

O'QUVCHILARDAGI EMOTSIONAL INTELLEKT VA AKADEMIK MUVAFFAQIYAT O'RTASIDAGI BOG'LIQLIK

Kamoldinov Islomjon Kamoldinovich

Andijon viloyati Shahrixon tumani 8-maktab psixologi

Saydaliyeva Mashrabxon Muxtorovna

Andijon viloyati Shahrixon tumani 46-maktab psixologi

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada emotsional intellektning mohiyati, uning o'quvchilarning akademik muvaffaqiyatiga ta'siri hamda ta'lim jarayonidagi ahamiyati yoritilgan. Shuningdek, emotsional intellektning o'quvchilarning motivatsiyasi, muloqot madaniyati, stressga chidamliligi va bilimlarni samarali o'zlashtirish jarayoniga ta'siri psixologik jihatdan tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: emotsional intellekt, akademik muvaffaqiyat, motivatsiya, hissiy barqarorlik, o'quvchi shaxsi, ta'lim jarayoni, muloqot, psixologik muhit, stress, o'zini boshqarish.

KIRISH

Inson shaxsining har tomonlama rivojlanishida emotsional intellekt muhim o'rin egallaydi. So'nggi yillarda psixologiya va pedagogika sohasida emotsional intellekt masalasi alohida e'tibor markazida bo'lib, uning inson faoliyatidagi o'rnini chuqur o'rganilmoqda. Ayniqsa, o'quvchilarning akademik muvaffaqiyatini ta'minlashda emotsional intellektning ahamiyati katta ekanligi ilmiy tadqiqotlarda ko'rsatib o'tilgan. Chunki yuqori emotsional intellektga ega bo'lgan o'quvchilar o'z hissiyotlarini boshqara oladi, stressli vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qiladi va o'quv faoliyatida faolroq ishtirok etadi.

Emotsional intellekt insonning o'z his-tuyg'ularini anglash, boshqarish, boshqalarning hissiy holatini tushunish hamda samarali muloqot o'rnatish qobiliyatidir. Bu tushuncha ilk bor psixologlar tomonidan ilmiy muomalaga kiritilib, keyinchalik ta'lim tizimida keng qo'llanila boshlandi. Zamonaviy psixologik qarashlarga ko'ra, inson muvaffaqiyati faqat intellektual salohiyat bilan emas, balki hissiy barqarorlik va emotsional boshqaruv bilan ham bog'liqdir.

Akademik muvaffaqiyat o'quvchining bilimlarni o'zlashtirish darajasi, fanlarni puxta egallashi va ta'limdagi natijalari bilan belgilanadi. O'quvchilarning dars jarayonidagi faolligi, o'qishga bo'lgan qiziqishi va motivatsiyasi esa ko'p jihatdan ularning psixologik holatiga bog'liq bo'ladi. Emotsional intellekti rivojlangan o'quvchilar odatda o'z oldiga maqsad qo'ya oladi, qiyinchiliklarga bardosh beradi va

o'z imkoniyatlariga ishonadi. Bu esa ularning akademik natijalariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Ta'lim jarayonida turli stressli holatlar uchrab turadi. Imtihonlar, nazorat ishlari, tengdoshlar bilan munosabatlar yoki oilaviy muammolar o'quvchining ruhiy holatiga salbiy ta'sir qilishi mumkin. Emotsional intellekti yuqori bo'lgan o'quvchilar bunday holatlarda hissiyotlarini nazorat qila oladi va stressni samarali boshqaradi. Natijada ular diqqatini darslarga qaratib, bilimlarni yaxshiroq o'zlashtirish imkoniga ega bo'ladi.

Shuningdek, emotsional intellekt o'quvchilarning muloqot madaniyatini shakllantirishda ham muhim rol o'ynaydi. O'qituvchi va tengdoshlar bilan sog'lom munosabat o'rnatgan o'quvchi jamoada o'zini erkin his qiladi va o'quv faoliyatida faol qatnashadi. Bu esa sinfdagi ijobiy psixologik muhitni shakllantirishga xizmat qiladi. Ijobiy muhit esa akademik muvaffaqiyatning muhim omillaridan biridir.

