



EMOTSIONAL INTELLEKTNING O'QUVCHILARNING O'QISH JARAYONIDAGI ROLI

Jabborova Nilufar Otabekovna

SamDCHTI Ingliz tili fakulteti talabasi jabborovanilufar23@gmail.com

Anotatsiya: Ushbu maqolada o'quvchilarning ta'lim jarayonidagi Emotional Intelligence (emotsional intellekt) ning ahamiyati o'rganib chiqiladi. Shuningdek, uning o'quvchilarning muvaffaqiyati, ijtimoiy munosabatlari va ruhiy holatiga ta'siri ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlar: *emotsional intellect, ta'lim, psixologiya, motivatsiya, empatiya, rivojlanish.*

Annotation: *This article examines the importance of Emotional Intelligence in the educational process of students. It also analyzes its impact on students' academic success, social relationships, and psychological well-being.*

Key words: *emotional intelligence, education, psychology, motivation, empathy, development.*

Zamonaviy ta'lim tizimi tobora murakkablashib borayotgan bir davrda o'quvchilarning nafaqat bilim darajasi, balki ularning shaxs sifatida rivojlanishi ham muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Bugungi kunda pedagogika va psixologiya sohalarida keng muhokama qilinayotgan tushunchalardan biri bu emotsional intellektidir. Ushbu tushuncha o'quvchilarning o'qish jarayonidagi muvaffaqiyati, ijtimoiylashuvi va shaxsiy rivojlanishida muhim omil sifatida qaralmoqda.

Emotsional intellekt insonning o'z his-tuyg'ularini anglash, ularni boshqarish, boshqalarning emotsiyalarini tushunish va ular bilan samarali muloqot qilish qobiliyatini anglatadi. Aynan shu jihatlar o'quvchining ta'lim jarayonida qanday natijalarga erishishini belgilovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi. O'quv jarayoni faqatgina bilim olish bilan cheklanmaydi.

Bu jarayon o'quvchining psixologik holati, ichki kechinmalari, o'ziga bo'lgan ishonchi va atrofdagilar bilan munosabatlari bilan uzviy bog'liqdir. Ko'plab hollarda o'quvchining muvaffaqiyatsizligi uning bilim darajasining pastligi bilan emas, balki emotsional holatining izdan chiqishi bilan bog'liq bo'ladi. Masalan, imtihon oldidan paydo bo'ladigan kuchli hayajon, qo'rquv yoki o'ziga ishonchsizlik hatto yaxshi tayyorgarlik ko'rgan o'quvchini ham past natija ko'rsatishga olib kelishi mumkin.

Shu sababli emotsional intellektni rivojlantirish ta'lim jarayonining ajralmas qismi sifatida qaralishi lozim. Emotsional intellektning eng muhim jihatlaridan biri bu o'z his-tuyg'ularini anglashdir. O'quvchi o'zida yuzaga kelayotgan hissiy holatlarni aniqlay olsa, ularni boshqarish imkoniyatiga ega bo'ladi.

Masalan, o'quvchi o'zida stress yoki asabiylik borligini tushunsa, u bu holatni kamaytirish uchun turli usullardan foydalanishi mumkin. Aksincha, o'z emotsiyalarini anglay olmaydigan o'quvchi ularning ta'siriga berilib ketadi va bu uning o'qish faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Demak, o'zini anglash o'qish samaradorligini oshirishning muhim sharti hisoblanadi.



Shuningdek, emotsiyalarni boshqarish qobiliyati ham o'quvchilar uchun juda zarurdir. Ta'lim jarayonida har xil qiyinchiliklar, muvaffaqiyatsizliklar va stressli vaziyatlar uchrab turadi. Bunday holatlarda o'zini qo'lga ola bilish, salbiy emotsiyalarni nazorat qilish va ijobiy fikrlashni saqlab qolish o'quvchining muvaffaqiyatga erishishida muhim rol o'ynaydi. Emotsional intellekti rivojlangan o'quvchi xatolarni o'zining kamchiligi sifatida emas, balki o'rganish imkoniyati sifatida qabul qiladi. Bu esa uning bilim olishga bo'lgan qiziqishini yanada oshiradi.

