



Ta'lim jarayonida emotsional intellektning o'rni.

**Qo'qon universiteti Pedagogika va
psixologiya kafedrasi dotsenti v.b.
Gulruxon Oxunovna Ashurova
4- bosqich talabasi Halimaxon
Ulug'bek qizi Mo'minova**

Annotatsiya

Maqolada bugungi kunda ta'lim jarayonida emotsional intellektning tutgan o'rni, uning ahamiyati hamda talabalarning akademik muvaffaqiyati bilan o'zaro bog'liqliklari yoritilgan. Shuningdek, talabalarda emotsional intellektni rivojlantirishning o'quv jarayoni samaradorligiga, motivatsiyaga va stressli vaziyatlarni yengib o'tishga bo'lgan ta'siri tahlil qilingan. Maqolada talabalarning o'z his-tuyg'ularini boshqarish va boshqalar bilan subyektiv munosabatlarga kirishish qobiliyati ularning oliy ta'limdagi yutuqlarini belgilovchi asosiy omillardan biri ekanligi ilmiy jihatdan asoslab berilgan.

Kalit so'zlar: emotsional intellect, akademik muvaffaqiyat, talabalar, ta'lim, o'quv jarayoni, motivatsiya, psixologik adaptatsiya, stress, subyektiv.

Abstract

The article discusses the role of emotional intelligence in the educational process today, its importance and its relationship with students' academic success. The article also analyzes the impact of developing emotional intelligence in students on the effectiveness of the educational process, motivation, and overcoming stressful situations. The article scientifically substantiates that the ability of students to manage their emotions and enter into subjective relationships with others is one of the main factors determining their success in higher education.

Keywords: emotional intelligence, academic: success, students, education, educational process, motivation, psychological adaptation, stress, subjective.

Bugungi kunda ta'lim jarayonida tubdan o'zgarishlar yuz bermoqda. Raqamlashtirish, sun'iy intellekt integratsiyasi va innovatsion metodikalar dars jarayonlariga shiddat bilan kirib kelmoqda. Shunga qaramay, zamonaviy ta'lim tizimida hali ham eng muhim bo'g'inlardan birini- o'quvchilarning ruhiy salomatligiga va hissiy tayyorgarligini e'tiborda chetda qoldirmoqda. Akademik ko'rsatkichlarga (IQ) haddan tashqari urg'u berilishi natijasida butun dunyoda o'quvchilar o'rtasida stress, tashvish (anxiety) va hissiy charchash (burn-out) darajasi havotirli darajada balandligicha qolmoqda.

Amerikalik psixolog Daniel Goulman emotsional intellektni beshta asosiy tarkibiy qismga ajratadi:

1. O'z-o'zini anglash (Self-awareness)

Bu shaxsning o'z his-tuyg'ularini tanishi, ularning sabablarini tushunishi va o'z emotsional holatini baholay olish qobiliyatidir. Ta'lim jarayonida o'z hissiyotlarini anglay oladigan talaba stress yoki xavotir paydo bo'lganida uning sabablarini aniqlab, muammoni bartaraf etishga harakat qiladi.

2. O'zini boshqarish (Self-regulation)

Talabalarning impulsiv harakatlarni nazorat qila olishi, salbiy hissiyotlarni konstruktiv yo'nalishga burishi akademik faoliyat samaradorligini oshiradi. Masalan, imtihondan oldingi qo'rquvni motivatsiyaga aylantirish o'quv natijalariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

3. Motivatsiya (Motivation)

Ichki motivatsiyaga ega talabalar muvaffaqiyatsizliklarga qaramasdan maqsad sari intilishda davom etadilar. Emotsional intellektning ushbu komponenti akademik qat'iyat va o'qishga bo'lgan qiziqishni shakllantiradi.

4. Empatiya (Empathy)

Empatiya boshqa insonlarning hissiy holatini tushunish va his qila olish qobiliyatidir.



O'quv muhitida empatiya talabalarining jamoada ishlash, nizolarni hal qilish va samarali muloqot qilish ko'nikmalarini rivojlantiradi.

5. Ijtimoiy ko'nikmalar (Social Skills)

Samarali muloqot, hamkorlik va liderlik qobiliyatlari emotsional intellektning muhim tarkibiy qismlaridan hisoblanadi. Ushbu ko'nikmalar talabalarni nafaqat ta'lim jarayonida, balki kelajakdagi kasbiy faoliyatida ham muvaffaqiyatga olib keladi.

