

TA'LIM JARAYONIDA EMOTSIONAL INTELLEKTNI RIVOJLANTIRISH
STRATEGIYALARI VA ULARNING TALABA SHAXSIGA TA'SIRI

X. Z. Odiljonova

Jizzax davlat pedagogika universiteti

Psixologiya kafedrası o'qituvchisi

Jonizaqova Madina Akrom qizi

JDPU. Psixologiya yo'nalishi I bosqich talabasi

odiljonovaxolida36@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqola o'quv jarayonida emotsional intellektni rivojlantirish yo'llariga bag'ishlangan. Emotsional intellekt (EI) — bu shaxsning o'z his-tuyg'ularini va boshqalar his-tuyg'ularini anglash, boshqarish va ularga samarali munosabat bildirish qobiliyatidir. Zamonaviy ta'lim jarayonida ei o'quvchilarning ijtimoiy hamkorligi, stressni boshqarishi va mustaqil fikrlashini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega. maqolada o'z his-tuyg'ularini aniqlash va boshqarish, boshqalar his-tuyg'ularini tushunish va empatiya, ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish, qiyin vaziyatlarda stress va emotsiyalarni boshqarish kabi masalalar yoritilgan. shuningdek, ta'lim jarayonida eini qo'llashning samarali usullari — guruh ishlari, rielik o'yinlar, muammoli vaziyatlarni tahlil qilish va refleksiya mashqlari tavsiya etilgan. Natijada, o'quv jarayonida emotsional intellektni rivojlantirish shaxsiy va ijtimoiy rivojlanishga, shuningdek, akademik natijalarning yaxshilanishiga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: Emotsional intellekt, o'quv jarayoni, ijtimoiy ko'nikmalar, empatiya, stressni boshqarish.

СТРАТЕГИИ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА
ЛИЧНОСТНОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНТОВ.

Х. З. Одиљжонова — преподаватель кафедры психологии
Джизакского государственного педагогического университета
Жонизакова Мадина Акром кизи
студентка I курса бакалавриата направления «Психология» JDPU
odiljonovaxolida36@gmail.com

Аннотация: Данная статья посвящена путям развития эмоционального интеллекта в образовательном процессе. Эмоциональный интеллект (EI) — это способность человека понимать и управлять своими эмоциями, а также понимать

эмоции других и эффективно с ними взаимодействовать. В современном образовательном процессе EI играет важную роль в развитии социальной кооперации учащихся, управлении стрессом и формировании самостоятельного мышления.

В статье рассматриваются вопросы осознания и управления своими эмоциями, понимания эмоций других и развитие эмпатии, развитие социальных навыков, управление стрессом и эмоциями в трудных ситуациях. Также рекомендованы эффективные методы применения EI в образовательном процессе — групповые работы, ролевые игры, анализ проблемных ситуаций и упражнения на рефлексии. В результате развитие эмоционального интеллекта в учебном процессе способствует личностному и социальному росту учащихся, а также улучшению их академических результатов.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, образовательный процесс, социальные навыки, эмпатия, управление стрессом.

Zamonaviy ta'lim tizimida nafaqat bilim va ko'nikmalarni shakllantirish, balki shaxsning ijtimoiy va hissiy rivojlanishini ta'minlash ham muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Globallashuv, tezkor axborot almashinuvi va ijtimoiy muhitning murakkablashuvi sharoitida shaxsning emotsional barqarorligi, samarali muloqot qilish qobiliyati hamda stressga chidamliligi alohida ahamiyat kasb etmoqda. Shu sababli ta'lim jarayonida emotsional intellektni rivojlantirish masalasi zamonaviy pedagogika va psixologiya fanlarining dolzarb yo'nalishlaridan biri sifatida e'tirof etilmoqda.

