



**ZAMONAVIY OILALARDA EMOTSIONAL INTELLEKTNING O'RNI VA
RIVOJLANTIRISH YO'LLARI**

UDK: 159.9:316.356.2

URGANCH RANCH TEXNOLOGIYA UNIVERSITETI O'QITUVCHISI

MASHARIPOVA SAIDA RAHIMOVNA

email: saidamasharipova72@gmail.com

Anotatsiya: Mazkur maqolada zamonaviy oilalarda emotsional intellektni shakllantirish va rivojlantirishning psixologik hamda tarbiyaviy jihatlari tahlil etiladi. Emotsional intellekt shaxsning o'z his-tuyg'ularini anglash va boshqarish, atrofdagilarning emotsional holatini tushunish hamda ijtimoiy munosabatlarda samarali muloqot olib borish qobiliyati sifatida izohlanadi. Tadqiqot doirasida ushbu ko'nikmalarning aynan oilaviy muhitda rivojlanish xususiyatlari, ota-onalarning hissiy savodxonligi va farzandlar bilan emotsional munosabatlarning ta'siri o'rganilgan.

Shuningdek, maqolada emotsional intellekt rivojiga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi zamonaviy omillar, jumladan, raqamli texnologiyalardan me'yorida ortiq foydalanish, hissiy yaqinlikning kamayishi hamda muloqot yetishmasligi bilan bog'liq muammolar yoritib berilgan. oilada emotsional barqarorlik va xavfsizlik muhitini yaratish, empatiyani rivojlantirish, ochiq va samimiy muloqotni qo'llab-quvvatlash hamda bolalarning ichki kechinmalarini tushunishga qaratilgan psixologik yondashuvlar mazkur maqolaning asosiy yo'nalishini tashkil etadi. Tadqiqot natijalari ota-onalar, pedagoglar va amaliy psixologlar uchun muhim nazariy xulosalar va amaliy tavsiyalarni taklif etadi.

Kalit so'zlar: oila psixologiyasi, emotsional intellekt, tarbiya, empatiya, ota-onalar, bolalar psixologiyasi, hissiy xavfsizlik, muloqot madaniyati, zamonaviy oila, ijtimoiy rivojlanish, psixologik tarbiya, ruhiy salomatlik.

Аннотация: В данной статье анализируются психологические и воспитательные аспекты формирования и развития эмоционального интеллекта в современных семьях. Эмоциональный интеллект рассматривается как способность личности осознавать и регулировать собственные эмоции, понимать эмоциональные состояния окружающих, а также эффективно взаимодействовать в системе социальных отношений. В рамках исследования изучаются особенности формирования данных



навыков в семейной среде, влияние эмоциональной культуры родителей и характера эмоционального взаимодействия с детьми.

Кроме того, в статье освещаются современные факторы, негативно влияющие на развитие эмоционального интеллекта, в частности чрезмерное использование цифровых технологий, снижение уровня эмоциональной близости и дефицит межличностной коммуникации. Создание эмоционально безопасной и стабильной атмосферы в семье, развитие эмпатии, поддержка открытого и доверительного общения, а также психологические подходы, направленные на понимание внутреннего мира ребёнка, составляют основное направление данного исследования. Полученные результаты представляют собой значимые теоретические выводы и практические рекомендации для родителей, педагогов и практикующих психологов.

Ключевые слова: психология семьи, эмоциональный интеллект, воспитание, эмпатия, родители, детская психология, эмоциональная безопасность, культура общения, современная семья, социальное развитие, психологическое воспитание, психическое здоровье.

Abstract

This article examines the psychological and educational aspects of the formation and development of emotional intelligence in modern families. Emotional intelligence is defined as an individual's ability to recognize and regulate one's own emotions, understand the emotional states of others, and engage effectively in social interactions. The study focuses on the development of these competencies within the family environment, emphasizing the influence of parents' emotional literacy and the nature of emotional relationships with their children.

In addition, the article highlights contemporary factors that negatively affect the development of emotional intelligence, including excessive use of digital technologies, a decline in emotional closeness, and a lack of effective communication. Creating an emotionally safe and stable family environment, fostering empathy, supporting open and sincere communication, and applying psychological approaches aimed at understanding children's inner emotional experiences constitute the core focus of the study. The findings offer valuable theoretical insights and practical recommendations for parents, educators, and practicing psychologists.



