



MIRZO ULUG'BEK NOMIDAGI
O'ZBEKISTON MILLIY UNIVERSITETINING
JIZZAX FILIALI

**ZAMONAVIY INNOVATSION
TADQIQOTLARNING
DOLZARB MUAMMOLARI
VA RIVOJLANISH
TENDENSIYALARI:
YECHIMLAR VA ISTIQBOLLAR
RESPUBLIKA ILMIY-TEXNIK
ANJUMAN MATERIALLARI
TO'PLAMI**



**15-16-MAY
2026-YIL**



**Google
Scholar**



**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA’LIM, FAN VA
INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

**MIRZO ULUG‘BEK NOMIDAGI O‘ZBEKISTON MILLIY
UNIVERSITETINING JIZZAX FILIALI**

**ZAMONAVIY INNOVATSION TADQIQOTLARNING DOLZARB
MUAMMOLARI VA RIVOJLANISH TENDENSIYALARI: YECHIMLAR
VA ISTIQBOLLAR**

*mavzusidagi Respublika ilmiy-texnik anjuman materiallari to‘plami
(2026-yil 15-16-may)*

JIZZAX-2026

1. Vygotskiy L.S. *Psixologiya razvitiya rebenka*. — Moskva: Pedagogika, 1984.
2. Bandura A. *Social Learning Theory*. — New York: General Learning Press, 1977.
3. Watson J.B., Rayner R. “Conditioned Emotional Reactions.” // *Journal of Experimental Psychology*, 1920.
4. LeDoux J. *The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life*. — New York: Simon & Schuster, 1996.
5. Kagan J. *Galen's Prophecy: Temperament in Human Nature*. — New York: Basic Books, 1994.
6. Baumrind D. “Child Care Practices Antecedent Three Patterns of Preschool Behavior.” // *Genetic Psychology Monographs*, 1967.
7. Harris J. *The Nurture Assumption: Why Children Turn Out the Way They Do*. — New York: Free Press, 1998.
8. G'oziev E.G'. *Umumiy psixologiya*. — Toshkent: O'qituvchi, 2002.
9. Davletshin M.G. *Yosh davrlari va pedagogik psixologiya*. — Toshkent: O'qituvchi, 1974.

O'QUV JARAYONIDA EMOTSIONAL INTELLEKTNING O'RNI

Karakulova Umida Abduvakilovna

O'zMU Jizzax filiali “Psixologiya” kafedrası assistenti

umida260686@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada emotsional intellekt tushunchasining mazmuni, uning o'quv jarayonidagi o'rni va ta'siri keng yoritilgan. O'quvchilarning hamda o'qituvchilarning emotsional intellekti ta'lim sifati va samaradorligiga qanday ta'sir ko'rsatishi tahlil qilingan. Shuningdek, Emotsional intellektni rivojlantirish usullari va ularni ta'lim tizimiga integratsiya qilish zarurati asoslab berilgan.

Kalit so'zlar: Emotsional intellekt, o'quv jarayoni, ta'lim sifati, o'qituvchi, o'quvchi, hissiy barqarorlik, ijtimoiy kompetensiya, empatiya, stressni boshqarish, zamonaviy ta'lim.

Bugungi kunda globallashuv, texnologik taraqqiyot va informatsion jarayonlarning tezlashuvi insonning nafaqat bilim darajasi, balki ruhiy-emotsional barqarorligi va ijtimoiy moslashuvchanligini ham muhim omilga aylantirmoqda. Ta'lim sohasida o'quvchilarning faqat intellektual salohiyatini emas, balki ularning emotsional-psixologik holatini ham hisobga olish zarurati kuchaymoqda. Ayniqsa, o'quvchilarda stress, ijtimoiy bosim, o'z-o'ziga ishonchsizlik kabi muammolarning ortib borayotgani bu boradagi masalalarni yanada dolzarb qiladi.

Shu nuqtayi nazardan, emotsional intellektni rivojlantirish, uni ta'lim jarayoniga integratsiya qilish masalasi bugungi kunning eng muhim va dolzarb mavzularidan biri sanaladi. Chunki emotsional jihatdan yetuk shaxs – bu o'zini anglay oladigan, boshqalarni tushunadigan va sog'lom ijtimoiy munosabatlar qurishga qodir insondir.

Ta'limda ana shunday shaxslarni shakllantirish esa nafaqat individual muvaffaqiyat, balki jamiyat barqarorligining ham garovidir.[1]

Zamonaviy ta'lim tizimida faqat akademik bilimlar emas, balki shaxsiy va ijtimoiy ko'nikmalar ham muhim ahamiyat kasb etmoqda. Ayniqsa, so'nggi yillarda emotsional intellekt (EI) tushunchasining ahamiyati ortib bormoqda. Emotsional intellekt — bu insonning o'z his-tuyg'ularini anglash, boshqarish, boshqalarning his-tuyg'ularini tushunish va ular bilan to'g'ri munosabatda bo'lish qobiliyatidir. Ushbu qobiliyat nafaqat hayotiy muvaffaqiyat, balki o'quv jarayonidagi samaradorlik uchun ham muhim omil hisoblanadi.[3]

O'quvchilarning emotsional intellekti yuqori bo'lsa, ular o'z hissiyotlarini boshqara oladi, stressni yengib o'tishda muvaffaqiyatli bo'ladi va ijtimoiy muhitda moslashuvchanroq harakat qiladi.[2] Bu esa, o'z navbatida, ularning o'quv faoliyatida faollik, ishtiyoq va ijobiy natijalarga erishishga yordam beradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, emotsional jihatdan aqlli bo'lgan o'quvchilar darslarda faol ishtirok etadi, guruhli ishda samarali hamkorlik qiladi hamda muammolarni hal qilishda ijodiy yondashadi.

