



Emotsional intellekt asosida o'smirlarning psixologik rivojlanishini ta'minlashning zamonaviy yondashuvlari

Vahobova Iqbolxon Abduvahidovna

Namangan viloyati To'raqo'rg'on tumani
17-sonli ayrim fanlari chuqur o'qitiladigan sinflari
mavjud maktab – internati amaliyotchi psixologi

Annotatsiya: Mazkur maqolada emotsional intellekt tushunchasining mazmuni, uning o'smir yoshdagi shaxsning psixologik rivojlanishiga ta'siri va ahamiyati ilmiy-nazariy asosda yoritilgan. O'smirlik davrining psixologik xususiyatlari, emotsional beqarorlik, ijtimoiy moslashuv va o'zini anglash ehtiyoji bilan bog'liq muammolar kontekstida emotsional intellekt komponentlarining ta'siri tahlil qilingan. Maktab psixologi va o'qituvchilarning ushbu jarayondagi roli amaliy misollar orqali ko'rsatib berilgan. Xulosa qismida o'smirlarning emotsional intellektini rivojlantirish bo'yicha tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: emotsional intellekt, o'smirlik davri, psixologik rivojlanish, empatiya, ijtimoiy moslashuv.

KIRISH. Zamonaviy jamiyatda insonning nafaqat bilim darajasi, balki emotsional intellekti ham katta ahamiyat kasb etmoqda. Emotsional intellekt (EI yoki EQ) — bu insonning o'z hissiyotlarini anglash, boshqarish, boshqalarning hissiyotlarini tushunish va ijtimoiy munosabatlarni muvaffaqiyatli boshqarish qobiliyatidir.

Bu tushunchani birinchi bo'lib 1990-yillarda psixologlar Piter Salovey va Jon Mayer ilmiy muomalaga kiritgan. Keyinchalik Daniel Goleman uni ommaboplashtirgan va keng miqyosda tadqiq qilgan. Ayniqsa, o'smirlik davri — shaxs rivojining muhim bosqichi



bo‘lib, bu davrda nafaqat biologik, balki psixologik va ijtimoiy o‘zgarishlar sodir bo‘ladi. Bu o‘zgarishlarni muvaffaqiyatli boshqarish, o‘smirning ichki holatini anglash, boshqalarning his-tuyg‘ularini tushunish va ularga mos ravishda munosabatda bo‘lish kabi ko‘nikmalarni shakllantirishda emotsional intellekt alohida rol o‘ynaydi.

Emotsional intellekt nima uchun muhim?

Zamonaviy jamiyatda insonning muvaffaqiyati nafaqat bilim va texnik ko‘nikmalarga, balki emotsional jihatdan yetuk bo‘lishiga ham bog‘liq. Ayniqsa, o‘tib kelayotgan avlod – o‘smirlar uchun bu yanada dolzarb masaladir. **Emotsional intellekt – bu o‘z his-tuyg‘ularini anglash, boshqarish, boshqalarning his-hayajonlarini tushunish va to‘g‘ri javob qaytarish qobiliyatidir. Mazkur ko‘nikma o‘smirlarning ichki barqarorligini ta‘minlab, ularni ijtimoiy va psixologik jihatdan sog‘lom shaxs bo‘lib shakllanishiga xizmat qiladi.**

Emotsional intellekti yuqori bo‘lgan o‘smirlar stressli holatlarda muvozanatni saqlay oladi, ijtimoiy munosabatlarda mo‘tadillikni namoyon etadi va o‘z qarorlarini asabiy ta‘sir ostida emas, balki anglangan holda qabul qiladi. Ular sinfdoshlari bilan ijobiy muloqotda bo‘lishga intiladilar, o‘zini va boshqalarni hurmat qiladilar, empatiya asosida harakat qiladilar. Bunday yoshlar kelajakda ham sog‘lom jamoalarda ishlay oladigan, ijtimoiy jihatdan faol, barqaror va muvaffaqiyatli shaxs bo‘lib voyaga yetadilar.

Shu sababli emotsional intellektni rivojlantirish — bu nafaqat psixologik barqarorlikka erishish, balki jamiyatda o‘z o‘rnini topa oladigan sog‘lom avlodni tarbiyalashning asosiy shartidir.

Maqolada emotsional intellekt tushunchasi, uning o‘smirlar psixologik rivojlanishiga ta‘siri, shuningdek, bu jarayonda o‘qituvchi va psixologlarning roli tahlil qilinadi. Shuningdek, o‘smirlarning fikrlash faoliyati, hissiy holati va ijtimoiy muhit bilan munosabatlarini o‘rganish asosida, emotsional intellekt komponentlarining ularning barkamolligiga qanday ta‘sir ko‘rsatishi asoslab beriladi.



