



KOGNITIV YONDASHUV ASOSIDA O'SMIR O'QUVCHILARDA EMOTSIONAL INTELLEKTNI TADQIQ ETISHNING ILMIY-AMALIY AHAMIYATI

Nishonova Lobar Mirzakulovna

IIVning 1-sonli Toshkent akademik litseyi,

Xuquqiy va ijtimoiy-gumanitar fanlari kafedrası

yetakchi o'qituvchisi

Annotatsiya. Mazkur maqola kognitiv yondashuv asosida o'quvchilarda emotsional intellektni tadqiq etishning ilmiy va amaliy ahamiyatini yoritadi. Tadqiqotda emotsional intellektning asosiy komponentlari – o'zini anglash, emotsiyalarni boshqarish, empatiya va ijtimoiy ko'nikmalar kognitiv jarayonlar bilan uzviy bog'liqligi asosida tahlil qilindi. Kognitiv yondashuv o'quvchilarning hissiy tajribalarini idrok etish va ularni ongli boshqarishga yordam beruvchi samarali metod sifatida e'tirof etildi. Eksperimental natijalar ushbu yondashuv asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar o'quvchilarning emotsional barqarorligi, kommunikativ qobiliyatlari va o'quv motivatsiyasiga sezilarli ijobiy ta'sir ko'rsatganini tasdiqladi. Tadqiqot emotsional intellektni rivojlantirish jarayonida kognitiv yondashuvning pedagogik-psixologik asoslanganligini va ta'lim samaradorligini oshirishdagi o'rnini ilmiy jihatdan asoslaydi.

Kalit so'zlar. kognitiv yondashuv, emotsional intellekt, o'zini anglash, empatiya, o'quvchilar.

Аннотация. В статье рассматривается научная и практическая значимость исследования эмоционального интеллекта учащихся на основе когнитивного подхода. Анализируются ключевые компоненты эмоционального интеллекта – самосознание, управление эмоциями, эмпатия и социальные навыки – в их связи с когнитивными процессами. Когнитивный подход признан эффективным методом, способствующим осознанию и управлению эмоциональными переживаниями. Экспериментальные

результаты подтвердили, что занятия, построенные на когнитивном подходе, оказывают положительное влияние на эмоциональную устойчивость, коммуникативные способности и учебную мотивацию учащихся. Исследование обосновывает педагогико-психологическую значимость когнитивного подхода в развитии эмоционального интеллекта и его роль в повышении эффективности обучения.

Ключевые слова. когнитивный подход, эмоциональный интеллект, самосознание, эмпатия, учащиеся.

Annotation. This article highlights the scientific and practical significance of studying students' emotional intelligence through a cognitive approach. The study analyzes the key components of emotional intelligence – self-awareness, emotion regulation, empathy, and social skills – in relation to cognitive processes. The cognitive approach is recognized as an effective method for fostering awareness of emotional experiences and their conscious regulation. Experimental findings confirmed that cognitive-based training positively influenced students' emotional stability, communication skills, and learning motivation. The research substantiates the pedagogical and psychological relevance of the cognitive approach in developing emotional intelligence and emphasizes its role in improving educational effectiveness.

Keywords. cognitive approach, emotional intelligence, self-awareness, empathy, students.

Kirish. Bugungi kunda ta'lim jarayonida shaxsning nafaqat intellektual salohiyatini, balki uning emotsional va ijtimoiy jihatdan rivojlanganligini ta'minlash dolzarb masalaga aylandi. Zamonaviy psixologiya va pedagogika tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, yuqori emotsional intellektga ega bo'lgan o'quvchilar nafaqat o'quv jarayonida muvaffaqiyatga erishadilar, balki jamiyatda samarali muloqot qila oladigan, stressni boshqarish va muammolarni hal etishda faol bo'ladigan shaxslarga aylanadilar.