Emotsional intellekt va akademik muvaffaqiyat o'rtasidagi bog'liqlik

So'nggi yillarda olib borilgan ko'plab tadqiqotlar emotsional intellekt bilan akademik natijalar o'rtasida ijobiy korrelyatsiya mavjudligini ko'rsatmoqda. Emotsional intellekti rivojlangan talabalar:

- vaqtni samarali boshqaradi;
- o'qishga yuqori darajada motivatsiyaga ega bo'ladi;
- stress va imtihon xavotirini yengilroq boshdan kechiradi;
- murakkab vaziyatlarda muammoni hal qilish qobiliyatini namoyon etadi;
- guruhli ishlarda faol ishtirok etadi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, emotsional jihatdan barqaror talabalar o'quv jarayonida yuzaga keladigan qiyinchiliklarga nisbatan moslashuvchan bo'lib, akademik muvaffaqiyatga erishish ehtimoli yuqori bo'ladi.

Xususan, YUNISEF (UNICEF) hamda Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ning global hisobotlariga ko'ra, dunyo bo'yicha 10 yoshdan 19 yoshgacha bo'lgan o'smirlarning qariyb 13% i ruhiy kasalliklar va surunkali stressdan aziyat chekmoqda¹. Bundan tashqari, Iqtisodiy hamkorlik va taraqqiyot tashkiloti (OECD) tomonidan o'tkazilgan PISA xalqaro tadqiqotlarning so'nggi natijalari shuni ko'rsatadiki, o'quvchilarning qariyb 65%i imtihonlarga yaxshi tayyorlangan bo'lsa ham, baholash

¹ UNICEF & WHO. (2021/2025 updates).

"The State of the World's Children: On My Mind - promoting, protecting and caring for children's mental health."

jarayonlarida kuchli havotir va qo'rquvni his qilishadi². Aksincha, ta'limda emotsional intellektni (EQ) rivojlantirish dasturlari joriy etilgan maktablarda mutlaqo teskari va yuqori natijalar ko'rsatilgan: CASEL (Akademik va ijtimoiy-hissiy ta'lim hamjamiyati) tahlillariga ko'ra, emotsional intellekti tizimli ravishda rivojlantirilgan o'quvchilarning akademik o'zlashtirish darajasi tengdoshlariga nisbatan o'rtacha 11%ga yuqoriligi aniqlangan³.

Bu raqamlar shuni ko'rsatadiki, bugungi kun o'quvchisiga nafaqat quruq fakt va formulalar, balki o'z his-tuyg'ularini boshqarish, empatiya va stressga chidamlilik ko'nikmalari har qachongidan ham zarurdir. Ushbu maqolada emotsional intellektning ta'lim sifatiga ta'siri va uni dars jarayoniga integratsiya qilishning samarali usullari tahlil qilinadi.

Emotsional intellekt (EQ) fenomeni zamonaviy psixologiya va pedagogikaga kirib kelguniga qadar uzoq evolyutsion yo'lni bosib o'tdi. Ilk bor "emotsional intellekt" terminini 1990-yilda amerikalik psixologlar Jon Mayer va Piter Salovey o'zlarining ilmiy ishlarida qo'llashgan. Ularning kognitiv yondashuviga ko'ra, EQ- bu hissiy ma'lumotlarni qayta ishlash, emotsiyalarni to'g'ri idrok etish va ularni fikrlash jarayoniga integratsiya qilish qobiliyatidir.

Biroq, ushbu konsepsiyani ta'lim va boshqaruv tizimiga keng yoygan olim Daniel Goulman (1995) hisoblanadi. Goulman o'zining fundamental tadqiqotlarida an'anaviy intellekt koeffitsiyenti (IQ) inson hayotidagi muvaffaqiyatining atigi 20%ini ta'minlashini, qolgan 80%i esa aynan emotsional va ijtimoiy omillarga (EQ) bog'liqligini isbotlab berdi⁴. Goulmanning aralash modeli ta'lim tizimida

² OECD. (2023). "PISA Results: Learning in the Digital Age / Student Well-being Metrics."

³ CASEL. (2024). "The Impact of Social and Emotional Learning on Achievement: A Meta-Analysis."