O'qituvchining emotsional intellekti ham muhim rol o'ynaydi. O'qituvchi o'z hissiyotlarini anglab, boshqarib, o'quvchilar bilan empatiya asosida muloqot qila olsa, sinfda sog'lom psixologik muhit shakllanadi.[4] Bu esa o'quvchilarni motivatsiyalashga, darsga bo'lgan qiziqishini oshirishga va stressli vaziyatlarda ham ijobiy muhitni saqlab qolishga yordam beradi.

Ta'lim jarayoniga quyidagi usullarni kiritish orqali o'quvchilar va o'qituvchilarning emotsional intellektini oshirish mumkin:

- Refleksiya mashg'ulotlari – o'quvchilarning o'z his-tuyg'ularini aniqlashi va ularni baholashga yordam beradi.

- Emotsional savodxonlik darslari – his-tuyg'ular haqida gapirish, ularni anglash va boshqarish ko'nikmalarini o'rgatadi.

- Guruhli muhokamalar va rolli o'yinlar – empatiya va ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantiradi.

- O'qituvchilar uchun treninglar – dars jarayonida emotsional yondashuvlarni qo'llashni o'rgatadi.

Emotsional intellekt – bu zamonaviy ta'limning ajralmas qismi. U nafaqat o'quvchilarning individual rivojlanishiga, balki umumiy ta'lim sifatiga ham sezilarli darajada ta'sir ko'rsatadi. Shu boisdan ta'lim muassasalarida EI rivojiga alohida e'tibor berish, bu boradagi metodikalar va treninglarni joriy qilish zamon talabi hisoblanadi.

Xulosa qilib aytganda, emotsional intellekt ta'lim jarayonining ajralmas va zaruriy jihatlaridan biri sifatida e'tirof etilishi lozim.[5] Faqatgina yuqori akademik bilim emas, balki emotsional barqarorlik, o'zini anglash, boshqalarni tushunish va sog'lom ijtimoiy munosabatlar qurish qobiliyati ham o'quvchilarning muvaffaqiyatli shaxs bo'lib shakllanishida muhim rol o'ynaydi. Emotsional intellekti rivojlangan o'quvchilar stressli vaziyatlarda ijobiy yondasha oladi, jamoaviy ishda samarali ishtirok etadi va o'z bilimlarini ongli ravishda egallaydi.

Shuningdek, o'qituvchilarning ham emotsional savodxonligi yuqori bo'lsa, ular dars jarayonida o'quvchilarning hissiy holatlarini inobatga olib, yanada samarali pedagogik yondashuvlarni qo'llay oladilar. Shunday ekan, emotsional intellektni

rivojlantirish bo'yicha tizimli yondashuv, maxsus trening va metodikalarning joriy etilishi zamonaviy ta'lim tizimining samaradorligini oshirishda muhim omil hisoblanadi.[5]

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 18, 13-25.
2. Zins, J. E., Weissberg, R. P., Wang, M. C., & Walberg, H. J. (2004). Building academic success on social and emotional learning: What does the research say? Teachers College Press.
3. Bloodworth, M. R., & Walberg, H. J. (2007). Emotional intelligence and academic achievement: A meta-analytic review. *Educational Psychology Review*, 19(2), 119-135.
4. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
5. Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In *Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators* (pp. 3-31). Basic Books.
6. Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405-432.

STRESSNING INSON PSIXOFIZIOLOGIK HOLATIGA TA'SIRI. DESTRUKTSIYA VA MOBILIZATSIYA MUAMMOLARI

**Dotsent v.b. Achilova Durdona Abduraxim qizi, Talaba Okilova
Shaxzoda Kamoliddin qizi**

O'zbekiston milliy universiteti Jizzax filiali Psixologiya kafedrası
deydoachilova@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada zamonaviy psixologiyani eng dolzarb muammolaridan biri — stressning inson ruhiyatiga va umumiy salomatligiga ta'siri tahlil qilinadi. Stressning salbiy oqibatlari (distress) bilan bir qatorda, uning inson faoliyatini stimullovchi funksiyalari (evstress) qiyosiy o'rganilgan. Maqolada Hans Selye nazariyasi va zamonaviy psixofiziologik yondashuvlar asosida stressni boshqarishning ahamiyati yoritilgan.

Kalit so'zlar: stress, kortizol, evstress, distress, adaptatsiya, psixofiziologik holat, kognitiv funksiyalar.

Hozirgi shiddatli globallashuv va axborot oqimi davrida stress sub'ekt hayot faoliyatining ajralmas qismiga aylandi. Ijtimoiy mas'uliyatning ortishi, professional raqobat va doimiy psixologik bosim insonning adaptiv imkoniyatlarini sinovdan o'tkazmoqda. Stress nafaqat emotsional holat, balki organizmning gomeostazni saqlashga qaratilgan murakkab tizimli javob reaksiyasidir. Bugungi kunda stress inson