и учитывать различные точки зрения. В процессе взаимодействия учащиеся учатся понимать эмоциональное



состояние своих одноклассников, развивают навыки сотрудничества и формируют способность к конструктивному диалогу. Это способствует развитию как самосознания, так и эмоционального интеллекта.

Рефлексия представляет собой способность человека анализировать свои действия, переживания и результаты деятельности. Развитие рефлексивных навыков играет важную роль в формировании самосознания учащихся.

По мнению С. Л. Рубинштейна, осознание человеком своих поступков и переживаний является необходимым условием формирования личности. Развитие рефлексии позволяет учащимся лучше понимать свои эмоциональные состояния, анализировать причины своих поступков и формировать навыки саморегуляции.

В образовательной практике рефлексия может осуществляться через обсуждение выполненной работы, ведение рефлексивных дневников, самооценку учебных достижений, ответы на вопросы о собственных чувствах и впечатлениях от учебной деятельности. Такие формы работы помогают учащимся осознавать свои сильные и слабые стороны, анализировать собственные эмоции и учиться управлять ими. В результате формируется способность к самопознанию и саморегуляции.

Тренинговые и игровые методы обучения являются эффективным средством развития эмоционального интеллекта и самосознания учащихся. Они позволяют моделировать различные жизненные ситуации, в которых школьники могут проявлять свои эмоциональные реакции и учиться управлять ими.

Согласно исследованиям Д. Гоулмана, эмоциональный интеллект включает способность осознавать свои эмоции, управлять ими, понимать чувства других людей и эффективно взаимодействовать с окружающими. Игровые и тренинговые методы позволяют учащимся развивать эти способности в практической деятельности.

К таким формам работы относятся ролевые игры, психологические тренинги, коммуникативные упражнения, групповые задания и творческие проекты. Участие в подобных видах деятельности способствует развитию эмпатии, формированию навыков понимания чувств других людей и развитию эмоциональной гибкости. Кроме того, игровые формы обучения повышают мотивацию учащихся и делают образовательный процесс более интересным и продуктивным.

Формирование коммуникативных навыков является важным условием развития эмоционального интеллекта учащихся. В процессе общения школьники учатся



выражать свои мысли и эмоции, слушать собеседника, уважать чужую точку зрения и находить компромиссные решения.

По мнению исследователей П. Саловея и Дж. Майера, эмоциональный интеллект во многом проявляется именно в межличностных взаимодействиях, поскольку способность понимать эмоции других людей и управлять собственными эмоциями напрямую влияет на качество общения.

Организация совместной деятельности, работа в группах и участие в коллективных проектах способствуют развитию навыков сотрудничества. Учащиеся учатся распределять обязанности, принимать совместные решения и нести ответственность за общий результат. Такие формы взаимодействия способствуют формированию взаимопонимания, развитию эмпатии и укреплению межличностных отношений в школьном коллективе.

Таким образом, создание перечисленных педагогических условий способствует развитию самосознания и эмоционального интеллекта учащихся, формированию у них навыков самопознания, эмоциональной саморегуляции и эффективного взаимодействия с окружающими людьми.

Развитие самосознания и эмоционального интеллекта является важным направлением современного образования. Систематическая педагогическая работа способствует формированию у учащихся навыков самопознания, эмоциональной саморегуляции и эффективного общения.

Включение специальных методов и технологий в образовательный процесс позволяет создать условия для гармоничного личностного развития школьников и формирования социально зрелой личности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ;

1. Гоулман Д. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. — New York: Bantam Books, 1995.
2. Salovey P., Mayer J. D. Emotional Intelligence // Imagination, Cognition and Personality. — 1990.
3. Выготский Л. С. Психология развития человека. — Москва: Смысл, 2005.
4. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. — Санкт-Петербург: Питер, 2002.
5. Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект: исследования и развитие. — Санкт-Петербург: Речь, 2011.



6. Люсин Д. В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект: теория, измерение, исследования. — Москва: Институт психологии РАН, 2004.
7. Гарднер Г. Структура разума: теория множественного интеллекта. — Москва: Вильямс, 2007.
8. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. — Москва: Прогресс, 1994.
9. Турсункулова Ш. Развитие эмоционального интеллекта студентов в условиях психолого-педагогического сопровождения // Бюллетень педагогов нового Узбекистана. — 2025.
10. Муротмусаев К. Б. Психологические особенности развития эмоционального интеллекта // Общество и инновации. — 2023.
11. Умаров Б. М., Хамдамов Х. К. Психологические особенности эмоционального интеллекта в лидерской деятельности // Образование и инновационные исследования. — 2023.
12. Джалилова Ф. Н. Педагогические условия формирования эмоционального интеллекта у детей // Maktabgacha va maktab ta'limi jurnali. — 2024.
13. Мирзаева Н. А. Развитие эмоционального интеллекта детей через игровую деятельность. — Ташкент, 2024.
14. Асилова Г. А. Методика преподавания языков и педагогические основы обучения. — Ташкент, 2017.
15. Жолдасбаева Ш. М. Формирование эмоционального интеллекта учащихся начальной школы посредством проблемных заданий // Samarali ta'lim va barqaror innovatsiyalar jurnali. — 2024.