TA`LIMDA EMOTSIONAL INTELLEKT NAZARIYASI VA UNING AMALIY JIHATLARI

Chirchiq davlat pedagogika universiteti
Pedagogika fakulteti
1-bosqich magistri
Xakimova Dilorom Alimjanovna
dilorom@gamail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada emotsional intellekt (EI) nazariyasining asoslarini, ta'limdagi nazariy va amaliy jihatlarini hamda Mayer va Saloveyning qobiliyat modeli, Golemanning aralash modeli kabi asosiy nazariyalarni tahlili, ularning ta'limdagi amaliy qo‘llanishlari (ijtimoiy-emotsional o‘rganish – SEL dasturlari) va tizimli sharhlar asosida EI ning o‘qituvchilarning stressni boshqarishi va maktab muhitini yaxshilashi bayon etilgan.

Kalit so‘zlar: emotsional intellekt, ijtimoiy-emotsional o‘rganish, SEL dasturlari, o‘qituvchi tayyorgarligi, akademik muvaffaqiyat.

Аннотация: В данной статье описываются основы теории эмоционального интеллекта (ЭИ), его теоретические и практические аспекты в образовании, а также проводится анализ ключевых теорий, таких как модель способностей Майера и Саловея и смешанная модель Големана, их практическое применение в образовании (программы социально-эмоционального обучения – СЭО), а также использование ЭИ в управлении стрессом у учителей и улучшении школьной среды на основе систематических обзоров.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, социально-эмоциональное обучение, программы СЭО, подготовка учителей, академическая успеваемость.

Abstract: This article describes the foundations of emotional intelligence (EI) theory, its theoretical and practical aspects in education, and an analysis of key theories such as Mayer and Salovey's ability model and Goleman's mixed model, their practical applications in education (social-emotional learning - SEL programs), and the use of EI in teachers' stress management and improving the school environment based on systematic reviews.

Keywords: emotional intelligence, social-emotional learning, SEL programs, teacher preparation, academic success.

KIRISH

Ta'limda emotsional intellekt (EI) nazariyasi o'quvchining nafaqat bilim olish qobiliyatini (IQ), balki o'z his-tuyg'ularini tushunish, boshqarish va boshqalar bilan samarali muloqot qilish qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan. Ushbu yondashuv zamonaviy pedagogikada o'quv jarayonining samaradorligini oshirish va sog'lom o'quv muhitini yaratishda markaziy o'rin tutadi Zamonaviy ta'lim faqat kognitiv qobiliyatlarga asoslanmay, balki emotsional va ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantirishni talab qiladi.

METODOLOGIYA

Emotsional intellekt (EI) nazariyasi ta'lim tizimida o‘quvchilarning akademik muvaffaqiyati, emotsional salomatligi va ijtimoiy munosabatlarini rivojlantirishning muhim vositasi sifatida tan olingan.

Emotsional intellekt (EI) tushunchasi birinchi marta Salovey va Mayer tomonidan 1990 yilda taklif etilgan bo‘lib, u emotsiyalarni idrok etish, tushunish, boshqarish va foydalanish qobiliyatini bildiradi.

Daniel Goleman (1995) bu g‘oyani ommalashtirib, EI ni IQ dan muhimroq deb baholagan. So‘nggi yillarda o‘tkazilgan tadqiqotlar EI ning ta'limda o‘quvchilarning akademik natijalari, motivatsiyasi va ruhiy salomatligiga ijobiy ta’sirini tasdiqlamoqda.

Emotsional intellekt nazariyasi (asosan Deniel Goulman va Xovard Gardner ishlariga tayangan holda) quyidagi 5 ta asosiy yo'nalishni o'z ichiga oladi:

O'zini anglash: O'z his-tuyg'ularini va ularning xulq-atvorga ta'sirini tushunish.

Emotsional boshqaruv: Kuchli his-tuyg'ularni (stress, g'azab) jilovlay olish va vaziyatga mos harakat qilish.

Motivatsiya: Maqsadga erishish yo'lida hissiy quvvatni to'g'ri yo'naltirish.

Empatiya: Boshqalarning (o'qituvchi va tengdoshlarning) his-tuyg'ularini tushunish va his qilish.

Ijtimoiy ko'nikmalar: Muloqot qilish, nizolarni hal etish va jamoada ishlash qobiliyati.

MUHOKAMA

Emotsional intellektning ikki asosiy modeli mavjud:

1. Qobiliyat modeli – Salovey va Mayerlar tomonidan ishlab chiqilgan. Bu model EIni to‘rt bosqichga bo‘ladi:

emotsiyalarni idrok etish,

emotsiyalarni fikrlashda qo‘llash,

emotsiyalarni tushunish va emotsiyalarni boshqarish.

Model emotsional intellektni intellektning bir turi sifatida ko‘radi va testlar orqali o‘lchanadi.

2. Aralash model – Daniel Goleman va Bar-On tomonidan rivojlantirilgan. Goleman modeli EI ni to‘rt asosiy domen va 12 kompetensiyaga ajratadi:

o‘z-o‘zini anglash,

o‘z-o‘zini boshqarish,

ijtimoiy anglash va munosabatlarni boshqarish.