Keywords: family psychology, emotional intelligence, upbringing, empathy, parents, child psychology, emotional safety, communication culture, modern family, social development, psychological education, mental health.

Kirish

Oila inson hayotining dastlabki davrlarida yetakchi ijtimoiy institut sifatida muhim o‘rin egallaydi. Bola dunyoga kelgan ilk onlardan boshlab uning emotsional rivojlanishi asosan oilaviy muhit ta‘sirida shakllanadi. ota-onalar farzandni faqat moddiy jihatdan ta‘minlash bilangina cheklanmay, balki uning emotsional, psixologik va ijtimoiy yetuk shaxs sifatida kamol topishida ham muhim rol o‘ynaydi. Ushbu jarayonda markaziy psixologik tushunchalardan biri sifatida emotsional intellekt alohida ahamiyat kasb etadi.

Emotsional intellekt shaxsning o‘z his-tuyg‘ularini anglash va nazorat qilish, boshqalarning emotsional holatiga empatiya bilan munosabat bildirish, shuningdek, muloqot va muomala jarayonida psixologik muvozanatni saqlay olish qobiliyatini ifodalaydi.[1] Ushbu qobiliyat insonning turli ijtimoiy munosabatlarida, jumladan, oilaviy munosabatlarida, tengdoshlar va do‘stlar bilan o‘zaro aloqalarida hamda jamiyatdagi ijtimoiy mavqeini belgilashda muhim omil sifatida namoyon bo‘ladi. Shu sababli, emotsional intellektning shakllanishi hayotning dastlabki bosqichlarida, xususan, bolalik davrida va oilaviy muhitda amalga oshishi alohida ahamiyatga ega

Zamonaviy oilalarda ota-onalar ta‘limining asosiy vazifasi bolani tarbiyalash uchun qulay sharoitlarni yaxshilash, shuningdek, ota-onalarga bolalar hamda ota-onalarning xulq-atvorini samarali boshqarish uchun zarur bo‘lgan amaliy ko‘nikmalarni shakllantirishdan iboratdir [2]. Shu bilan birga, ota-onalarni ta‘lim jarayoniga faol jalb etish ko‘pincha murakkab jarayon sifatida namoyon bo‘ladi. Bunga, bir tomondan, ota-onalarning moddiy va psixologik resurslarining cheklanganligi, ikkinchi tomondan esa kundalik hayot va tarbiyaviy majburiyatlar bilan bandligi tufayli yuzaga keladigan vaqt yetishmovchiligi sabab bo‘ladi [3]. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, ota-onalarda ota-onalik bilan bog‘liq kuchli tashvish holatlari mavjud bo‘lganda, bolalarda akademik zo‘riqish va emotsional charchash (burnout) darajasi nisbatan yuqori bo‘lishi mumkin.

Hissiy intellekt ijtimoiy intellektning muhim tarkibiy qismi bo‘lib, shaxsning o‘z hissiyotlarini anglash, ularni ajrata olish va adekvat baholash qobiliyatini ifodalaydi [4]. Ushbu intellekt turi insonning stressli vaziyatlarga moslashuv jarayonini yengillashtiradi hamda psixologik barqarorlikni ta‘minlaydi [5]. D. Goleman [6] hissiy intellekt tuzilmasini bir nechta asosiy komponentlarga ajratadi, jumladan: o‘z-o‘zini



anglash, ijtimoiy sezgirlik, hissiyotlarni boshqarish va shaxslararo munosabatlarni samarali boshqarish.

Ilmiy manbalarda hissiy intellektga oid yondashuvlar insonning to'laqonli, moslashuvchan va samarali hayot faoliyatini ta'minlovchi hissiy kompetensiyalarni rivojlantirish bilan chambarchas bog'liq holda talqin etiladi [7]. Hissiy intellektning yuqori darajada rivojlanganligi ijtimoiy munosabatlar sifatining yaxshilanishiga, shuningdek, prosotsial xulq-atvor shakllarining rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi [8].

