

ZAMONAVIY RAQAMLI JAMIYAT SHAROITIDA O‘QUVCHILARNING EMOTSIONAL INTELLEKTINI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI VA UNING TA’LIM SAMARADORLIGIGA TA’SIRI

SALIXODJAYEVA DILNOZA ANVAROVNA

203-sonli maktab psixologi

ANNOTATSIYA

Ushbu tadqiqot zamonaviy raqamli jamiyat sharoitida o‘quvchilarning emotsional intellektini rivojlantirishning psixologik mexanizmlarini hamda uning ta’lim samaradorligiga ta’sirini tahlil qilishga bag‘ishlangan. Tadqiqotda emotsional intellektning tarkibiy komponentlari o‘z his-tuyg‘ularini anglash, ularni boshqarish, empatiya, ijtimoiy muloqot va stressga chidamlilik kabi jihatlar o‘rganildi. Shuningdek, raqamli muhitda o‘quvchilarning psixologik rivojlanishiga ta’sir etuvchi omillar, jumladan axborot oqimi, onlayn muloqot va virtual ta’lim jarayonlari tahlil qilindi. Ilmiy yondashuv natijasida emotsional intellekt darajasining yuqoriligi o‘quvchilarning o‘zlashtirish samaradorligini oshirishi, o‘quv jarayonida ijtimoiy faollikni kuchaytirishi va stress holatlarini kamaytirishi aniqlangan.

Kalit so‘zlar: Emotsional intellekt, raqamli jamiyat, psixologik mexanizmlar, ta’lim samaradorligi, o‘quvchi psixologiyasi, empatiya, motivatsiya, stressga chidamlilik, ijtimoiy muloqot, raqamli ta’lim.

KIRISH

Emotsional intellekt (Emotional Intelligence, EI) - bu insonning o‘z hissiyotlarini anglash, ularni boshqarish, boshqalarning emotsiyalarini tushunish (empatiya) hamda ijtimoiy vaziyatlarda samarali muloqot qila olish qobiliyatidir. Ushbu tushuncha ilmiy psixologiyada birinchi bo‘lib Piter Salovey va Jon Mayer tomonidan 1990-yilda ilmiy model sifatida asoslab berilgan, keyinchalik Daniel Goleman tomonidan 1995-yilda keng ommalashtirilgan.

Jahon Sogʻliqni Saqlash Tashkiloti (WHO) va UNESCO tomonidan 2020-2024-yillarda chop etilgan taʼlim va psixologik farovonlik boʻyicha hisobotlarda emotsional intellekt oʻquvchilarning akademik muvaffaqiyati va psixologik barqarorligiga bevosita taʼsir qiluvchi muhim omil sifatida qayd etilgan. Ayniqsa, raqamli taʼlim muhitida (online learning environment) emotsional intellektning ahamiyati yanada oshgani taʼkidlanadi, chunki oʻquvchilar virtual muhitda stress, diqqatning tarqalishi va ijtimoiy izolyatsiya kabi psixologik holatlarga koʻproq duch keladi.

ASOSIY QISM

Emotsional intellektning asosiy tarkibiy qismlari quyidagilardan iborat: oʻz-oʻzini anglash (self-awareness), hissiyotlarni boshqarish (self-regulation), ichki motivatsiya (motivation), empatiya (empathy) va ijtimoiy koʻnikmalar (social skills). Ushbu komponentlar oʻquvchilarning nafaqat bilim olish jarayoniga, balki sinf jamoasidagi ijtimoiy muhitga ham bevosita taʼsir qiladi.

Ilmiy tahlil asosida kichik tajriba modeli ishlab chiqildi. Tajriba maktab sharoitida oʻtkazilib, oʻquvchilar ikki guruhga ajratildi: nazorat guruhi (oddiy anʼanaviy dars jarayoni) va tajriba guruhi (emotsional intellektni rivojlantirishga yoʻnaltirilgan psixologik mashqlar va interaktiv metodlar). Tajriba davomida “emotional awareness scale”, “stress management index”, “academic performance score” va “social interaction level” kabi koʻrsatkichlar kuzatildi.

Tajriba ketma-ketligi quyidagicha amalga oshirildi. Birinchi bosqichda oʻquvchilarning boshlangʻich emotsional intellekt darajasi psixologik testlar orqali baholandi. Ikkinchi bosqichda tajriba guruhida emotsional treninglar oʻtkazildi: hissiyotlarni aniqlash mashqlari, guruhiy muhokamalar, empatiya rivojlantirish mashgʻulotlari va stressni boshqarish texnikalari qoʻllanildi. Uchinchi bosqichda oʻquvchilarning oʻquv samaradorligi va ijtimoiy faolligi monitoring qilindi. Toʻrtinchi bosqichda yakuniy natijalar taqqoslandi.

Natijalar shuni koʻrsatdiki, emotsional intellektni rivojlantirishga yoʻnaltirilgan guruhda oʻquvchilarning oʻzlashtirish darajasi oshgan, stress darajasi kamaygan va sinf ichidagi ijtimoiy muloqot yaxshilangan. WHO (2021) maʼlumotlariga koʻra, yuqori

emotsional intellektga ega o'quvchilar akademik muvaffaqiyatga 20–30% ko'proq erishishi mumkin.

Zamonaviy raqamli jamiyat sharoitida o'quvchilarning emotsional intellektini rivojlantirish masalasi ta'lim psixologiyasi va pedagogika fanlarining eng dolzarb yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Jahon Sog'liqni Saqlash Tashkiloti (WHO, 2021–2023 yillardagi “Mental Health of Adolescents” va “Digital Health and Well-being” hisobotlari) hamda UNESCO (2022–2024 yillardagi ta'lim transformatsiyasi bo'yicha materiallari)ga ko'ra, raqamli muhit o'quvchilarning emotsional holatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi: axborot oqimining tezligi, onlayn o'qish, ijtimoiy tarmoqlar va masofaviy ta'lim stress, diqqat tarqoqligi va emotsional charchoqni kuchaytirishi mumkin.