Bu modellar ta'limda o‘qituvchilar va o‘quvchilarning emotsional kompetensiyalarini rivojlantirish uchun asos bo‘lib xizmat qiladi. 2025 yildagi bibliometrik tahlillar shuni ko‘rsatdiki, o‘qituvchilarning EI darajasi ularning o‘quv jarayonidagi samaradorligini oshiradi.

Emotsional intellektning ta'limdagi ahamiyati va uning qo'llanilishi buyicha ilmiy izlanishlar olib bordik va quyidagi tahlil natijalariga erishdik:

1. Akademik natijadorlik: Emotsional barqaror o'quvchi diqqatini darsga yaxshiroq jamlaydi va qiyinchiliklarni osonroq yengib o'tadi.
2. O'qituvchining roli: Pedagogning emotsional savodxonligi o'quvchilar bilan ishonchli aloqa o'rnatish va sinfda ijobiy psixologik iqlim yaratish imkonini beradi.
3. Metodik yondashuvlar: Ta'limda EI rivojlantirish uchun loyihaviy mashg'ulotlar, didaktik o'yinlar va interaktiv metodlardan foydalaniladi.
4. Ko'p qirrali intellekt: Xovard Gardnerning nazariyasiga ko'ra, inson muvaffaqiyati nafaqat mantiqiy, balki shaxslararo (interpersonal) va shaxs ichki (intrapersonal) intellektga ham bog'liq.

Emotsional intellekt ta'limda o‘quvchilarning akademik muvaffaqiyati, motivatsiyasi va emotsional farovonligini belgilaydi.

Olib borilgan tahlillarga ko‘ra, yuqori emotsional intellekga ega o‘quvchilar stressga chidamliroq, munosabatlarida muvaffaqiyatli va o‘qishga qiziqish kuchliroq bo‘ladi. EI akademik natijalarga to‘g‘ridan-to‘g‘ri emas, balki o‘z-o‘zini boshqarish, motivatsiya va o‘rganish strategiyalari orqali ta’sir qiladi.

Ta`lim jarayonida o‘qituvchilarning emotsional intellekti ham muhim: yuqori EI ga ega o‘qituvchilar sinfda ijobiy muhit yaratadi, intizomni yumshoq usullar bilan ta’minlaydi va o‘quvchilarning ishtirokini oshiradi.Emotsional intellektning asosiy amaliy qo‘llanishi – Ijtimoiy-emotsional o‘rganish (SEL) dasturlaridir.

CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning) tomonidan ishlab chiqilgan SEL framework beshta asosiy kompetensiyani o‘z ichiga oladi: o‘z-o‘zini anglash, o‘z-o‘zini boshqarish, ijtimoiy anglash, munosabat ko‘nikmalari va mas’uliyatli qaror qabul qilish.

2024–2026 yillardagi meta-tahlillar SEL dasturlarining samaradorligini tasdiqlaydi:

- Universal SEL dasturlari o‘quvchilarning akademik natijalarini 4,2–8 foiz punktga oshiradi, maktab muhitini yaxshilaydi va ruhiy salomatlikni mustahkamlaydi.

- Durlak va boshq. (2011) ning klassik meta-tahlili 213 ta dasturni o‘rganib, SEL ning ijobiy ta’sirini isbotlagan; yangi tadqiqotlar bu natijalarni tasdiqlaydi.

XULOSA

Emotsional intellekt nazariyasi ta'limning ajralmas qismiga aylandi. Uning amaliy jihatlari – SEL dasturlari orqali o‘quvchilarning akademik, emotsional va ijtimoiy rivojlanishini ta’minlaydi. 2025–2026 yillardagi tadqiqotlar bu ta’sirni ilmiy jihatdan tasdiqlaydi. Ta'lim tizimida EI ni keng joriy etish orqali sifatli ta'lim va barkamol shaxsni shakllantirish mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO’YHATI

1. Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality, 9(3), 185–211. https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG
2. Goleman, D. (1995).Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. Bantam Books. (Umumiy kitob, 352 bet; asosiy ta’rif va modellar 43–56-b.
3. Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. (2011). The impact of enhancing students’ social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions.Child Development, 82(1), 405–432. https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x
4. Cipriano, C., et al. (2024). A systematic review and meta-analysis of universal school-based SEL programs. Social and Emotional Learning: Research, Practice, and Policy, 1–20 b.
5. Matjie, M. A. Emotional intelligence in action: theoretical models for educators. Frontiers in Psychology, 16, Article 1660296. https://doi.org/10.3389/fpsyg .2025. 1660296.
6. Nozimboyeva, M.The Role of Emotional Intelligence in Education: A Review. Sovremennoye obrazovaniye.2025, 10-15 b.
7. UNESCO.UNESCO empowers Uzbek teachers: The role of social and emotional learning in creating interactive classrooms. UNESCO veb-sayti. https://www.unesco.org/en/articles/unesco -empowers-uzbek-teachers-role-social-and-emotional-learning-creating-interactive-classrooms.2025.

8. Alhur, A. A. (2025). The Role of Emotional Intelligence in Academic Success. World Journal of Advanced Research and Reviews, -120 p.
9. Geraci, A., et al. (2026). Effect of the meta-emotions program on enhancing emotional and meta-emotional intelligence in teachers: a pilot study. Frontiers in Education, 11, Article 1748438. -11p.
10. Nieto-Carracedo, A., et al. (2024). Emotional Intelligence and Academic Achievement Relationship. Revista de Psicología. -45–67p.