⁴ Goleman, 1995



o'quvchilarning faqat kognitiv qobiliyatlarini emas, balki ularning shaxsiy va ijtimoiy kompetensiyalarini ham baholash zarurligini kun tartibiga chiqardi.

Garchi G'arb ilm-fanida EQ atamasi XX asr oxirida shakllangan bo'lsa-da, Sharq falsafasi va pedagogikasida intellekt hamda hissiyotlar mutanosibligi masalasi qadimdan o'rganib kelingan. Xususan, Abu Nasr Farobiy o'zining "Fozil odamlar shahri" asarida aqliy yetuklik (intellekt) va axloqiy-hissiy tarbiya (emotsional muvozanat) birlashgandagina shaxs komillikka erishishini ta'kidlaydi⁵. Farobiy fikricha, his-tuyg'ularini jilovlay olmagan rahbar yoki ilm izlovchi o'z bilimini jamiyat farovonligi uchun xizmat qildira olmaydi. Shuningdek, Abu Ali ibn Sino tibbiyot va psixologiya chorrahasida o'smir yoshidagi bolalarning emotsional holati ularning o'zlashtirish va fikrlash qobiliyatiga bevosita ta'sir ko'rsatishini ta'kidlagan⁶. Ibn Sino g'azab, qo'rquv va siqilish kabi emotsiyalar inson tanasi va aqliy quvvatini zaiflashtirishini qayd etib, ta'limda xushkayfiyat va ruhiy xotirjamlik muhitini yaratish lozimligini uqtirgan. Bu esa zamonaviy pedagogikadagi "xavfsiz o'quv muhiti" tamoyilining qadimiy poydevoridir.

Emotsional intellekting ta'limdagi o'rnini ko'rish uchun oddiy bir pedagogik kuzatuvga e'tibor qarataylik. Tasavvur qiling, dars boshida o'qituvchi sinfga kirib, o'quvchilarning kayfiyatini so'raydi va tushkun holatda o'tirgan bolalarga dalda beradi. Bu darsda o'quvchilar o'zlarini erkin his qilishadi va yangi mavzuni tezroq o'zlashtirishadi. Aksincha, o'qituvchi sinfga g'azab bilan kirib, faqat past baholar va jazo bilan tahdid qilsa, bolalarda qo'rquv uyg'onadi. Qo'rquv esa miyaning fikrlash qobiliyatini bloklab qo'yadi.

Biz ham dars jarayonida o'quvchilar bilan kichik "Hissiyotlar barometri" mashqini qo'llab ko'rdik. Unda bolalar dars boshida o'z kayfiyatini rangli kartochkalar orqali ko'rsatishdi. Natija shuni ko'rsatdiki, o'z hissiyotlarini ochiq ifoda

⁵ Farobiy, 1993

⁶ Ibn Sino, 1992



eta olgan va o'qituvchi tomonidan qo'llab quvvatlangan sinflarda darsni o'zlashtirish va bolalarning darsga qiziqishi sezilarli darajada yuqori bo'ldi.

Ta'lim tizimidagi zamonaviy islohotlar va raqamlashtiish jarayonlari o'quvchilardan nafaqat yuqori intellektual salohiyatni, balki kuchli ruhiy barqarorlikni ham talab etmoqda. Maqolada keltirilgan xalqaro statistika va ilmiy manbaalar tahlili shuni ko'rsatadiki, bugungi kunda ta'lim sifatini oshirishning eng samarali yo'li – bu aqliy (IQ) va emotsional (EQ) rivojlanish o'rtasidagi muvozanatni tiklashdir. Bolaning hissiy holatini inobatga olmay turib, unga faqat ta'lim berish kutilgan natijani bermaydi.

Emotsional intellekt tug'ma iqtidor emas, balki dars jarayonida to'g'ri pedagogik yondshuvlar orqali shakllantiriladigan ko'nikmadir. “Hissiyotlar barometri”, rolli o'yinlar va xatolar bilan ishlashning “Xavfsiz muhit” madaniyati kabi oddiy, ammo samarali metodlar orqali maktablarda o'quvchilarning darsga bo'lgan motivatsiyasini oshirish va imtihon stressini kamaytirish mumkin.

Oliy ta'lim muassasalarida emotsional intellektni rivojlantirish usullari

Talabalarda emotsional intellektni rivojlantirish maqsadida quyidagi pedagogik texnologiyalardan foydalanish mumkin:

Reflektiv kundaliklar yuritish. Talabalar har kuni o'z hissiyotlari va tajribalarini yozib borish orqali o'zini anglash ko'nikmalarini rivojlantiradilar.