Emotsional intellekt (EI) — bu shaxsning o'z his-tuyg'ularini anglash, ularni boshqarish, boshqalarning hissiy holatini tushunish va ijtimoiy munosabatlarda ushbu bilimlardan samarali foydalanish qobiliyatidir. Tadqiqotchilarning fikriga ko'ra, emotsional intellekt shaxsning ijtimoiy moslashuvi, kommunikativ kompetensiyasi hamda akademik muvaffaqiyatiga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatadi. Emotsional intellekt darajasi yuqori bo'lgan o'quvchilar o'z hissiyotlarini nazorat qilish, muammoli vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qilish va boshqalar bilan samarali hamkorlik qilish qobiliyatiga ega bo'ladilar.

Ta'lim jarayonida emotsional intellektni rivojlantirish o'quvchilarga nafaqat o'z hissiy holatini anglash va boshqarishga, balki atrofdagilar bilan sog'lom ijtimoiy munosabatlarni shakllantirishga ham yordam beradi. Bu esa o'z navbatida ta'lim muhitida ijobiy psixologik iqlimni yaratish, o'quvchilarning motivatsiyasini oshirish va ularning shaxsiy hamda akademik rivojlanishini qo'llab-quvvatlashda muhim omil hisoblanadi.

Shu munosabat bilan emotsional intellektni ta'lim jarayonida rivojlantirishning samarali strategiyalari va usullarini aniqlash muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Ushbu maqolaning maqsadi — ta'lim jarayonida emotsional intellektni rivojlantirish strategiyalarini tahlil qilish hamda ularning talaba shaxsiy rivojiga ko'rsatadigan ta'sirini ilmiy jihatdan asoslab berishdan iborat.

Ta'lim jarayonida emotsional intellektni rivojlantirish yoshlarning ijtimoiy, psixologik va akademik rivojlanishida muhim ahamiyat kasb etadi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, talabalar o'z his-tuyg'ularini anglash, ularni boshqarish hamda boshqalarning hissiyotlarini tushunish orqali o'zaro munosabatlarni yaxshilashlari va stressni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirishlari mumkin. Emotsional intellektning rivojlanishi talabalarning kommunikativ kompetensiyasini oshiradi, ularning ijtimoiy moslashuvini yengillashtiradi hamda akademik faoliyatda muvaffaqiyatga erishishlariga yordam beradi.

Tadqiqotlar natijalari shuni ko'rsatadiki, ta'lim jarayonida ongli va maqsadli yondashuv orqali talabalar o'z his-tuyg'ularini anglash va boshqarishni o'rganadi, shuningdek ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantiradi. Masalan, Twenge (2019) tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda refleksiya mashqlari, emotsional vaziyatlarni tahlil qilish va o'quv faoliyatini rejalashtirish yoshlarning ruhiy barqarorligini oshirishda muhim rol o'ynashi ta'kidlangan. Bunday mashg'ulotlar talabalarga o'z hissiy tajribalarini tahlil qilish, stressli vaziyatlarda o'zini nazorat qilish hamda ijtimoiy muhitga moslashish imkonini beradi.

Refleksiya va o'zini anglash mashqlari talabalarga o'z his-tuyg'ularini aniqlash va ularni boshqarish imkonini beradi. Talabalar kun davomida duch kelgan hissiy holatlarini yozma shaklda qayd etishi, turli vaziyatlardagi o'z reaksiyalarini tahlil qilishi orqali hissiy ongini rivojlantiradi. Ushbu jarayon talabalarda o'zini nazorat qilish, muammoli vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qilish va ijtimoiy muloqot ko'nikmalarini shakllantirishga yordam beradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, refleksiya mashqlari muntazam amalga oshirilsa, talabalar nafaqat o'z hissiyotlarini aniqlashni o'rganadi, balki boshqalar bilan samarali muloqot qilish ko'nikmalarini ham rivojlantiradi. Shu bilan birga, o'zini anglash ko'nikmasining rivojlanishi yolg'izlik va depressiya xavfini kamaytirishga ham yordam beradi.