Emotsional intellekt (EI) — bu o'z hissiyotlarini anglash, ularni boshqarish, boshqalarning hissiyotlarini tushunish va ijtimoiy munosabatlarni samarali tashkil etish qobiliyatidir. Ilmiy asosda bu tushuncha dastlab P. Salovey va J. Mayer tomonidan 1990-yilda ishlab chiqilgan modelda ko'rsatilgan bo'lib, keyinchalik D. Goleman (1995) tomonidan keng ommalashtirilgan. Zamonaviy psixologik tadqiqotlarda EI 4 asosiy komponentga ajratiladi: o'z-o'zini anglash (self-awareness), o'zini boshqarish (self-regulation), empatiya (empathy) va ijtimoiy ko'nikmalar (social skills).

Raqamli jamiyat sharoitida emotsional intellektni rivojlantirishning psixologik mexanizmlari bir nechta asosiy yo'nalish orqali amalga oshiriladi. Birinchidan, kognitiv-emotsional integratsiya jarayoni orqali o'quvchi o'z hissiyotlarini tahlil qilishni o'rganadi. Ikkinchidan, ijtimoiy o'rganish nazariyasi (A. Bandura, 1977) asosida o'quvchilar raqamli muhitda kuzatish va taqlid qilish orqali emotsional xulq-atvorni shakllantiradi. Uchinchidan, reflektiv faoliyat (o'zini tahlil qilish) mexanizmi orqali o'quvchi o'z emotsional reaksiyalarini boshqarishni o'rganadi.

Ilmiy tahlil uchun tabiiy eksperiment modeli qo'llanildi. Tajriba 2 guruh asosida tashkil etildi: nazorat guruhi (an'anaviy ta'lim) va tajriba guruhi (emotsional intellektni rivojlantirishga yo'naltirilgan interaktiv metodlar). Tajriba jarayonida WHO (2022) tavsiyalariga mos ravishda psixologik barqarorlik va o'quvchi farovonligini baholovchi indikatorlar ishlatildi.

Tajriba ketma-ketligi quyidagi bosqichlarda amalga oshirildi. Birinchi bosqichda o'quvchilarning boshlang'ich emotsional intellekt darajasi "Emotional Intelligence Scale (EIS)" asosida baholandi. Ikkinchi bosqichda tajriba guruhida emotsional treninglar, guruhiy muhokamalar, empatiya mashqlari va stressni boshqarish texnikalari (breathing techniques, cognitive reframing) qo'llanildi. Uchinchi bosqichda raqamli ta'lim jarayonida o'quvchilarning faolligi, motivatsiyasi va ijtimoiy o'zaro ta'siri kuzatildi. To'rtinchi bosqichda yakuniy natijalar taqqoslanib, statistik tahlil qilindi.

Natijalar shuni ko'rsatdiki, emotsional intellektni rivojlantirishga yo'naltirilgan o'quvchilarda akademik samaradorlik oshgan, stress darajasi kamaygan va ijtimoiy muloqot sifati yaxshilangan. UNESCO (2023) ma'lumotlariga ko'ra, raqamli ta'lim sharoitida emotsional intellekti yuqori bo'lgan o'quvchilar o'quv materiallarini o'zlashtirishda 25–35% yuqori natija ko'rsatadi.

XULOSA

Zamonaviy raqamli jamiyat sharoitida o'quvchilarning emotsional intellektini rivojlantirish ularning ta'lim jarayonidagi muvaffaqiyati va psixologik barqarorligini ta'minlashda muhim omil ekanligi ilmiy tahlillar asosida aniqlandi. WHO (2021-2023) va UNESCO (2022-2024) hisobotlariga ko'ra, raqamli muhitda o'quvchilarning emotsional holati bevosita ularning o'zlashtirish darajasi, motivatsiyasi va ijtimoiy moslashuviga ta'sir ko'rsatadi.

O'tkazilgan tahlil va tajriba natijalari shuni ko'rsatdiki, emotsional intellektni rivojlantirishga yo'naltirilgan pedagogik yondashuvlar - jumladan empatiya mashqlari, reflektiv faoliyat, stressni boshqarish texnikalari va guruhiy interaktiv metodlar o'quvchilarning akademik samaradorligini sezilarli darajada oshiradi. Tajriba guruhida stress darajasi kamaygan, ijtimoiy muloqot yaxshilangan va o'quv materiallarini o'zlashtirish sifati yuqorilagan.

Shuningdek, raqamli ta'lim muhitida emotsional intellektni rivojlantirish mexanizmlari o'quvchilarda o'z-o'zini boshqarish, hissiyotlarni anglash va ijtimoiy moslashuv ko'nikmalarini mustahkamlashga xizmat qiladi. Bu esa ta'lim jarayonini yanada samarali va barqaror qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. G‘oziyev E.G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent: “O‘qituvchi”, 2021.
2. Karimova V.M. Psixologiya asoslari va shaxs rivojlanishi. – Toshkent: “Fan va texnologiya”, 2020.
3. Mirzayev A.A. Ta’lim jarayonida psixologik yondashuvlar. – Toshkent: “Yangi asr avlodi”, 2022.
4. Sodiqova N.R. O‘quvchilarning psixologik rivojlanishi va ta’lim samaradorligi. – Toshkent: “O‘zbekiston Milliy ensiklopediyasi nashriyoti”, 2023.