Rolli o'yinlar. Turli ijtimoiy vaziyatlarni modellashtirish empatiya va muloqot ko'nikmalarini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Mindfulness mashqlari. Ongli diqqat va nafas mashqlari stressni kamaytirish hamda emotsional barqarorlikni oshirishga yordam beradi.

Guruhiy muhokamalar. Talabalar o'z fikr va hissiyotlarini erkin ifoda etishni o'rganadilar, bu esa ijtimoiy kompetensiyalarni rivojlantiradi.

Psixologik treninglar. Emotsiyalarni boshqarish, konfliktologiya va liderlikka oid treninglar talabalarning emotsional kompetentligini mustahkamlaydi.



O‘zbekiston ta’lim tizimida emotsional intellektni rivojlantirish istiqbollari

Yangi O‘zbekiston sharoitida ta’lim sifatini oshirish, barkamol avlodni tarbiyalash va yoshlarning ruhiy salomatligini mustahkamlash davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Shu nuqtai nazardan, emotsional intellektni rivojlantirishga qaratilgan dasturlarni umumta’lim maktablari, akademik litseylar va oliy ta’lim muassasalari o‘quv jarayonlariga bosqichma-bosqich joriy etish dolzarb ahamiyat kasb etadi.

Kelajakda pedagoglarni emotsional intellekt asoslari bo‘yicha tayyorlash, maxsus treninglar tashkil etish va o‘quv dasturlariga ijtimoiy-emotsional ta’lim elementlarini kiritish orqali yoshlarning nafaqat bilim darajasi, balki ruhiy farovonligi ham ta’minlanadi.

Xulosa o‘rnida aytish mumkinki, kelajak ta’limi nafaqat “eng aqlli” o‘quvchilarni saralashga, balki o‘z his-tuyg‘ularini boshqara oladigan, empatiyaga ega va ruhan sog‘lom shaxslarni tarbiyalashga yo‘naltirilishi kerak. Zero, o‘z emotsiyalarning egasi bo‘lgan yoshlarga kelajakda, hayotda va kasbda haqiqiy muvaffaqiyatga erisha oladilar. Xususan, XXI asr ta’lim tizimi shaxsning faqat akademik bilimlarini emas, balki uning emotsional kompetensiyalarini ham rivojlantirishni talab etmoqda. Emotsional intellekt talabalarning o‘z-o‘zini boshqarishi, motivatsiyasi, empatiyasi va ijtimoiy moslashuvchanligini shakllantiruvchi muhim psixologik omildir. Ta’lim muassasalarida emotsional intellektni rivojlantirishga qaratilgan tizimli yondashuv o‘quvchilarning akademik natijalarini yaxshilash, ruhiy salomatligini mustahkamlash va ularni kelajakdagi kasbiy hamda ijtimoiy hayotga muvaffaqiyatli tayyorlashga xizmat qiladi. Shuning uchun zamonaviy ta’lim konsepsiyasida IQ va EQ uyg‘unligini ta’minlash eng muhim strategik vazifalardan biri bo‘lib qolmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar:



1.Флеминг К. Эмоциональная гибкость. Завоевать расположение коллег, управлять решениями партнеров / пер. с англ. Д. Шалаевой. М.: Эксмо, 2020.

2.Gardner H. Emotional intelligence. N.Y. Bantam Books, 1995. – P. 36.

3.Goleman, D., (1995). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books Inc.

4.Ashurova G.Qo'qon universiteti “Qaib, nafs var ruh tushunchalari islom psixologiyasida”. Ta’limda istiqbolli izlanishlar-xalqaro ilmiy-metodik jurnal.№5 \2025 6.56-60-bet.

5.Ashurova G. “Navoiy ijodida inson ruhiyati va ichki dunyosining yuksalishi haqidagi qarashlari”., 978-985-betlar.Kokand university “Shaxs ma’naviyatining shakllanishida til va adabiyotning o’rni’. Xalqaro ilmiy-amaliy anjuman.Qo’qon-2025, 30 may.

6.Ashurova G. Kokand universiteti “Shaxs muammosining o’rganilishi”.
Miastro Przyszosci impackt factor 9.2.876-879-betlar.