Emotsional intellektning yana bir muhim jihati bu ichki motivatsiyadir. Bunday o'quvchilar tashqi rag'batlarsiz ham o'qishga intiladi, yangi bilimlarni egallashga qiziqadi va o'z oldiga aniq maqsadlar qo'yadi. Ular qiyinchiliklardan qo'rqmaydi, aksincha ularni yengishga harakat qiladi. Bu esa ularning akademik muvaffaqiyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ichki motivatsiya o'quvchini mustaqil fikrlashga, o'z ustida ishlashga va rivojlanishga undaydi. Bundan tashqari, emotsional intellekt o'quvchilarning ijtimoiy munosabatlariga ham katta ta'sir ko'rsatadi.

1. Emotsional intellekt — bu insonning o'z his-tuyg'ularini anglash, ularni boshqara olish va boshqalarning emotsiyalariga nisbatan hamdardlik (empatiya) bildirish qobiliyatidir. Psixolog Deniel Goulmanning ta'kidlashicha, hayotiy muvaffaqiyatning faqat 20% qismi IQga bog'liq bo'lsa, qolgan 80% qismi aynan emotsional va ijtimoiy omillarga borib taqaladi.

2. O'quv jarayonidagi psixologik to'siqlar: O'quvchi dars paytida turli emotsional holatlarni boshdan kechiradi: yangi mavzuni tushunmaslikdan kelib chiqadigan xavotir, imtihon oldi qo'rquvi yoki tengdoshlari bilan bo'lgan nizo. Masalan, ayrim o'quvchilar savolga javob berishdan qo'rqib, bilgan narsasini ham ayta olmaydi. Bu holat emotsional bosim bilan bog'liq.

Amigdala "hujumi": Inson miyasida his-tuyg'ularga javob beruvchi qism — amigdala kuchli stress vaqtida faollashadi. Bu holatda miyaning mantiqiy fikrlash markazi vaqtincha "bloklanadi". IQ darajasi yuqori o'quvchi esa o'zini tinchlantirish orqali bu blokni ochishga muvaffaq bo'ladi. Masalan, imtihon vaqtida kuchli hayajon tufayli o'quvchi oddiy savollarga ham javob topa olmay qolishi mumkin.

3. IQning o'quvchiga keltiradigan 4 ta asosiy foydasi

A. Diqqatni jamlash va kognitiv moslashuvchanlik: Hissiyotlarini boshqara oladigan o'quvchi chalg'ituvchi omillarga (shovqin, charchoq yoki xafagarchilik) kamroq e'tibor beradi. Bu unga murakkab masalalarni yechishda uzoqroq vaqt diqqatni saqlashga yordam beradi. Masalan, o'quvchi shovqinli muhitda ham darsga e'tibor qaratish qobiliyati yuqori bo'ladi.

B. O'z-o'zini motivatsiya qilish: O'qish jarayoni doimiy qiyinchiliklardan iborat. IQ o'quvchiga "Men buni uddalay olmayman" degan fikrni "Men hozircha buni tushunmadim, lekin harakat qilsam o'rganaman" degan ijobiy yondashuvga o'zgartirish imkonini beradi. Past baho olgan o'quvchi tushkunlikka tushmasdan, keyingi safar yaxshiroq tayyorlanishga harakat qiladi.

D. Ijtimoiy kompetensiya : Maktab — bu jamoaviy muhit. Guruh ishlarida yetakchilik qilish, o'z fikrini madaniyatli tarzda bayon etish va o'qituvchi bilan samarali muloqot o'rnatish to'g'ridan-to'g'ri o'quvchining ijtimoiy ko'nikmalariga bog'liq. Masalan, guruh



ishlarida faol qatnashib, boshqalarning fikrini hurmat qilish orqali umumiy natijaga erishadi.