Ta'lim jarayonida stressni boshqarish texnikalaridan foydalanish ham emotsional intellektni rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega. Nafas olish texnikalari, vizualizatsiya mashqlari hamda mindfulness va meditatsiya usullari talabalarning hissiy barqarorligini ta'minlashda samarali hisoblanadi. Ayniqsa imtihonlar yoki muhim taqdimotlar oldidan ushbu usullar talabalarning o'zini tinchlantirishiga va diqqatini jamlashiga yordam beradi. Vizualizatsiya mashqlari orqali talabalar ijobiy vaziyatlarni tasavvur qilish orqali stress darajasini kamaytiradi, mindfulness mashqlari esa hozirgi lahzaga e'tibor qaratish va hissiyotlarni ongli ravishda qabul qilish ko'nikmalarini rivojlantiradi. Shuningdek, maqsadli vazifalarni rejalashtirish talabalarning o'z hissiyotlarini tartibga solishiga yordam beradi. Talabalar haftalik

yoki kunlik maqsadlarni belgilab, ularni amalga oshirish jarayonida yuzaga kelgan hissiy qiynchiliklarni tahlil qiladi. Bu jarayon o'zini motivatsiya qilish, vazifalarni samarali bajarish hamda shaxsiy javobgarlik hissini shakllantirishga xizmat qiladi.

Emotsional intellektni rivojlantirish jarayonida o'qituvchi va pedagogik yondashuvning roli ham muhimdir. O'qituvchilar talabalarga qo'llab-quvvatlovchi muhit yaratish, ularni o'z his-tuyg'ularini erkin ifodalashga undash hamda muammoli vaziyatlarda maslahat berish orqali emotsional rivojlanishga katta ta'sir ko'rsatadi. Refleksiya mashqlarini tashkil etish, talabalarga muntazam fikr-mulohaza (feedback) berish va ijobiy pedagogik muhit yaratish emotsional intellektning rivojlanishini qo'llab-quvvatlaydi.

Ta'lim jarayonida emotsional intellektni rivojlantirishda oilaviy va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning o'rnini ham nihoyatda katta. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, talabalar oilasi va yaqin ijtimoiy muhitidan faol yordam olganida, ularning hissiy barqarorligi va o'zini anglash ko'nikmalari samarali rivojlanadi. Odgers va Jensen (2020) tadqiqotiga ko'ra, ota-onalarning faol ishtiroki, maslahat va monitoring talabalarning ijtimoiy muhitdagi qiynchiliklardan himoyalaniishiga yordam beradi. Oiladagi ijobiy muloqot, empatiya va hissiy qo'llab-quvvatlash talabalarni stressli vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qilishga undaydi hamda ularning ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantiradi. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash ham emotsional intellekt rivojida muhim rol o'ynaydi. Talabalar do'stlari, sinfdoshlari va murabbiylari bilan muloqot jarayonida empatiya va hissiy tushunishni rivojlantiradi. Guruh muhokamalari, mentorlik faoliyati hamda jamoaviy loyihalar talabalarning ijtimoiy ko'nikmalarini mustahkamlaydi. Bunday faoliyatlar orqali talabalar muammolarni birgalikda hal qilishni, turli fikrlarni hurmat qilishni va jamoada ishlash ko'nikmalarini egallaydi.

Ijtimoiy va madaniy tadbirlar ham emotsional intellektni rivojlantirishda samarali vosita hisoblanadi. Zamonaviy pedagogik tadqiqotlar talabalarning real ijtimoiy muhitdagi faol ishtiroki ularning empatiya, hamjihatlik va ijtimoiy moslashuv qobiliyatlarini rivojlantirishini ko'rsatadi. Kross va hamkasblar (2018) tadqiqotiga ko'ra, offline ijtimoiy faoliyatlar yoshlar orasida empatiya va hissiy tushunishni rivojlantiradi, guruhda ishlash ko'nikmalarini mustahkamlaydi hamda ijtimoiy moslashuvni kuchaytiradi. Madaniy tadbirlar, ijtimoiy loyihalar va almashinuv dasturlari esa talabalarning dunyoqarashini kengaytirib, ularning ijtimoiy ongini rivojlantiradi.