Emotsional intellektning rivojlanishi oilaviy tarbiya, maktab muhiti va pedagoglarning yondashuviga ham bog'liqdir. Ota-onalarning farzand bilan samimiy muloqoti, o'qituvchilarning qo'llab-quvvatlovchi munosabati va maktabdagi sog'lom psixologik muhit o'quvchilarda emotsional barqarorlikni shakllantiradi. Ayniqsa, maktab psixologlarining trening va maslahatlari bu borada muhim ahamiyatga ega.

Bugungi kunda ta'lim tizimida faqat bilim berish emas, balki o'quvchilarning emotsional rivojlanishiga ham e'tibor qaratilmoqda. Chunki hissiy jihatdan barqaror, o'zini boshqara oladigan va ijtimoiy faol o'quvchi kelajakda muvaffaqiyatli shaxs bo'lib shakllanadi. Shu sababli emotsional intellektni rivojlantirishga qaratilgan treninglar, psixologik mashg'ulotlar va interaktiv metodlardan foydalanish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, emotsional intellekti yuqori bo'lgan o'quvchilar nafaqat o'qishda, balki hayotning turli jabhalarida ham muvaffaqiyatga erishadi. Ular muammolarni tinch yo'l bilan hal qiladi, jamoada ishlash ko'nikmalariga ega bo'ladi va ijtimoiy moslashuv darajasi yuqori bo'ladi. Demak, emotsional intellekt akademik muvaffaqiyatning muhim psixologik omillaridan biridir.

Zamonaviy ta'lim tizimida o'quvchining muvaffaqiyati nafaqat aqliy salohiyatiga, balki emotsional intellekt darajasiga ham bog'liq. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, emotsional jihatdan barqaror, o'z his-tuyg'ularini anglay oladigan va boshqarishga qodir o'quvchilar ta'lim jarayonida yuqori natijalarga erishadilar. Emotsional intellekt o'quvchilarning o'zini anglash, o'zini boshqarish, ijtimoiy muhitga moslashish va muloqot qilish qobiliyatlarini rivojlantirib, ularning bilim olishga bo'lgan munosabatini ham yaxshilaydi.

O'z hissiy holatini boshqara oladigan o'quvchi darsga e'tiborliroq bo'ladi, dars davomida yuzaga keladigan stress va xavotir holatlariga bardosh beradi. Bu esa uning o'zlashtirish darajasiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. His-tuyg'ularni anglay olish va ularni

konstruktiv yo'nalishga burish, ayniqsa sinov va baholash davrida muhim ahamiyat kasb etadi. Imtihon oldi xavotirini yengish, bosim ostida fikrni jamlay olish, jamoa bilan ishlashda muvozanatni saqlay olish — ularning barchasi emotsional intellekt bilan bog'liq muhim jihatlardir.

Shuningdek, ijtimoiy ko'nikmalarning rivojlanishi ham o'quvchining akademik faolligini oshiradi. O'z fikrini aniq va erkin ifoda eta oladigan, sinfdoshlari va o'qituvchilari bilan sog'lom munosabatlar o'rnatiladigan o'quvchilar dars jarayonida faol ishtirok etadi. Ular savol berishdan, noto'g'ri javob berishdan qo'rqmaydi, aksincha bu jarayondan zavqlanadi. Bu esa ta'lim sifati va natijasiga bevosita ta'sir qiladi.

Dunyo miqyosidagi bir qator ilmiy tadqiqotlar, jumladan, Daniel Goleman, J.Mayer va P.Saloveylarning izlanishlari, yuqori emotsional intellektga ega o'quvchilar akademik faoliyatda doimo yuqori natijalarga erishishini isbotlagan. O'zbekistonlik psixologlarning kuzatuvlariga ko'ra ham, o'z emotsiyalarini anglay oladigan va nazorat qiladigan o'quvchilar sinfdagi muammolarni yengil yengib o'tishadi, o'qituvchilar bilan ham ijobiy munosabatlarni saqlaydilar.

Maktab psixologining bu boradagi roli juda muhim. U emotsional intellektni shakllantirishga qaratilgan trening va mashg'ulotlar o'tkazishi, o'quvchilarni o'zini anglash va boshqarish ko'nikmalariga o'rgatishi lozim. Shuningdek, o'qituvchilar va ota-onalarni ham bu jarayonga jalb qilish, emotsional barqarorlikning o'qishdagi muvaffaqiyatga olib kelishini ularga tushuntirish muhimdir.

