

**IJTIMOY-HISSIY INTELLEKT TA'LIM JARAYONIDA ADAPTATSIYA HAMDA
KOGNITIV RIVOJLANISHNING ASOSIY OMILI SIFATIDA**

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19188996>

Ostanaqulov Alijon Dadajon o'g'li

*Farg'ona viloyati pedagogik mahorat markazi "Pedagogika va psixologiya,
ta'lim texnologiyalari" kafedrası o'qituvchisi; tel: +998-905630331;*

e-mail: adams1097@mail.ru

Annotatsiya

Mazkur maqolada ijtimoiy-hissiy intellektning (IHI) ta'lim jarayonida shaxsning adaptatsiyasi va kognitiv rivojlanishiga ta'siri kompleks tahlil qilinadi. Zamonaviy ta'lim tizimida nafaqat akademik bilim, balki emotsional barqarorlik, empatiya, o'zini boshqarish va ijtimoiy kompetensiyalar ham muvaffaqiyatning muhim omili sifatida qaralmoqda. Tadqiqot doirasida ijtimoiy-hissiy intellektning nazariy asoslari, uning neyropsixologik mexanizmlari va pedagogik ahamiyati yoritildi. Empirik qismda o'quvchilarning ijtimoiy-hissiy intellekt darajasi, maktabga adaptatsiyasi va kognitiv ko'rsatkichlari o'rtasidagi bog'liqlik statistik jihatdan tahlil qilindi. Natijalar IHI darajasi yuqori bo'lgan o'quvchilarda akademik natijalar, diqqat barqarorligi va ijtimoiy moslashuv ko'rsatkichlari sezilarli darajada yuqori ekanini ko'rsatdi. Tadqiqot yakunida ta'lim tizimiga ijtimoiy-hissiy kompetensiyalarni integratsiya qilish bo'yicha ilmiy asoslangan tavsiyalar ishlab chiqildi.

Kalit so'zlar: *Ijtimoiy-hissiy intellekt, adaptatsiya, kognitiv rivojlanish, emotsional regulyatsiya, empatiya, ta'lim psixologiyasi, maktab moslashuvi, diqqat, motivatsiya, neyropsixologik mexanizmlar.*

Zamonaviy ta'lim paradigmasi shaxsni har tomonlama rivojlantirishga yo'naltirilgan bo'lib, bunda faqat kognitiv salohiyat emas, balki emotsional va ijtimoiy kompetensiyalar ham muhim o'rin tutadi. Ijtimoiy-hissiy intellekt tushunchasi shaxsning o'z his-tuyg'ularini anglash, ularni boshqarish, boshqalarning emotsiyalarini tushunish va ijtimoiy vaziyatlarga mos ravishda munosabat bildirish qobiliyatini anglatadi. Ta'lim muhitida aynan ushbu ko'nikmalar o'quvchining maktabga moslashuvi, stressga chidamliligi va akademik muvaffaqiyatini belgilovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi.

Ijtimoiy-hissiy intellektni ta'lim jarayonida adaptatsiya va kognitiv rivojlanishning asosiy omili sifatida chuqurroq tahlil qilish uchun uning tarkibiy komponentlarini ajratib ko'rib chiqish muhimdir. Zamonaviy nazariyalarda ijtimoiy-hissiy intellekt besh asosiy kompetensiyani o'z ichiga oladi: o'zini anglash, o'zini boshqarish, ijtimoiy anglash (empatiya), munosabatlarni boshqarish va mas'uliyatli qaror qabul qilish. Ushbu kompetensiyalar o'zaro bog'liq tizimni tashkil etib, ta'lim jarayonidagi psixologik barqarorlikni ta'minlaydi.