Bundan tashqari, psixologik qo'llab-quvvatlash tizimi ham emotsional intellektni rivojlantirishda muhim o'rin tutadi. Zamonaviy talabalar ko'pincha akademik yuklama, ijtimoiy tarmoqlar va shaxsiy muammolar tufayli stress va bezovtalik holatlarini boshdan kechiradi. Shu sababli psixologik maslahatlar, treninglar va individual yondashuv talabalarning ruhiy barqarorligini ta'minlashda muhim vosita

hisoblanadi. Psixologik mashg'ulotlar davomida talabalar stressni boshqarish, hissiyotlarni ifodalash hamda konfliktlarni konstruktiv tarzda hal qilish ko'nikmalarini rivojlantiradi.

Umuman olganda, xorijiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, o'quv jarayonida emotsional intellektni rivojlantirish talabalarning o'z his-tuyg'ularini anglash va boshqarish ko'nikmalarini shakllantiradi, empatiya va hamkorlik qobiliyatlarini oshiradi hamda stress va salbiy omillarga nisbatan chidamlilikni kuchaytiradi. Shu bilan birga, o'qituvchi, oila va ijtimoiy muhitning qo'llab-quvvatlashi emotsional intellekt rivojida muhim omil hisoblanadi. Shuning uchun ta'lim jarayonida emotsional intellektni rivojlantirishga qaratilgan strategiyalarni tizimli ravishda qo'llash yoshlarning ijtimoiy moslashuvi va akademik muvaffaqiyatini oshirishga xizmat qiladi.

E. G'oziyev shaxs psixologiyasiga oid tadqiqotlarida "Men" konsepsiyasining shakllanishi ijtimoiy tajriba va refleksiv jarayonlar asosida kechishini ta'kidlaydi. Muallifga ko'ra, o'zini anglash jarayoni shaxsning ichki pozitsiyasini shakllantiradi va uning ijtimoiy muhit bilan o'zaro munosabatlarini tartibga soladi. Mazkur nazariy qarashdan kelib chiqib, ta'lim jarayonida refleksiv pedagogik texnologiyalarni qo'llash muhim ahamiyat kasb etadi. Jumladan, o'z-o'zini baholash kundaliklari, erkin fikr yozish mashqlari hamda "mening hissiyotim" tipidagi muhokamalar o'quvchilarning emotsional ongini rivojlantirishga xizmat qiladi. Ushbu metodlar affektiv refleksiya mexanizmlarining faollashuviga hamda shaxsiy tajribani anglash darajasining ortishiga yordam beradi.

V. Karimova oila psixologiyasi doirasida emotsional yaqinlik va qo'llab-quvvatlashning shaxs ruhiy barqarorligini ta'minlashdagi muhim rolini ilmiy asoslab beradi. Shu nuqtai nazardan, ta'lim jarayonida ham ijobiy psixologik muhitni shakllantirish muhim ahamiyatga ega. Pedagogik muloqotda empatik yondashuvni qo'llash, o'quvchilarning individual xususiyatlarini inobatga olish hamda ijobiy rag'batlantirish usullaridan foydalanish ularda psixologik xavfsizlik hissini shakllantiradi. Psixologik jihatdan qulay muhitda o'quvchilar o'z fikr va his-tuyg'ularini erkin ifoda eta oladi, bu esa emotsional intellektning rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