Maqolaning dolzarbligi shundaki, o'smirlik davrida shaxsiy izlanish, mustaqil fikrlash, o'zini anglash ehtiyoji kuchayadi. Bu ehtiyojni to'g'ri yo'naltirishda emotsional intellekt asosida qurilgan tarbiya va ta'lim yondashuvlari muhim ahamiyatga ega.

O'smirlik davrining psixologik xususiyatlari

O'smirlik — bu bolalik va kattalik orasidagi o'tish davri bo'lib, insonning psixik rivojlanishida keskin o'zgarishlar bilan xarakterlanadi. Bu davr taxminan 10–17 yoshlar oralig'ini o'z ichiga oladi va unda biologik, emotsional, ijtimoiy va aqliy o'zgarishlar bir vaqtning o'zida yuz beradi.

Psixologik jihatdan, o'smirlik davri quyidagi asosiy xususiyatlarga ega:

O'zini anglash va identifikatsiya muammosi: O'smirlar bu bosqichda “men kimman?”, “qayerdaman?”, “qanday bo'lishim kerak?” kabi savollar bilan band bo'ladilar. Bu esa ularning o'z shaxsiyligini topish jarayonini anglatadi.

Hissiy beqarorlik: Gormonal o'zgarishlar sababli o'smirlarda tez-tez kayfiyat almashuvi, g'azablanish, xafagarchilik, ba'zan esa tushkunlik holatlari kuzatiladi. Bu esa psixologik yordam va hissiy qo'llab-quvvatlashga ehtiyojni oshiradi.

Mustaqillikka intilish: O'smirlar mustaqil fikr yuritishni xohlaydilar, ota-ona yoki kattalar ta'siridan chiqishga harakat qiladilar. Bu holat ba'zida nizolar, qarshilik ko'rsatish va o'zini isbotlashga urinishlar orqali namoyon bo'ladi.

Ijtimoiy rollarga qiziqish: O'smirlar jamiyatdagi o'z o'rnini izlaydi, guruhga mansublik, do'stlar bilan aloqa, ijtimoiy maqom kabi omillar muhim ahamiyat kasb eta boshlaydi.

Tanqidiy fikrlashning rivojlanishi: Bu bosqichda o'smirlar sodda qabul qilishdan ko'ra, voqealarga tanqidiy yondashishni boshlaydilar, o'z fikrini mustaqil shakllantirishga harakat qiladilar.

O'smirlikdagi bu murakkab va ziddiyatli jarayonlar shaxsning keyingi hayotiga asos bo'ladi. Shu sababli, bu davrda psixologik rivojlanishni emotsional intellekt orqali to'g'ri



yoʻnaltirish – oʻsmirning sogʻlom, barqaror va ijtimoiy moslashgan shaxs boʻlib shakllanishiga yordam beradi.

Emotsional intellektning oʻsmir ruhiyatiga bevosita taʼsiri

Oʻsmirlik davrida inson ruhiy jihatdan oʻziga xos oʻsish va shakllanish bosqichidan oʻtadi. Bu bosqichda emotsional intellektning mavjudligi yoki yetishmasligi oʻsmirning ichki dunyosi, qaror qabul qilish qobiliyati va ijtimoiy moslashuviga kuchli taʼsir koʻrsatadi.

Avvalo, emotsional intellektning birinchi komponenti — **oʻzini anglash** — oʻsmirga oʻz hissiy holatini tushunish va uni soʻz bilan ifoda etishni oʻrgatadi. Bu esa ichki ziddiyatlarni kamaytiradi, oʻz-oʻzini qadrlash va ijobiy «Men» obrazini shakllantirishga xizmat qiladi.

Ikkinchidan, **oʻz-oʻzini boshqarish** qobiliyati orqali oʻsmir oʻz impulsiv harakatlarini nazorat qila boshlaydi. Bu xatti-harakatlarda barqarorlikni taʼminlaydi, tajovuzkorlik yoki passivlik kabi noadekvat reaksiyalarning oldini oladi. Shu orqali ijtimoiy muhit bilan sogʻlom munosabat oʻrnatish osonlashadi.

Empatiya, yaʼni boshqalarning his-tuygʻularini tushunish qobiliyati esa oʻsmirga tengdoshlar bilan ijobiy va samimiy aloqa oʻrnatishda yordam beradi. Bu koʻnikma rivojlangan oʻsmirlar doʻstona, hamjihat muhitda oʻzini erkin his qiladi, yolgʻizlik, befarqlik yoki psixologik chekinish holatlariga kamroq uchraydi.

Ichki motivatsiyaga ega oʻsmirlar hayotda mustaqil maqsad qoʻyishga va unga erishish uchun ichki kuch topishga qodir boʻladilar. Ular tashqi bosim yoki baholardan koʻra oʻz ichki qadriyatlari va ehtiyojlari asosida harakat qilishadi. Bu esa ularni emotsional barqarorlikka olib keladi.

