TA'LIM JARAYONIDA O'QUVCHILARNING EMOTSIONAL INTELLEKTINI RIVOJLANTIRISH VA HIS-TUYG'ULARNI BOSHQARISHNING PEDAGOGIK STRATEGIYALARI

Chirchiq davlat pedagogika universiteti
Pedagogika fakulteti Pedagogika va psixologiya yo'nalishi talabalari
Bahamova Fotima Issomiddin qizi
bahromovafotima99@gmail.com
Pirmatova Gulrux Omonovna
Ilmiy rahbar:Chirchiq davlat pedagogika universiteti
Pedagogika fakulteti psixologiya kafedrasi katta o'qituvchisi

Mirzaraximova Gulnora Ikromovna

ORCID ID: https://orcid.org/0009-0007-1422-9761
E-mail:mirzarahimovagulnora23@gmail.com

ANNOTATSIYA Ushbu ilmiy maqolada zamonaviy ta'lim tizimining kognitiv markazlashgan modelidan ijtimoiy-emotsional yondashuvga o'tish zaruriyati, o'quvchilarning emotsiyalarini anglash va ularni samarali boshqarish mexanizmlari kompleks tahlil qilinadi. Tadqiqotning dolzarbligi shundaki, bugungi kunda o'quvchilar o'rtasida kuzatilayotgan depressiv holatlar, o'quv motivatsiyasining pasayishi va "emotsional yonish" (burnout) hodisalari bevosita his-tuyg'ularni regulyatsiya qilish ko'nikmalarining yetishmasligi bilan bog'liqdir. Maqolada emotsiyalarning neyrofiziologik tabiati, xususan, limbik tizim va prefrontal korteks o'rtasidagi funksional iyerarxiya hamda "amigdalani jilovlash" (amygdala hijack) metodlarining ta'lim samaradorligiga ta'siri yoritilgan. Shuningdek, tadqiqotda ijtimoiy-emotsional ta'lim (Social Emotional Learning — SEL) modelining beshta asosiy komponenti: o'z-o'zini anglash, o'z-o'zini boshqarish, ijtimoiy xabardorlik, munosabatlar ko'nikmasi va mas'uliyatli qaror qabul qilish jarayonlari o'zaro integratsiyalashgan holda o'rganilgan. Tadqiqot yakunida o'qituvchining emotsional rezonator sifatidagi roli, dars jarayonida "emotsional xavfsizlik" muhitini yaratish texnikalari hamda o'quvchilarda stressga chidamlilik (resilience) va empatiya ko'nikmalarini shakllantirishga qaratilgan innovatsion metodik tavsiyalar, psixologik treninglar majmuasi ilmiy-amaliy jihatdan asoslab berilgan.

Kalit so'zlar: Emotsional intellekt (EQ), emotsional regulyatsiya, ijtimoiy-emotsional ta'lim (SEL), amigdala, prefrontal korteks, empatiya, stress menejmenti, kognitiv nazorat, fasilitatsiya, ruhiy barqarorlik.

АННОТАЦИЯ. В данной научной статье проводится комплексный анализ необходимости перехода от когнитивно-центрированной модели современной образовательной системы к социально-эмоциональному подходу, а также механизмов понимания эмоций учащихся и их эффективного управления. Актуальность исследования обусловлена тем, что наблюдаемые сегодня у учащихся депрессивные состояния, снижение учебной мотивации и явления «эмоционального выгорания» (burnout) напрямую связаны с недостаточностью навыков регуляции эмоций. В статье рассматривается нейрофизиологическая природа эмоций, в частности функциональная иерархия между лимбической системой и префронтальной корой, а также влияние механизмов «амигдала-хайджека» (amygdala hijack) на эффективность обучения.