G'. Shoumarov o'smirlik davrini shaxsning identifikatsiya jarayoni faollashadigan hamda o'zini baholash mexanizmlari kuchayadigan rivojlanish bosqichi sifatida tavsiflaydi. Mazkur davrda ijtimoiy taqqoslash va tashqi bahoga sezgirlik ortadi. Shu sababli ta'lim jarayonida konstruktiv baholash tizimini joriy etish muhim ahamiyat kasb etadi. Shaxsga yo'naltirilgan yondashuv asosida individual rivojlanish dinamikasini hisobga olgan holda baholash o'quvchilarning o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlaydi. Shuningdek, rolli o'yinlar, psixologik trening mashg'ulotlari hamda

jamoaviy loyihalar empatiya, tolerantlik va emotsional moslashuvchanlik kabi sifatlarni rivojlantirishga yordam beradi.

N. Nishonova kommunikativ kompetensiyaning shaxs ijtimoiylashuvidagi ahamiyatini alohida ta'kidlaydi. Emotsional intellektning muhim tarkibiy qismlaridan biri sifatida empatiya va samarali muloqot ko'nikmalarini rivojlantirish zarur hisoblanadi. Ta'lim jarayonida debat, munozara, guruhiy muhokama hamda kollaborativ metodlardan foydalanish o'quvchilarning emotsional sezgirligi va ijtimoiy moslashuvchanligini oshiradi. Faol tinglash, fikrni hurmat bilan ifodalash hamda nizolarni konstruktiv hal qilish ko'nikmalari shaxsning psixologik yetuklik darajasini belgilovchi muhim mezonlardan hisoblanadi.

Ta'lim jarayonida emotsional intellektni rivojlantirish pedagogik faoliyatning muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Chunki o'quvchilarning emotsional holati ularning bilimlarni o'zlashtirish jarayoniga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Psixologik jihatdan barqaror va ijobiy emotsional muhitda ta'lim olgan o'quvchilar o'quv faoliyatida faolroq ishtirok etadi, yangi bilimlarni qabul qilishga nisbatan ochiq bo'ladi hamda o'z fikrini erkin ifoda eta oladi. Shu sababli pedagoglar o'quv jarayonida nafaqat kognitiv rivojlanishga, balki o'quvchilarning hissiy holatini qo'llab-quvvatlashga ham alohida e'tibor qaratishlari zarur.

Shuningdek, emotsional intellektni rivojlantirish shaxsning ijtimoiy moslashuvchanligini ta'minlashda muhim ahamiyat kasb etadi. O'quvchilar o'z his-tuyg'ularini anglash va boshqarishni o'rgangan sari ular boshqalar bilan samarali muloqot o'rnatish, turli ijtimoiy vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qilish hamda nizoli vaziyatlarni konstruktiv hal qilish ko'nikmalarini egallaydi. Bu esa yoshlarning ijtimoiy muhitga moslashuvini osonlashtiradi va ularning jamiyatda faol hamda mas'uliyatli shaxs sifatida shakllanishiga xizmat qiladi.

Xulosa: Xulosa qilib aytganda, ta'lim jarayonida emotsional intellektni rivojlantirish yoshlarning shaxsiy, ijtimoiy va akademik rivojlanishida muhim omil hisoblanadi. Emotsional intellekt o'quvchilarga o'z his-tuyg'ularini anglash, ularni boshqarish hamda turli ijtimoiy vaziyatlarda moslashuvchan xulq-atvorni namoyon etish imkonini beradi. Bunday ko'nikmalar yoshlarning psixologik barqarorligini ta'minlash, stress va qiyinchiliklarni samarali yengib o'tish hamda ijtimoiy muhit bilan uyg'un munosabatlarni shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Ta'lim muassasalarida emotsional intellektni rivojlantirish uchun reflektiv pedagogik metodlar, empatik pedagogik muhit yaratish, konstruktiv baholash tizimini joriy etish hamda ichki motivatsiyani qo'llab-quvvatlovchi o'quv faoliyatini tashkil etish zarur. Shuningdek, guruhiy ishlanmalar, jamoaviy loyihalar, trening mashg'ulotlari va munozaralar o'quvchilarda empatiya, hamkorlik va kommunikativ ko'nikmalarni rivojlantirishga yordam beradi.