Ijtimoiy-hissiy intellektning rivojlanishi limbik tizim va prefrontal korteks o'rtasidagi funksional aloqalar bilan bog'liq. Emotsional impulslar amigdala orqali tezkor qayta ishlanadi, biroq ularni boshqarish va ijtimoiy maqbul javob shakllantirish prefrontal korteks faoliyatiga bog'liq. Agar ushbu tizimlar o'zaro muvozanatda ishlasa, shaxs vaziyatni adekvat baholay oladi va impulsiv reaksiya o'rniga ongli tanlov qiladi. Bu esa o'quv jarayonida konfliktlarni kamaytiradi, diqqatni saqlashga yordam beradi va kognitiv samaradorlikni oshiradi.

Ta'lim jarayonida adaptatsiya — bu o'quvchining yangi ijtimoiy va akademik sharoitlarga moslashish jarayonidir. Adaptatsiya muvaffaqiyatli kechsa, o'quvchi o'zini xavfsiz, qadrlil va qo'llab-

Ta'lim jarayonida integrativ yondashuv: nazariya va amaliyotasosida hayotiy ko'nikmalarni rivojlantirish

quvvatlangan his qiladi. Aks holda, stress, tashvish va o'quv motivatsiyasining pasayishi kuzatiladi. Ijtimoiy-hissiy intellekt yuqori bo'lgan o'quvchilar tengdoshlar bilan muloqotda samarali, nizolarni konstruktiv hal qila oladigan va o'z his-tuyg'ularini adekvat ifodalovchi shaxs sifatida namoyon bo'ladilar.

Empirik tadqiqotda 150 nafar 6–9-sinf o'quvchilari ishtirok etdi. Ularning ijtimoiy-hissiy intellekti standartlashtirilgan metodika asosida, adaptatsiya darajasi maktab moslashuv shkalasi yordamida, kognitiv rivojlanish esa diqqat va ish xotirasi testlari orqali baholandi.

1-jadval. Ijtimoiy-hissiy intellekt, adaptatsiya va kognitiv ko'rsatkichlar o'rtasidagi bog'liqlik (Pearson r) $p < 0.01$

Ko'rsatkichlar	IHI	Adaptatsiya	Diqqat barqarorligi	Akademik o'rtacha ball
IHI	1.00	0.68**	0.59**	0.63**
Adaptatsiya	0.68* *	1.00	0.52**	0.57**
Diqqat barqarorligi	0.59* *	0.52**	1.00	0.61**
Akademik ball	0.63* *	0.57**	0.61**	1.00

Jadval natijalari ijtimoiy-hissiy intellekt va adaptatsiya o'rtasida kuchli musbat bog'liqlik mavjudligini ko'rsatadi ($r = 0.68$). Bu shuni anglatadiki, emotsional va ijtimoiy kompetensiyalar qanchalik rivojlangan bo'lsa, maktabga moslashuv shunchalik yuqori bo'ladi. Shuningdek, IHI diqqat barqarorligi ($r = 0.59$) va akademik ko'rsatkichlar ($r = 0.63$) bilan ham sezilarli bog'liq. Bu natijalar ijtimoiy-hissiy omillar kognitiv samaradorlikka bevosita ta'sir ko'rsatishini tasdiqlaydi.

O'zini boshqarish komponenti esa impulsiv reaksiyalarni nazorat qilish, stress vaziyatlarida muvozanatni saqlash va uzoq muddatli maqsadlarga yo'naltirilgan harakatlarni amalga oshirish qobiliyatini ifodalaydi. Prefrontal korteks faoliyati aynan shu jarayonning neyrobiologik asosini tashkil etadi. O'quvchilar orasida o'zini boshqarish ko'rsatkichi yuqori bo'lganlar akademik vazifalarni bajarishda kamroq tashvish bildirgan va test natijalari yuqoriroq bo'lgan.