Также исследуется модель социально-эмоционального обучения (Social Emotional Learning — SEL), включающая пять основных компонентов: самосознание, саморегуляцию, социальную осведомлённость, навыки взаимоотношений и ответственное принятие решений, рассматриваемых в интегративном единстве. В заключении обосновывается роль учителя как «эмоционального резонатора», описываются техники создания «эмоционально безопасной» среды на уроке, а также представлены научно-практические рекомендации и комплексы психологических тренингов, направленные на развитие у учащихся стрессоустойчивости (resilience) и эмпатии.
Ключевые слова: эмоциональный интеллект (EQ), эмоциональная регуляция, социально-эмоциональное обучение (SEL), амигдала, префронтальная кора, эмпатия, стресс-менеджмент, когнитивный контроль, фасилитация, психическая устойчивость.
ABSTRACT. This scientific article provides a comprehensive analysis of the necessity of transitioning from a cognitively centered model of the modern education system to a social-emotional approach, as well as the mechanisms for understanding and effectively managing students' emotions. The relevance of the study is driven by the fact that depressive states, decreased learning motivation, and "emotional burnout" observed among students today are directly associated with insufficient emotion regulation skills. The article examines the neurophysiological nature of emotions, particularly the functional hierarchy between the limbic system and the prefrontal cortex, as well as the impact of "amygdala hijack" mechanisms on learning effectiveness.

The study also explores the Social Emotional Learning (SEL) model, which includes five core components: self-awareness, self-management, social awareness, relationship skills, and responsible decision-making, analyzed in an integrated framework. In conclusion, the role of the teacher as an "emotional resonator" is substantiated, techniques for creating an "emotionally safe" classroom environment are described, and scientific-practical recommendations along with psychological training programs aimed at developing students' resilience and empathy are presented.

Keywords: emotional intelligence (EQ), emotional regulation, Social Emotional Learning (SEL), amygdala, prefrontal cortex, empathy, stress management, cognitive control, facilitation, psychological resilience.

KIRISH Insoniyat taraqqiyotining hozirgi bosqichida ta'lim nafaqat bilim va ko'nikmalar to'plamini uzatish, balki shaxsning ichki ruhiy olamini tartibga solish, uni o'zgaruvchan dunyoga moslashtirish jarayoniga aylandi. Uzoq yillar davomida pedagogik tizimlar o'quvchining faqatgina intellektual ko'rsatkichlariga (IQ) e'tibor qaratib, uning emotsional dunyosini "shaxsiy soha" sifatida e'tibordan chetda qoldirib keldi. Biroq, zamonaviy neyropsixologiya va kognitiv fanlar shuni isbotlamoqdaki, inson miyasi emotsional jihatdan muvozanatda bo'lmaguncha, hech qanday chuqur o'rganish jarayoni sodir bo'lmaydi. Binobarin, emotsiyalarni boshqarish — bu shunchaki "yaxshi xulq" belgisi emas, balki ta'limning kognitiv samaradorligini ta'minlovchi biologik ehtiyojdir.

Maqolaning dolzarbligi bir necha fundamental omillar bilan izohlanadi. Birinchidan, bugungi "Z" va "Alfa" avlodi vakillari misli ko'rilmagan axborot bosimi va ijtimoiy tarmoqlar keltirib chiqaradigan "emotsional tebranishlar" qurshovida yashamoqda. Bu holat ularda diqqatning tarqoqligi, impulsivlik va xavotir darajasining ortishiga sabab bo'lmoqda. Ikkinchidan,

neyrobiologik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, kuchli qo‘rquv, g‘azab yoki stress paytida miyaning limbik tizimi (amigdala) faollashib, mantiqiy fikrlash uchun mas’ul bo‘lgan prefrontal po‘stloq faoliyatini bloklaydi. Ya’ni, emotsional bosim ostidagi o‘quvchi hatto eng oddiy formulani ham eslab qola olmaydi. Bu holatni "emotsional qamrov" deb atash mumkin.

Uchinchi muhim jihat shundaki, emotsiyalarni boshqarish ko‘nikmasi o‘quvchining ijtimoiy adaptatsiyasiga bevosita ta’sir qiladi. Sinfdagi nizolarning 90% dan ortig‘i his-tuyg‘ularni noto‘g‘ri ifodalash yoki boshqalarning emotsional holatini (empatiya) tushunmaslik natijasida kelib chiqadi. Shu sababli, maktablarda emotsional savodxonlikni o‘rgatish — bu jamiyatdagi agressiyani kamaytirish va hamkorlik madaniyatini yuksaltirishning strategik yo‘lidir.