Emotsional intellektni rivojlantirish orqali nafaqat yaxshi baholarga erishish, balki o'quvchining ichki dunyosini boyitish, uni ijtimoiy hayotga tayyorlash mumkin. Bu esa uzoq muddatli muvaffaqiyatning asosiy omillaridan biridir.

Emotsional intellektni rivojlantirish uchun trening va mashg'ulotlar

Emotsional intellekt — bu insonning o'z his-tuyg'ularini anglash, boshqarish va boshqalar bilan samarali munosabatda bo'lish qobiliyati. Maktab yoshidagi o'quvchilarda emotsional intellektni rivojlantirish nafaqat ularning shaxsiy taraqqiyoti, balki ijtimoiy muhitda muvaffaqiyatli bo'lishi uchun ham muhimdir. Shu bois, maktab psixologlari tomonidan tashkil etiladigan treninglar va mashg'ulotlar o'quvchilarda ushbu ko'nikmalarni shakllantirishda asosiy vosita hisoblanadi.

Trening va mashg'ulotlarning asosiy maqsadlari

O'z his-tuyg'ularini to'g'ri anglash va ifoda etish ko'nikmalarini rivojlantirish

Emotsiyalarni boshqarish va tartibga solish malakalarini shakllantirish

Empatiya va ijtimoiy munosabatlarni yaxshilash

Stress va konfliktlarni samarali boshqarish usullarini o'rgatish

O'z-o'zini motivatsiya qilish va ijobiy fikrlashni rivojlantirish

Mashg'ulotlarning asosiy shakllari va metodlari

Rolli o'yinlar:Rolli o'yinlar — o'quvchilarning turli ijtimoiy vaziyatlarda o'z hissiyotlarini ifoda etishlari va boshqalar bilan muloqot qilishlari uchun eng samarali usullardan biridir. Masalan, “do'st bilan kelishmovchilikni hal qilish”, “yangi sinfdosh bilan tanishish” kabi vaziyatlarni sahnalashtirish orqali o'quvchilar o'z emotsiyalarini boshqarishni o'rganadilar.

Guruhli munozaralar va muhokamalar:O'quvchilar guruhlariga bo'linib, ma'lum mavzular bo'yicha o'z fikrlarini bildiradilar va boshqalarni tinglaydilar. Bu mashg'ulotlar davomida ular nafaqat o'z hissiyotlarini tushunadilar, balki boshqalar fikrini qabul qilish va hurmat qilish ko'nikmalarini ham rivojlantiradilar.

San'at va ijodiy mashg'ulotlar:Rassomchilik, musiqa, drama yoki yozma ijod orqali o'quvchilar o'z emotsiyalarini ifoda etishga o'rganadilar. Masalan, hissiyotlarni ranglar orqali ifodalash yoki qahramonning kayfiyatini sahnalashtirish orqali o'z his-tuyg'ularini tushunishlari osonlashadi.

Nafas olish va relaksatsiya mashqlari:Stressni kamaytirish va ichki muvozanatni tiklash uchun nafas olish, meditatsiya va relaksatsiya texnikalari o'rgatiladi. Bu mashg'ulotlar o'quvchilarga o'z hissiyotlarini boshqarishda yordam beradi.

Muammolarni hal qilish va qaror qabul qilish mashqlari:O'quvchilar turli konflikt va muammolarni qanday hal qilishni o'rganadilar. Psixolog tomonidan berilgan vaziyatlarda ular muammoni tahlil qilish, yechimlar izlash va eng maqbul variantni tanlash ko'nikmalarini rivojlantiradilar.

Treninglarni tashkil etishdagi muhim jihatlar

Qiziqarli va interaktiv shaklda olib borish:Treninglar qiziqarli va interaktiv bo'lishi lozim, chunki bu o'quvchilarni faol ishtirok etishga undaydi va ularning e'tiborini ushlab turadi. O'yinlar, viktorinalar, savol-javoblar mashg'ulotlarni yanada samarali qiladi.

Psixologik xavfsizlik muhitini yaratish:O'quvchilar o'z his-tuyg'ularini erkin ifoda eta olishlari uchun ishonchli va qo'llab-quvvatlovchi muhit yaratish zarur. Bu ularning o'z-o'zini anglash va rivojlantirishga bo'lgan ishonchini oshiradi.

