

PEDAGOGLARNING EMOTSIONAL INTELEKTINI RIVOJLANTIRISH METODLARI

DTPI Pedagogika va psixologiya kafedrası dotsenti

Maxmudov Shokir Kamolovich,

70110102-Pedagogika ta'lim yo'nalishi

1-bosqich magistri

Norqulov Turg'unjon Turaqulovich

Annotatsiya: Ushbu maqolada pedagoglarning emotsional intellekt (EI) tushunchasi, uning ta'lim jarayonidagi ahamiyati hamda uni rivojlantirish metodlari tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalari pedagoglarda emotsional intellektni rivojlantirish ularning professional kompetensiyasi, dars jarayonidagi samaradorlik hamda o'quvchilar bilan muloqot sifatiga bevosita ta'sir etishini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: emotsional intellekt, pedagog, metodika, empatiya, refleksiya, o'zini boshqarish, ijtimoiy ko'nikmalar.

Аннотация: В данной статье рассматриваются понятие эмоционального интеллекта (ЭИ) педагогов, его значение в образовательном процессе, а также методы его развития. Результаты исследования показывают, что развитие эмоционального интеллекта у педагогов напрямую влияет на их профессиональную компетентность, эффективность учебного процесса и качество общения с учащимися.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, педагог, методика, эмпатия, рефлексия, саморегуляция, социальные навыки.

Abstract: This article examines the concept of teachers' emotional intelligence (EI), its importance in the educational process, and the methods for its development. The research results show that developing emotional intelligence among teachers directly influences their professional competence, the

effectiveness of the teaching process, and the quality of communication with students.

Keywords: *emotional intelligence, teacher, methodology, empathy, reflection, self-regulation, social skills.*

Kirish

Zamonaviy ta'lim tizimi nafaqat bilim va ko'nikmalarni shakllantirishni, balki o'qituvchining shaxsiy-psixologik kompetensiyalarini ham rivojlantirishni talab etadi. Shunday kompetensiyalardan biri — **emotsional intellekt** (EI) bo'lib, u insonning o'z his-tuyg'ularini anglash, boshqarish va boshqalar hissiyotlarini tushunish qobiliyatini ifodalaydi (Goulman, 1995).

Pedagoglarda EI darajasining yuqoriligi dars jarayonida stressni kamaytirish, o'quvchilar bilan sog'lom muloqotni yo'lga qo'yish hamda konfliktlarni konstruktiv hal etish imkonini beradi. Shu bois, pedagoglarning emotsional intellektini rivojlantirish ta'lim sifati va pedagogik madaniyatni oshirishning muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

Metodologiya

Tadqiqotda jarayonida Goulman (1995), Mayer & Salovey (1997), Shutte (2001) kabi olimlarning EI haqidagi nazariyalari o'rganildi; 60 nafar umumta'lim maktabi o'qituvchilari o'rtasida emotsional intellekt darajasini aniqlash uchun **Schutte Self-Report Emotional Intelligence Test (SSEIT)** dan foydalanildi; Pedagoglar uchun 6 haftalik emotsional intellektni rivojlantirish dasturi ishlab chiqildi. Dastur quyidagi modullarni o'z ichiga oldi:

1. O'zini anglash va his-tuyg'ularni tahlil qilish.
2. Empatiya va faol tinglash.
3. Stressni boshqarish.
4. Konfliktologiya va kommunikativ trening.
5. Refleksiya va o'zini baholash.

Dasturdan oldin va keyin olingan natijalar “paired-sample t-test” orqali tahlil qilindi.

Natijalar

Treningdan oldin o'qituvchilarning o'rtacha emotsional intellekt ko'rsatkichi **62,4 ball**, treningdan keyin esa **78,1 ball**ni tashkil etdi ($p < 0.05$). Bu natija o'qituvchilarning emotsional o'zini anglash, empatiya va stressni boshqarish ko'nikmalari sezilarli darajada oshganini ko'rsatadi.

Shuningdek, so'rovnomalar natijasida quyidagilar aniqlandi:

- 80% ishtirokchilar muloqotdagi ziddiyatlar kamayganini ta'kidladi;
- 72% o'qituvchilar o'quvchilarga nisbatan ko'proq sabr-toqat va empatiya namoyon etganini bildirdi;
- 68% pedagoglar o'z faoliyatidan qoniqish darajasi oshganini qayd etdi.