E. Stressga chidamlilik : Imtihonlar va nazorat ishlari paytida ko'p bilimli o'quvchilar hayajon tufayli past baho olishadi. IQ ularga hayajonni energiya manbai sifatida ishlatishga o'rgatadi. Imtihan paytida chuqur nafas olish yoki o'zini tinchlantirish orqali natijani yaxshilashi mumkin.

4. Maktab muhitida IQni qanday rivojlantirish mumkin?

Ta'lim maskanlarida faqat akademik bilimlarga emas, balki "yumshoq ko'nikmalar" (soft skills)ga ham e'tibor qaratish lozim:

1.Xavfsiz psixologik muhit: O'quvchi xato qilishdan qo'rqmasligi kerak.

2.Refleksiya darslari: O'quvchilarga o'z his-tuyg'ularini tahlil qilishni o'rgatish (masalan, "Bugun darsda nimalarni his qildingiz?").

3.Nizolarni hal qilish: O'quvchilarni janjal o'rniga muloqot orqali yechim topishga yo'naltirish

Empatiya, ya'ni boshqalarning his-tuyg'ularini tushunish qobiliyati sinfdagi ijobiy muhitni shakllantirishda muhim rol o'ynaydi. Empatiyaga ega o'quvchilar do'stlari bilan yaxshi munosabatda bo'ladi, nizolarni tinch yo'l bilan hal qiladi va jamoada ishlashga moyil bo'ladi. Bu esa o'qish jarayonining samaradorligini oshiradi, chunki ijobiy psixologik muhit bilim olishni osonlashtiradi. Shu bilan birga, emotsional intellekt o'quvchilarning o'z-o'zini boshqarish qobiliyatini ham rivojlantiradi. Bunday o'quvchilar o'z vaqtini to'g'ri taqsimlaydi, vazifalarni o'z vaqtida bajaradi va o'z harakatlari uchun mas'uliyatni his qiladi. Ular intizomli bo'ladi va o'qishga jiddiy yondashadi. Bu esa ularning umumiy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ta'lim jarayonida emotsional intellektni rivojlantirish o'qituvchilardan ham alohida yondashuvni talab etadi. O'qituvchi nafaqat bilim beruvchi, balki o'quvchilarning emotsional rivojiga yo'l ko'rsatuvchi shaxs hamdir. O'qituvchi o'quvchilarning his-tuyg'ularini tushunishi, ularni qo'llab-quvvatlashi va ijobiy muhit yaratishi zarur. Shuningdek, dars jarayonida turli interaktiv usullar, suhbatlar va rolli o'yinlardan foydalanish orqali o'quvchilarning emotsional intellektini rivojlantirish mumkin. Ota-onalarning roli ham bu borada beqiyosdir. Ota-ona farzandining his-tuyg'ulariga befarq bo'lmasligi, uni tinglashi va tushunishi kerak. Bola o'zini qadrlangan va tushunilgan deb his qilsa, uning emotsional rivoji yanada barqaror bo'ladi. Bu esa uning o'qishdagi muvaffaqiyatiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

1. Empatiya: Sinfdagi ijobiy muhit va jamoaviy birdamlik: Empatiya, ya'ni boshqalarning his-tuyg'ularini tushunish va ularga hamdard bo'lish qobiliyati sinf ichidagi sog'lom psixologik iqlimni yaratuvchi asosiy vositadir.

Empatiyasi rivojlangan o'quvchilar:

1 Nizolarni konstruktiv hal qiladi: Ular vaziyatga boshqalarning ko'zi bilan qaray oladi, bu esa kelishmovchiliklarni janjalsiz, muloqot orqali bartaraf etish imkonini beradi.

2 Jamoaviy ishlashga moyillik: Bunday o'quvchilar guruh ishlarida o'zaro yordam va birdamlikni hamma narsadan ustun qo'yadilar.

3 Ijtimoiy bog'liqlik: Ijobiy psixologik muhitda o'quvchi o'zini xavfsiz his qiladi, bu esa miyaning bilim olish qobiliyatini (kognitiv funksiyalarini) maksimal darajada faollashtiradi.