Doimiy va tizimli yondashuv:Emotsional intellektni rivojlantirish uchun treninglar muntazam ravishda, tizimli tarzda olib borilishi kerak. Bir martalik mashg'ulotlar ko'pincha kutilgan natijani bermaydi.

Natijalarni baholash va tahlil qilish:Har bir trening yoki mashg'ulotdan so'ng o'quvchilarning o'zgarishlari va natijalari baholanadi. Bu psixologga keyingi ishlarni rejalashtirishda yordam beradi va samaradorlikni oshiradi.

Ota-onalarni emotsional intellekt haqida xabardor qilish

Ota-onalar bolalarining rivojlanishida eng muhim ta'sir ko'rsatadigan shaxslar hisoblanadi. Shu sababli, ota-onalarni emotsional intellekt tushunchasi va uning ahamiyati bilan tanishtirish maktab psixologining muhim vazifalaridan biridir. Ota-

onalar emotsional intellektni to'g'ri anglab, bu borada o'z farzandlariga ko'maklashsa, ularning ijtimoiy va hissiy jihatdan barqaror, mustaqil va baxtli shaxs bo'lib yetishishiga katta hissa qo'shadi

Ota-onalarni emotsional intellekt haqida xabardor qilish jarayoni ota-onalar uchun maxsus uchrashuvlar, seminarlar, treninglar va maslahatlar orqali amalga oshiriladi. Bu tadbirlar davomida ota-onalarga emotsional intellektning asosiy komponentlari – o'z his-tuyg'ularini anglash, boshqarish, boshqalar his-tuyg'ularini tushunish va munosabatlarda samarali muloqot qilish ko'nikmalari haqida ma'lumot beriladi. Shuningdek, bolalarning emotsional rivojlanishini qo'llab-quvvatlash usullari ko'rsatib o'tiladi

Ota-onalarga o'z farzandlari bilan qanday qilib samimiy va hurmatga asoslangan muloqot o'rnatish, ularning his-tuyg'ularini tinglash va qabul qilish muhimligi ta'kidlanadi. Shu orqali ota-onalar farzandlarining o'zini ishonchli his qilishlariga yordam berib, emotsional intellekt ko'nikmalarini mustahkamlashda faol ishtirok etishlari mumkin

Bolalar emotsional qiyinchiliklarga duch kelgan paytlarda ota-onalar qanday yordam ko'rsatishi va stress, xavotirni boshqarishda qanday usullarni qo'llashi haqida amaliy maslahatlar beriladi. Ota-onalar uchun psixologik qo'llanma va resurslar taqdim etilib, ularni o'z farzandlarining emotsional salomatligini qo'llab-quvvatlashga yo'naltiriladi. Maktab psixologlari ota-onalar bilan doimiy aloqa o'rnatib, ularni emotsional intellekt rivojlanishi bo'yicha yangiliklar, tavsiyalar va maktabda tashkil etilayotgan treninglar haqida xabardor qilib boradi. Bu hamkorlik ota-onalar va maktab jamoasi o'rtasida ishonchli aloqalarni mustahkamlashga xizmat qiladi

Ota-onalarni emotsional intellekt haqida xabardor qilish bolalar uchun qo'llab-quvvatlovchi muhit yaratishda muhim omil bo'lib, ularning sog'lom va baxtli o'sishiga xizmat qiladi. Shu sababli, maktab psixologlari ushbu yo'nalishda samarali ishlarni davom ettirishi zarur

XULOSA: Xulosa qilib aytganda, emotsional intellekt va akademik muvaffaqiyat o'rtasida uzviy bog'liqlik mavjud. O'z hissiyotlarini boshqara oladigan, motivatsiyasi yuqori va ijtimoiy munosabatlarda faol bo'lgan o'quvchilar ta'lim jarayonida yuqori natijalarga erishadi. Shu sababli ta'lim tizimida emotsional intellektni rivojlantirishga qaratilgan psixologik va pedagogik ishlarni kuchaytirish muhim ahamiyatga ega.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Erikson E. H. – Childhood and Society. Norton, 1963.
2. Vygotskiy L. S. – Mind in Society. Harvard University Press, 1978.
3. Piaget J. – The Psychology of the Child. 1969.
4. G'oziev E. G. – Umumiy psixologiya. Toshkent, 2010.
5. Karimova V. M. – Bola psixologiyasi. Toshkent, 2013.
6. Myers D. G. – Psychology. New York, 2013.