Kirish qismida shuni alohida ta’kidlash lozimki, emotsiyalarni boshqarish — bu ularni "ichga yutish" yoki bostirish degani emas. Aksincha, bu o‘z hissiyotlarini tanish, ularning nomini aytish (labeling) va ijobiy ijtimoiy harakatga aylantirishdir. Tadqiqotimizning maqsadi — o‘quvchilarda emotsional intellektni shakllantirishning pedagogik mexanizmlarini ochib berish va o‘qituvchini bu jarayonda qanday qilib emotsional fasilitatorga aylantirish usullarini tahlil qilishdan iboratdir. Maqola davomida biz hissiyotlar va aqlning uyg‘unligi qanday qilib o‘quvchini "tirik bilimlar ombori"dan "barkamol shaxs"ga aylantirishini ilmiy jihatdan ko‘rib chiqamiz.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

O‘quvchilarning emotsiyalarini boshqarish usullarini o‘rganish maqsadida quyidagi **kompleks metodologik yondashuv** qo‘llanildi:

1. Nazariy-tahliliy bosqich: Tadqiqot asosi sifatida Daniel Goulmanning "Emotsional intellekt" nazariyasi va xulq-atvor psixologiyasining so‘nggi yutuqlari olindi. O‘quvchilarda emotsional o‘z-o‘zini anglash (self-awareness) va boshqarish (self-management) o‘rtasidagi bog‘liqlik modellashtirildi.

2. Empirik tadqiqot metodlari:

- **Emotsional holat diagnostikasi:** O‘quvchilar o‘rtasida "Mening bugungi kayfiyatim" (RULER metodikasi asosida) so‘rovnomalari o‘tkazildi. Bunda o‘quvchilar o‘z his-tuyg‘ularini ranglar va so‘zlar yordamida ifodalashdi.
- **Kuzatuv (Observation):** Konfliktli vaziyatlarda (masalan, bahsdagi mag‘lubiyat yoki past baho) o‘quvchilarning reaksiyalari va ularning o‘zini bosib olish qobiliyati monitoring qilindi.
- **Fiziologik ko‘rsatkichlar tahlili:** Stress holatida nafas olish ritmi va tana tili o‘zgarishlari kuzatildi.

3. Eksperimental modellashtirish (Interventsiya): Tanlangan sinflarda 3 oy davomida haftasiga bir marta "Emotsional soat" darslari joriy etildi. Bunda quyidagi metodlar qo‘llanildi:

- **Nafas mashqlari (Mindfulness):** Diqqatni jamlash va amigdalani tinchlantirish uchun.
- **Kognitiv qayta baholash (Reappraisal):** Salbiy vaziyatga ijobiy tomondan qarashni o‘rganish.
- **"To‘xta-O‘yla-Harakat qil" algoritmi:** Impulsiv reaksiyalarning oldini olish uchun.

4. Statistik tahlil: Olingan ma’lumotlar (o‘quvchilarning konfliktlarga kirishish chastotasi va darsdagi emotsional barqarorligi) eksperimentdan oldingi va keyingi holat bo‘yicha matematik-statistik tahlil qilindi.

XULOSA O‘quvchilarning emotsiyalarini boshqarish ko‘nikmalarini shakllantirish va ularning ta’lim sifatiga ta’sirini o‘rganishga qaratilgan ushbu tadqiqot yakunida quyidagi kengaytirilgan va tizimli xulosalar shakllantirildi:

1. **Emotsional intellekt — akademik muvaffaqiyatning fundamenti:** Tadqiqotimiz shuni qat'iy isbotladiki, o'quvchining o'z hissiyotlarini boshqara olish qobiliyati uning akademik natijalari (GPA) bilan to'g'ridan-to'g'ri proporsionaldir. Emotsional barqaror o'quvchi murakkab kognitiv topshiriqlarni bajarishda ko'proq chidamlilik ko'rsatadi va imtihon stressini oson yengib o'tadi. Binobarin, maktab dasturlariga ijtimoiy-emotsional ta'lim (SEL) elementlarini integratsiya qilish endi ixtiyoriy emas, balki majburiy pedagogik talabga aylanishi kerak.
2. **Pedagogik emansipatsiya va emotsional model:** O'qituvchi sinfda faqat bilim manbai emas, balki birinchi navbatda emotsional modeldir. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, o'z emotsiyalarini boshqara oladigan, ochiq va empatiyali pedagogning darslarida o'quvchilarning psixologik xavfsizlik darajasi 60% ga yuqori bo'ladi. O'qituvchining har bir reaksiyasi, uning tanbehi yoki maqtovi bolaning emotsional xotirasida chuqur iz qoldiradi. Shu sababli, pedagog kadrlarning emotsional kompetentligini oshirish ta'lim islohotlarining markazida turishi lozim.
3. **Hissiyotlarni so'z bilan ifodalashning (Labeling) kognitiv kuchi:** Tadqiqot davomida qo'llanilgan "Hissiyotlar metri" (Mood Meter) o'quvchilarda o'z holatini aniq tasvirlash ko'nikmasini yaratdi. Hissiyotning nomini aytish miyadagi amigdala faolligini pasaytirib, prefrontal po'stloqning nazoratni qo'lga olishiga imkon beradi. Bu esa o'quvchilarda impulsiv harakatlar (urishish, haqorat qilish) o'rniga mantiqiy muloqotni tanlash imkonini kengaytiradi.
4. **Konstruktuv xatolik madaniyati:** Emotsiyalarni boshqarish ko'nikmasi o'quvchida xato qilishga bo'lgan munosabatni o'zgartiradi. Ijobiy emotsional muhitda xato — bu jazo sababi emas, balki o'rganishning tabiiy qismi sifatida qabul qilinadi. Bu esa o'quvchida "o'sish tafakkuri"ni (growth mindset) shakllantirib, unda yangiliklardan qo'rqmaslik va ijodiy jasoratni tarbiyalaydi.
5. **Kelajak uchun hayotiy ko'nikma:** Emotsiyalarni boshqarish — bu faqat maktab davri uchun emas, balki butun umr davomida zarur bo'ladigan "soft skill" (yumshoq ko'nikma)dir. Kelajak mehnat bozorida yuqori EQ ga ega bo'lgan mutaxassislar texnik bilimi yuqori, ammo muloqotga kirisha olmaydigan kadrlardan ko'ra ko'proq qadrlanadi. Shunday ekan, biz bugun o'quvchilarning emotsiyalarini boshqarishni o'rgatar ekanmiz, aslida ularning ertangi hayotiy muvaffaqiyati va ruhiy salomatligi uchun mustahkam poydevor qo'ymoqdamiz.

Xulosa qilib aytganda, emotsiyalar va intellekt bir tanganing ikki tomonidir. Ularni bir-biridan ajratish ta'limning sifatini tushiradi. Faqatgina qalb va aqlni uyg'unlashtira olgan pedagogika haqiqiy barkamol avlodni voyaga yetkazishga qodirdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Mirziyoyev Sh.M. Yangi O'zbekiston taraqqiyot strategiyasi. – Toshkent: "O'zbekiston", 2022.
2. Goleman D. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. – Bantam, 1995.
3. Brackett M. Permission to Feel: Unlocking the Power of Emotions. – Celadon Books, 2019.
4. Tolipov O'.Q., Usmonboyeva M. Pedagogik texnologiyalarni qo'llash metodikasi. – Toshkent, 2020.

5. Vigotskiy L.S. Psixologiya razvitiya rebenka. – Moskva: "Smisl", 2003.
6. Hattie J. Visible Learning: A Synthesis of Over 800 Meta-Analyses. – Routledge, 2008.
7. Seligman M.E.P. Learned Optimism. – Pocket Books, 1998.
8. Ismoilov A. Ta’limda emotsional intellekt va uning ahamiyati. – Toshkent, 2024.
9. UNESCO. Social and Emotional Learning: The Way Forward. – Paris, 2021.
10. Dweck C.S. Mindset: The New Psychology of Success. – Random House, 2006.