2.O'z-o'zini boshqarish: Intizom va mas'uliyatning manbai Emotsional intellekt o'quvchiga o'z xatti-harakatlari va ichki kechinmalari ustidan nazorat o'rnatish imkonini beradi. Bu qobiliyat akademik natijalarga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir qiladi:

1 Vaqtni to'g'ri taqsimlash: IQ darajasi yuqori o'quvchi impulsiv istaklarni (masalan, dars paytida chalg'ishni) jilovlay oladi va asosiy diqqatini vazifaga qaratadi.

2 Mas'uliyat hissi: Bunday o'quvchilar o'z xatolari uchun boshqalarni ayblamaydilar, aksincha, kamchiliklarni o'rganish va o'sish uchun imkoniyat deb biladilar.

3 Stressga chidamlilik: Imtihonlar yoki murakkab topshiriqlar vaqtida ular hayajonni jilovlab, bor bilimlarini to'liq namoyish eta oladilar.

3. Ta'limda o'qituvchining strategik roli: O'quvchining emotsional rivoji ko'p jihatdan o'qituvchining yondashuviga bog'liq. Zamonaviy pedagog nafaqat bilim beruvchi, balki emotsional murabbiy (kouch) bo'lishi zarur:

1 Qo'llab-quvvatlovchi yondashuv: O'qituvchi o'quvchining hissiy holatiga befarq bo'lmasligi, dars jarayonida har bir o'quvchi o'zini qadrli his qilishini ta'minlashi kerak.

2 Interaktiv metodlar: Darslarda rolli o'yinlar, keys-stadi va guruhli munozaralardan foydalanish o'quvchilarda ijtimoiy ko'nikmalarni amaliy tarzda rivojlantiradi. O'qituvchining o'zi o'quvchilar uchun hissiy barqarorlik va ochiqlik namunasiga aylanishi lozim.

4.Oila – Emotsional intellect shakllanadigan asosiy muhit:Ota-onaning roli bu borada beqiyosdir:

1 Hissiy yaqinlik: Ota-ona farzandining tuyg'ularini tinglashi va ularni inkor etmasligi lozim. "Sen nima his qilyapsan?" degan oddiy savol bolaning o'zini anglashi uchun katta turtki bo'ladi.

2 Xavfsizlik hissi: Bola o'z oilasida tushunilganini va qadrlanganini his qilsa, uning o'ziga bo'lgan ishonchi ortadi. Bu ichki xotirjamlik maktabdagi muvaffaqiyatlar uchun eng kuchli zamin bo'lib xizmat qiladi.

Xulosa qilib aytganda, emotsional intellekt o'quvchilarning o'qish jarayonida muhim o'rin tutadi. U nafaqat bilim olish samaradorligini oshiradi, balki o'quvchilarning shaxs sifatida shakllanishiga ham katta hissa qo'shadi. Emotsional intellekti rivojlangan o'quvchilar stressga chidamli, maqsadga intiluvchan, ijtimoiy faol va o'ziga ishongan bo'ladi.

Shu sababli zamonaviy ta'lim tizimida emotsional intellektni rivojlantirishga alohida e'tibor qaratish zarur. Bu orqali biz kelajakda nafaqat bilimli, balki har tomonlama yetuk, ongli va baxtli shaxslarni tarbiyalashimiz mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

- 1.Daniel Goleman (1995). Emotional Intelligence.New York: Bantom Books.34-95 p.
- 2.Goleman,D.(1998). Working with Emotional Intelligence .New York: Bantam Books.70-85 p.
- 3.Mayer,J.D., Saloyev,P.(1997).Emotional Development and Emotional Intelligence.10-25 p.
- 4.Bar-On,R.(2006).The Bar-On Model of Emotional-Social Intelligence.15-20 p.
- 5.Saloyev,P., Mayer, J.D.(1990).Emotional intelligence.185-190 p.



6. LeDoux, J. (1996). The Emotional Brain. 150-170 p.
7. G`oziyev, E. (2017) Umumiy Psixologiya. Toshkent. 112-1620 p.
8. Yo`ldoshev, Z. (2018) Pedagogika nazariyasi. Toshkent. 76-85 p