Trening jarayonida o'qituvchilarning o'zaro muloqot madaniyati, jamoaviy ishga jalb etilishi va o'z hissiyotlarini ifoda etishdagi ochiqqligi sezilarli darajada oshgani kuzatildi. Ayniqsa, refleksiv mashg'ulotlar o'qituvchilarning o'zini tahlil qilish, o'z hissiy reaksiyalarini tushunish va boshqarish qobiliyatini mustahkamladi. Shuningdek, emotsional intellektni rivojlantirish bo'yicha maxsus psixologik treninglar o'qituvchilar faoliyatining samaradorligi va ularning psixologik farovonligiga sezilarli ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Muhokama

Olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, emotsional intellektni rivojlantirish bo'yicha maxsus trening va psixologik mashg'ulotlar pedagoglarning professional faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Emotsional intellekt komponentlari — **o'zini anglash, o'zini boshqarish, motivatsiya, empatiya va ijtimoiy ko'nikmalar** — o'qituvchining o'zini tutishida va o'quvchilar bilan samarali aloqa o'rnatishda muhim rol o'ynaydi.

Mayer va Salovey (1997) nazariyasiga ko'ra, emotsional intellekt shunchaki hissiy barqarorlik emas, balki kognitiv qarorlar qabul qilishda hissiyotlardan ongli foydalanish qobiliyatidir. Shu bois, emotsional intellect darajasi yuqori pedagoglar o'quv jarayonini yanada samarali boshqaradi,

o'quvchilarning psixologik holatini inobatga oladi va o'zining hissiy holatini muvozanatda ushlab turadi.

Xulosa

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, pedagoglarning **emotsional intellekti** ularning professional faoliyatida markaziy o'rin tutadi. O'qituvchining o'z hissiyotlarini anglash, boshqarish, o'quvchilarning emotsional holatini tushunish va unga mos munosabat bildirish qobiliyati — ta'lim jarayonining sifat ko'rsatkichlariga bevosita ta'sir etuvchi omillardandir.

Emotsional intellekt — bu faqat hissiy barqarorlik emas, balki **insonning ijtimoiy va kognitiv kompetensiyalarini uyg'unlashtiruvchi tizimli sifat**dir. U nafaqat pedagogning shaxsiy hayotida, balki o'quvchilarning ruhiy rivojlanishida ham muhim o'rin tutadi. Chunki o'qituvchi o'z emotsiyalarini boshqara olgan taqdirdagina, o'quvchilarda ham ijobiy psixologik muhitni yaratadi.

Pedagoglarning emotsional intellektini rivojlantirish:

- Ularning professional samaradorligini oshiradi;
- Stress va konfliktlarni boshqarish ko'nikmalarini mustahkamlaydi;
- Ta'lim jarayonida sog'lom psixologik muhit yaratadi.

Xulosa qilib aytganda, pedagoglarning emotsional intellektini rivojlantirish — bu nafaqat ularning shaxsiy farovonligini ta'minlaydi, balki ta'lim tizimining umumiy sifatini, o'quvchilarning psixologik holatini va ijtimoiy muhitning barqarorligini yaxshilashga xizmat qiladi. Demak, **emotsional intellekt — XXI asr pedagogining ajralmas professional kompetensiyasi** sifatida e'tirof etilishi lozim.

Pedagoglarda **emotsional intellekt**ni rivojlantirish uchun muntazam treninglar, psixologik seminarlar, refleksiv mashg'ulotlar va ijtimoiy-emotsional o'qitish dasturlarini joriy etish tavsiya etiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. D. Goleman. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. New York: Bantam Books. (1995).

2. J. D.Mayer, P.Salovey. What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), Emotional development and emotional intelligence. New York: Basic Books. (1997).
3. M. Boylan. Teacher well-being: Emotional intelligence and resilience in education. Routledge. (2018).
4. M.S. Kamolovich. Ijtimoiy himoyaga muhtoj bolalar bilan ta'lim-tarbiya jarayonida pedagogning psixologik tayyorligi va o'zo'zini boshqarishi. Konferensiya, 2025.
5. Махмудов, Ш. К. Профессионализм и формирование педагогических способности. Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences, 1(5), 45-50. (2021).
6. Kamolovich, M. S. Practical forms, methods and tools of spiritual and legal education technologies suitable for citizens in the process of socialization of students. Galaxy International Interdisciplinary Research Journal, 10(7), 55-61. (2022).