Zamonaviy axborot makonida yoshlarning media savodxonligini oshirish,

tanqidiy fikrlashni rivojlantirish hamda raqamli kompetensiyalarni shakllantirish ham emotsional intellektni rivojlantirish jarayonining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Bu esa yoshlarning turli axborot oqimlariga ongli munosabatda bo'lishi, manipulyativ ta'sirlarga qarshi psixologik barqarorlikni saqlashi hamda mustaqil fikrlash qobiliyatini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Umuman olganda, emotsional intellektni tizimli ravishda rivojlantirish ta'lim jarayonining samaradorligini oshiradi hamda yoshlarning har tomonlama barkamol, ijtimoiy faol va mas'uliyatli shaxs sifatida shakllanishiga muhim hissa qo'shadi. Bunday yondashuv nafaqat o'quvchilarning akademik muvaffaqiyatini oshiradi, balki ularning psixologik farovonligi va ijtimoiy moslashuvchanligini ta'minlashda ham muhim ahamiyat kasb etadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Brackett, M. A., Rivers, S. E., & Salovey, P. (2011). Emotional Intelligence: Implications for Education. *Phi Delta Kappan*. 81–92.
2. Davletshin, M. (2009). *Yoshlar psixologiyasi va tarbiya masalalari*. Toshkent: O'zbekiston Milliy Ensiklopediyasi nashriyoti. 44–52-betlar.
3. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books. 23–46, 101–135.
4. G'oziyev, E. (2002). *Shaxs psixologiyasi*. Toshkent: O'qituvchi nashriyoti. 52–60-betlar.
5. Karimova, V. (2010). *Oila psixologiyasi*. Toshkent: Muharrir nashriyoti. 34–41-betlar.
6. Kross, E., et al. (2018). Social connection and empathy development in youth. *Developmental Psychology*. 107–125, 140–160.
7. Livingstone, S., & Smith, P. K. (2014). Annual Research Review: Harms experienced by child users of online and mobile technologies. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 15–38, 60–83.
8. Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2008). Emotional Intelligence: New Ability or Eclectic Traits? *American Psychologist*. 503–517.
9. Nishonova, N. (2012). *Kommunikativ kompetensiya va ijtimoiylashuv psixologiyasi*. Toshkent: Pedagogika nashriyoti. 29–37-betlar.
10. Odgers, C., & Jensen, M. (2020). Annual Research Review: Adolescent mental health in the digital age. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 12–34, 56–69.
11. Parker, J. D. A., Summerfeldt, L. J., Hogan, M. J., & Majeski, S. A. (2004). Emotional Intelligence and Academic Success: Examining the Transition From High School to University. *Personality and Individual Differences*. 250–268.
12. Qodirov, B. (2005). *Faoliyat va shaxs motivlari psixologiyasi*. Toshkent: Universitet nashriyoti. 22–30-betlar.
13. Sampasa Kanyinga, H. (2021). Cyberbullying, social comparison and adolescent well-being. *Computers in Human Behavior*. 50–71, 92–110.

14. Shoumarov, G'. (2008). O'smirlik davri psixologiyasi. Toshkent: Fan nashriyoti. 27–35-betlar.
15. Twenge, J. M. (2019). iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy. Atria Books. 78–95, 152–178.
16. Zins, J. E., Bloodworth, M. R., Weissberg, R. P., & Walberg, H. J. (2004). The Scientific Base Linking Social and Emotional Learning to School Success. *Journal of Educational and Psychological Consultation*. 191–210.
17. X.Z.Odiljonova (2026) Talabalarda emotsional kompetentlikni rivojlantirish orqali ijtimoiy moslashuvni yaxshilash
18. <https://journalss.org/index.php/tad/article/view/17141>