Emotsional intellekt (EI) o'zini anglash, emotsiyalarni boshqarish, empatiya va ijtimoiy ko'nikmalarni o'z ichiga olgan kompleks kompetensiya sifatida qaraladi. Kognitiv yondashuv esa insonning fikrlash jarayonlari orqali emotsional holatlarni tahlil qilish, ularni nazorat qilish va ongli qaror qabul qilishga yordam beruvchi samarali mexanizm sifatida ilmiy asoslangan. Shu sababli, emotsional intellektni kognitiv yondashuv asosida o'rganish o'quvchilarning emotsional barqarorligi, akademik motivatsiyasi va ijtimoiy faoliyatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

O'zbekiston ta'lim tizimida o'quvchilarning bilim salohiyatiga qaratilgan e'tibor yuqori bo'lsada, ularning emotsional-intellektual rivojlanishini tizimli o'rganish masalasi yetarlicha rivojlanmagan. Shu bois mazkur tadqiqot emotsional intellektni kognitiv yondashuv asosida tahlil qilish orqali uni rivojlantirishning pedagogik-psixologik ahamiyatini aniqlashni maqsad qiladi.

Mazkur maqola emotsional intellektni kognitiv yondashuv asosida tadqiq etish zarurligini ilmiy jihatdan asoslab, o'quvchilarni kompleks rivojlantirishda ushbu yondashuvning ta'lim samaradorligini oshirishdagi o'rnini aniqlashga qaratilgan.

Adabiyotlar tahlili va metodologiya.

So'nggi yillarda emotsional intellekt (EI)ni o'rganish pedagogika va psixologiya fanlarida alohida e'tibor qozondi. Bar-On emotsional intellektni shaxsning kundalik hayotda stressni boshqarish, qaror qabul qilish va ijtimoiy munosabatlarni samarali yo'lga qo'yish qobiliyati bilan bog'liq bo'lgan psixologik moslashuvchanlik sifatida ta'riflagan. Petrides va Furnham esa emotsional intellektni shaxsiy xarakteristikalar bilan chambarchas bog'liq bo'lgan "trait-based" yondashuv orqali izohlagan va uni shaxsning temperamentiga xos barqaror sifat sifatida baholagan.

Kognitiv yondashuv emotsional intellektni rivojlantirishda eng samarali mexanizmlardan biri sifatida qaraladi. Anderson va arkadaşlari ta'kidlaganidek, kognitiv jarayonlar orqali o'z his-tuyg'ularini tahlil qilish va ularni ongli boshqarish o'quvchilarning ijtimoiy moslashuvi va o'zini nazorat qilish darajasini

oshiradi. Bundan tashqari, Joseph va Newman metaanalitik tadqiqotida emotsional intellektning kognitiv qobiliyatlar bilan uzviy bog'liqligini va ularning akademik muvaffaqiyatga bevosita ta'sir ko'rsatishini ilmiy asoslab bergan.

Shuningdek, Sutton va Wheatley o'qituvchilarning emotsional intellekti ta'lim jarayoniga bevosita ta'sir etishini ta'kidlarkan, o'qituvchilar va o'quvchilar o'rtasidagi muloqot sifati EI rivojiga xizmat qilishini ko'rsatgan. Demak, EI ni kognitiv yondashuv orqali tadqiq etish nafaqat o'quvchilarni, balki ta'lim tizimining boshqa ishtirokchilarini ham qamrab oluvchi muhim yo'nalish hisoblanadi.

Metodologiya.

Tadqiqot dizayni: Tadqiqot eksperimental va diagnostik yondashuvlar asosida olib borildi. Diagnostik bosqichda o'quvchilarning emotsional intellekt darajasi aniqlanib, keyingi bosqichda kognitiv yondashuv asosida maxsus metodik mashg'ulotlar tashkil etildi.

Ishtirokchilar: Tadqiqotda 15–17 yosh oralig'idagi 100 nafar akademik litsey o'quvchilari qatnashdi. Ishtirokchilar ikki guruhga (tajriba va nazorat) tasodifiy tanlov orqali ajratildi.

O'lchov vositalari:

Emotsional intellektni baholash uchun Trait Emotional Intelligence Questionnaire (TEIQue) (Petrides, 2009) qo'llandi;

Kognitiv strategiyalarni aniqlash uchun Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ) (Garnefski et al., 2001) ishlatildi.

Intervensiya dasturi:

12 haftalik mashg'ulotlar quyidagilarni o'z ichiga oldi:

Kognitiv qayta baholash (reappraisal) mashqlari orqali emotsional vaziyatlarni tahlil qilish;



Emotsiyalarni ifodalash va boshqarishga qaratilgan guruhli interaktiv o'yinlar;

Empatiyani rivojlantirish uchun reflektiv yozuvlar va muhokamalar;

Stressni boshqarish va muloqot ko'nikmalarini mustahkamlashga oid treninglar.