Ijtimoiy anglash yoki empatiya tengdoshlarning emotsional holatini tushunish va mos ravishda munosabat bildirish qobiliyatidir. Sinf jamoasida empatik muhit mavjud bo'lsa, o'quvchilar o'zlarini xavfsiz his qiladilar. Psixologik xavfsizlik hissi esa kognitiv faollikni oshiradi. Stress darajasi past bo'lgan muhitda gipokamp faoliyati samaraliroq ishlaydi, bu esa xotira jarayonlarini mustahkamlaydi.

Munosabatlarni boshqarish kompetensiyasi konfliktlarni konstruktiv hal qilish, samarali muloqot va hamkorlikni rivojlantirishni o'z ichiga oladi. Tadqiqot davomida aniqlanishicha, guruhli loyihalarda faol ishtirok etgan va ijtimoiy-hissiy ko'rsatkichlari yuqori bo'lgan o'quvchilar murakkab muammolarni tezroq hal qilgan. Bu ijtimoiy sinergiya effekti bilan izohlanadi.

Mas'uliyatli qaror qabul qilish komponenti esa axloqiy me'yorlar va ijtimoiy oqibatlarni hisobga olgan holda tanlov qilish qobiliyatidir. Bu kognitiv rivojlanishning yuqori bosqichlari bilan bog'liq bo'lib, mantiqiy tahlil va prognozlashni talab qiladi. Ijtimoiy-hissiy intellekti rivojlangan o'quvchilarda qaror qabul qilish jarayoni impulsiv emas, balki ongli va tizimli kechadi.

Kognitiv rivojlanish jarayonida emotsional regulatsiya alohida ahamiyatga ega. Stress yoki tashvish ish xotirasining hajmini kamaytiradi, bu esa murakkab vazifalarni bajarishda qiyinchilik

Ta'lim jarayonida integrativ yondashuv: nazariya va amaliyotasosida hayotiy ko'nikmalarni rivojlantirish

tug'diradi. Ijtimoiy-hissiy intellekt yuqori bo'lgan o'quvchi esa stressni boshqarish strategiyalariga ega bo'lib, kognitiv resurslarini saqlab qoladi. Natijada diqqat, tahliliy fikrlash va muammo yechish qobiliyati yuqori bo'ladi.

Tadqiqot davomida regressiya modeli ham qurildi. Natijalarga ko'ra, ijtimoiy-hissiy intellekt akademik muvaffaqiyatning mustaqil prediktori sifatida namoyon bo'ldi ($\beta = 0.41$, $p < 0.001$). Adaptatsiya esa mediatorlik rolini bajardi. Bu shuni anglatadiki, IHI avvalo maktabga moslashuvni yaxshilaydi, keyinchalik esa bu kognitiv natijalarga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Ijtimoiy-hissiy intellektni rivojlantirish pedagogik jarayonning ajralmas qismiga aylanishi zarur. Sinfda empatiyani rivojlantiruvchi mashg'ulotlar, reflektiv suhbatlar, rolli o'yinlar va konfliktlarni konstruktiv hal qilish strategiyalari qo'llanilishi mumkin. Bunday tizimli yondashuv o'quvchilarning nafaqat bilim darajasini, balki shaxsiy barqarorligini ham oshiradi.

Shu tariqa, ijtimoiy-hissiy intellekt ta'lim jarayonida adaptatsiya va kognitiv rivojlanishning asosiy determinantlaridan biri sifatida namoyon bo'ladi. U biologik, psixologik va ijtimoiy darajada integrativ mexanizmlarni ishga soladi va o'quvchilarning umumiy muvaffaqiyatini ta'minlaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Goleman D. Emotional Intelligence. New York: Bantam Books, 1995.
2. Mayer J.D., Salovey P. Emotional Intelligence. Imagination, Cognition and Personality, 1990.
3. CASEL. Social and Emotional Learning Framework, 2020.
4. Brackett M., Rivers S. Transforming Students' Lives with Social and Emotional Learning. 2014.
5. Immordino-Yang M. Emotions, Learning, and the Brain. 2016.
6. Denham S. Social-Emotional Competence as Support for School Readiness. 2006.