Oxirgi komponent — **ijtimoiy koʻnikmalar** — jamoadorlik, hamkorlik va murosaga tayyorlik orqali oʻsmirning ijtimoiy adaptatsiyasini mustahkamlaydi. Ijtimoiy koʻnikmalari



rivojlangan o'smirlar maktab, oila va do'stlar muhitida o'z o'rnini topib, psixologik salomatlikni saqlay oladi.

Umuman olganda, emotsional intellekt yuqori darajada shakllangan o'smirlar o'z ruhiy holatini boshqarish, stressga bardosh berish, ijtimoiy muloqotni yuritish hamda qaror qabul qilishda ko'proq muvaffaqiyatga erishadilar. Bu esa ularning sog'lom psixik rivojlanishi uchun muhim zamin yaratadi.

O'smirlarning emotsional intellektini rivojlantirishda maktabdagi o'qituvchi va psixologlarning roli nihoyatda muhim hisoblanadi. Chunki bu davrda o'quvchilar mustaqil fikrlashga intilishadi, biroq hali hayotiy tajriba va hissiy barqarorlikka to'liq ega emaslar. O'qituvchi nafaqat bilim beruvchi, balki ijtimoiy namuna bo'lib xizmat qiluvchi shaxs sifatida o'smirlarga emotsional intellekt elementlarini bilvosita yetkazadi. Jumladan, u dars jarayonida o'quvchilarning hissiy holatini hisobga olgan holda individual yondashadi, ijobiy ijtimoiy muhit yaratadi, empatiya va o'zaro hurmat asosida muloqotga kirishadi. Maktab psixologi esa o'smirlarning ichki ziddiyatlarini aniqlash, hissiy stress va ijtimoiy moslashuvdagi muammolarni bartaraf etish, shuningdek, emotsional intellektni rivojlantirishga qaratilgan trening va mashg'ulotlarni tashkil etish orqali ularga ilmiy-psixologik yordam ko'rsatadi. Psixolog ota-onalar va o'qituvchilar bilan hamkorlikda o'quvchining hissiy ehtiyojlarini aniqlab, moslashtirilgan yondashuvlarni taklif qiladi. Shu tariqa o'qituvchi va psixologning o'zaro uyg'un hamkorligi o'smirlarning ruhiy barqarorligini ta'minlab, ularning ijtimoiy faolligi va psixologik salomatligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Yuqorida keltirilgan nazariy va amaliy mulohazalardan kelib chiqib aytish mumkinki, emotsional intellekt o'smir shaxsining psixologik rivojlanishida muhim omil bo'lib xizmat qiladi. Bu davrda yuzaga keladigan emotsional beqarorlik, ijtimoiy moslashuv muammolari va shaxsiy izlanishlar jarayonida o'quvchi o'z his-tuyg'ularini anglash, boshqarish hamda boshqalarning hissiyotlarini to'g'ri talqin qilish qobiliyatiga ega bo'lishi zarur. Shu nuqtai



nazardan, o‘quv jarayoniga emotsional intellektni rivojlantirishga qaratilgan metod va texnologiyalarni kiritish, psixologik xizmatlarning faoliyatini kuchaytirish, o‘qituvchilar va ota-onalar bilan hamkorlikda ishlash ayni muddaodir. Bunday yondashuv nafaqat o‘smirlarning ruhiy barqarorligi va ijtimoiy faolligini ta’minlaydi, balki ularni kelajakdagi hayotiy sinovlarga tayyorlaydigan asosiy kompetensiyalarni shakllantiradi. Natijada, emotsional jihatdan yetuk, barqaror va ijtimoiy mas’uliyatli yosh avlod kamol topadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Salovey, P. & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211.
2. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.
3. Карпов А.В. (2005). Эмоциональный интеллект и индивидуальный стиль познания. *Вопросы психологии*, №2, с. 45–53.
4. Ершова Н.В. (2019). Эмоциональный интеллект как фактор успешной социализации подростков. *Психологическая наука и образование*, №5, с. 108–117.
5. G‘ulomov S. (2020). *Pedagogik psixologiya*. Toshkent: “Fan va texnologiya” nashriyoti.
6. Tuxliyeva R.X. (2018). O‘smir yoshidagi bolalarda emotsional rivojlanishning psixologik xususiyatlari. *Pedagogik mahorat*, №1, 22–26.
7. Abdullayeva G.X. (2022). O‘quvchilarning emotsional intellektini rivojlantirishda psixologik yondashuvlar. *O‘zbekiston psixologiyasi*, №3(7), 45–50.
8. Petrides, K. V. & Furnham, A. (2001). Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European Journal of Personality*, 15(6), 425–448.