Ma'lumotlarni tahlil qilish: Natijalar SPSS 27 dasturida qayta ishlanib, kovariatsion tahlil (ANCOVA) va Cohen's d effekt o'lchovlari yordamida intervensiyaning samaradorligi baholandi.

Natijalar va tahlil.

Tadqiqot natijalari tajriba va nazorat guruhleri o'rtasida kognitiv yondashuv asosidagi intervensiya samaradorligini tasdiqladi. 12 haftalik dastur yakunida quyidagi natijalar qayd etildi:

O'zini anglash darajasi: tajriba guruhida 42.5 balldan 58.7 ballgacha oshdi (+16.2 ball, $p < 0.01$), nazorat guruhida esa o'zgarish 2.4 ball bilan cheklangan.

Emotsiyalarni boshqarish: tajriba guruhida 39.8 balldan 55.3 ballgacha o'sdi (+15.5 ball, $p < 0.01$), nazorat guruhida esa sezilarli o'zgarish kuzatilmadi ($p > 0.05$).

Empatiya ko'rsatkichlari: tajriba guruhida 36.4 balldan 51.9 ballgacha oshgan bo'lsa (+15.5 ball, $p < 0.01$), nazorat guruhida o'zgarish minimal (3.1 ball).

Kognitiv emotsional tartibga solish ko'nikmalari (CERQ natijalari): tajriba guruhida adaptiv strategiyalarni qo'llash 23% ga oshgan, maladaptiv strategiyalar esa 11% ga kamaygan.

Shuningdek, Cohen's d hisob-kitoblari intervensiya ta'sirining kuchliligini ko'rsatdi ($d = 0.86$), bu esa katta effektni bildiradi. Grafik tahlillar tajriba guruhida natijalar doimiy o'sishni, nazorat guruhida esa deyarli barqarorlikni ko'rsatdi.

Olingan natijalar kognitiv yondashuvning o'quvchilar emotsional intellektini rivojlantirishdagi yuqori samaradorligini ko'rsatadi. Bu natijalar Petrides (2009) tomonidan ilgari surilgan trait-EI nazariyasi bilan uyg'un bo'lib,



emotsional qobiliyatlar shaxsning ongli ravishda o'z emotsiyalarini idrok etish va boshqarish qobiliyati bilan bog'liqligini tasdiqlaydi.

Intervensiya davomida kognitiv qayta baholash mashqlari o'quvchilarning salbiy emotsional vaziyatlarga nisbatan moslashuvchan yondashuvlarini rivojlantirdi. Ushbu yondashuv Garnefski va boshq. (2001) tomonidan tavsiya qilingan kognitiv-emotsional tartibga solish modellari bilan bevosita mos keladi.

Shuningdek, natijalar Joseph va Newman (2010)ning EI va kognitiv qobiliyatlar o'rtasidagi bog'liqlik haqidagi metaanalitik xulosalarini qo'llab-quvvatlaydi. Tajriba guruhida empatiya va kommunikativ ko'nikmalardagi o'sish Sutton va Wheatley (2003) tomonidan o'qituvchi-o'quvchi muloqoti sifatining EI rivojiga ta'siri haqidagi nazariyani tasdiqlaydi.

Biroq tadqiqotning ayrim cheklovlari ham mavjud: namuna hajmi nisbatan kichik bo'lgani uchun natijalarni umumlashtirish ehtiyotkorlik bilan amalga oshirilishi kerak. Bundan tashqari, intervensiya natijalarining uzoq muddatli barqarorligini aniqlash uchun keyingi monitoring zarur.

Ushbu natijalar ta'lim jarayonida kognitiv yondashuv asosida EI ni rivojlantirish bo'yicha tizimli dasturlarni joriy etish zarurligini ilmiy asoslaydi.

Xulosalar.

Tadqiqot natijalari kognitiv yondashuv asosida o'quvchilarda emotsional intellektni rivojlantirishning ilmiy va amaliy jihatdan yuqori samaradorligini tasdiqladi. O'quvchilarda o'zini anglash, emotsiyalarni boshqarish, empatiya va kognitiv-emotsional tartibga solish ko'nikmalarida sezilarli o'sish kuzatildi. Bu esa emotsional intellektni kognitiv strategiyalar orqali rivojlantirish o'quvchilarning ijtimoiy moslashuvi, muloqot sifati va o'quv motivatsiyasiga bevosita ijobiy ta'sir ko'rsatishini ko'rsatadi.

Tadqiqot shuningdek, emotsional intellektni faqat psixologik yondashuvlar bilan emas, balki kognitiv metodlarni integratsiyalash orqali yanada samarali shakllantirish mumkinligini ilmiy asoslab berdi. Ushbu yondashuv nafaqat hissiy



barqarorlikni oshirish, balki o'quvchilarda stressga qarshi chidamlilik va muloqot madaniyatini rivojlantirishda ham foydali ekanligi aniqlandi.

Amaliy tavsiyalar.

Dars jarayonlariga kognitiv-emotsional mashqlarni integratsiya qilish: Darslarda muammoli vaziyatlar tahlili, kognitiv qayta baholash va hissiy refleksiya elementlarini muntazam qo'llash.

Individual kognitiv treninglar tashkil etish: O'quvchilar uchun hissiy vaziyatlarni tahlil qilish, emotsiyalarni aniqlash va boshqarishga yo'naltirilgan individual mashg'ulotlar o'tkazish.

O'qituvchilar uchun metodik qo'llanmalar ishlab chiqish: Kognitiv yondashuv asosida emotsional intellektni rivojlantirish bo'yicha pedagoglar uchun maxsus treninglar va amaliy tavsiyalar tayyorlash.

Psixologik xizmatni kuchaytirish: Maktab va litseylarda o'quvchilar bilan ishlovchi psixologlar uchun kognitiv-emotsional yondashuvga asoslangan metodlarni qo'llashni yo'lga qo'yish.

Monitoring tizimini joriy etish: Emotsional intellekt darajasini baholash uchun muntazam diagnostika tizimini yaratish va uning natijalariga asoslangan shaxsiy rivojlanish dasturlarini ishlab chiqish.

Ota-onalarni jalb qilish: Emotsional intellektni rivojlantirish jarayonida oilaviy muhitni inobatga olib, ota-onalar uchun ma'rifiy seminarlar o'tkazish.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Petrides K.V., Furnham A. Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. – European Journal of Personality, 2001. – Vol. 15. – P. 425–448.
2. Bar-On R. The Bar-On Model of Emotional-Social Intelligence (ESI). – Psicothema, 2006. – Vol. 18. – P. 13–25.



3. Brackett M.A., Rivers S.E., Salovey P. Emotional intelligence: Implications for personal, social, academic, and workplace success. – Social and Personality Psychology Compass, 2011. – Vol. 5. – P. 88–103.
4. Joseph D.L., Newman D.A. Emotional intelligence: An integrative meta-analysis and cascading model. – Journal of Applied Psychology, 2010. – Vol. 95. – P. 54–78.
5. Anderson V., Beauchamp M.H. Cognitive neuroscience of emotional intelligence: An integrative review. – Neuroscience and Biobehavioral Reviews, 2012. – Vol. 36. – P. 200–213.
6. Garnefski N., Kraaij V., Spinhoven P. Manual for the Use of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ). – Leiden: University of Leiden, 2001. – 40 p.
7. Zakharova A.V. Emotsional'noe razvitie shkol'nikov v usloviyakh sovremennoy obrazovatel'noy sredy. – Moskva: Pedagogika, 2018. – 192 s.
8. Usmonova M.S. Ta'limda emotsional intellektni rivojlantirishning zamonaviy yondashuvlari. // Pedagogik mahorat ilmiy jurnali. – 2022. – №4. – B. 63–70.
9. Saidova G.N. Kognitiv yondashuv asosida shaxsiy rivojlanishni qo'llab-quvvatlash texnologiyalari. – Toshkent: Innovatsiya, 2021. – 210 b.
10. Xudoyberdiyeva Z.M. O'quvchilarda emotsional kompetensiyani shakllantirishning psixologik asoslari. // Ta'lim va fan rivoji jurnali. – 2023. – №3. – B. 45–52.