Baumrind [9] tomonidan taklif etilgan tasnifga ko'ra, ota-onaning tarbiyaviy uslubi ota-onalar va farzandlar o'rtasidagi o'zaro munosabatlarda namoyon bo'ladigan qarashlar, munosabatlar va amaliy harakatlar majmuasini ifodalaydi. Ushbu yondashuvda uchta asosiy tarbiya uslubi ajratib ko'rsatiladi: avtoritar, avtoritativ (obro'li) va ruxsat beruvchi. Mazkur uslublar ikki muhim o'lchov — talabchanlik (hokimiyat) va sezgirlik (mehr-muhabbat) mezonlari asosida farqlanadi. Talabchanlik ota-onaning bolaga nisbatan qo'yadigan chegaralari, nazorat darajasi va belgilangan me'yorlarini anglatadi, sezgirlik esa ota-onaning farzandiga nisbatan mehr ko'rsatish uslubi hamda uning ehtiyojlariga moslashuvchan munosabatini ifodalaydi [10].

Ota-onalar farzandlarning noo'rin yoki muammoli xulq-atvori bilan tez-tez yuzlashadilar va bu holat ko'plab oilalarda nizolar yuzaga kelishining asosiy omillaridan biriga aylanadi. Aksariyat hollarda ota-onalar kelib chiqadigan mojarolar jarayonida paydo bo'ladigan kuchli emotsiyalarni nazorat qilishda qiyinchiliklarga duch keladilar. Natijada, bolaga nisbatan norozilik, umidsizlik yoki aybdorlik hissi shakllanishi mumkin. Shu bois, hatto keskin vaziyatlarda ham tarbiyaning barqarorligi va sifatliiligini ta'minlashda hissiy intellektning muhim o'rni borligi alohida ta'kidlanadi [11].

Hissiy intellekt emotsiyalarni anglash, boshqarish, tartibga solish va konstruktiv yo'naltirish jarayonlari bilan uzviy bog'liqdir. Shu sababli, u nafaqat shaxsiy rivojlanish jarayonida, balki ota-onalarni tayyorlash va qo'llab-quvvatlash tizimida ham muhim psixologik kompetensiya sifatida e'tirof etiladi [12]. D. Goleman [13] hissiy intellektni insonning stressli vaziyatlarda o'zini ruhlantira olish, sabr-toqatni namoyon etish, impulsiv reaksiyalarni boshqarish va qoniqishni kechiktirish qobiliyati sifatida ta'riflaydi.

Reuven Bar-on tomonidan 25 yil davomida olib borilgan keng ko'lamli tadqiqotlar natijasida hissiy intellektning quyidagi asosiy tarkibiy qismlari aniqlangan: shaxslararo munosabatlar, intrapersonal xususiyatlar, moslashuvchanlik, stressni boshqarish va



umumiy emotsional kayfiyat [14]. Uning ta'kidlashicha, hissiy intellekt shaxsning murakkab hayotiy vaziyatlarga, jumladan, farzand tarbiyasi jarayonida yuzaga keladigan qiyinchiliklarga munosabat bildirish uslubini belgilaydi [12].

Tizimli tahlil va meta-tahlil natijalariga tayangan holda Vega va hammualliflar [15] shuni aniqladilarki, ota-onalarning hissiy intellekti oshgan sari stressli vaziyatlar fonida yuzaga keladigan tajovuzkor xatti-harakatlar darajasi pasayadi. Shuningdek, shaxsning individual xususiyatlari — tajribaga ochiqlik, vijdonlilik, ekstraversiya va murosaga moyillik hissiy intellekt rivoji bilan bevosita bog'liq ekanligi aniqlangan [16]. Bu esa samarali shaxslararo munosabatlar [14] hamda nizolarni konstruktiv hal etish ko'nikmalarining rivojlanishiga xizmat qiladi [3]. Shu jihatdan, hissiy intellekt ko'pincha individual psixologik farovonlikning muhim bashoratchisi sifatida baholanadi [14].

Agar ota-onalarda hissiy intellekt yetarli darajada rivojlanmagan bo'lsa, ular Goleman tomonidan ta'riflangan "hissiy ortiqcha qo'zg'alish" holatini boshdan kechirishi mumkin. Bunday vaziyatlarda shaxs shoshma-shosharlik bilan harakat qiladi, o'ylamasdan fikr bildiradi va ko'pincha bu holatda aytilgan so'zlar keyinchalik afsus uyg'otadi. Ushbu reaktiv xulq-atvor bolalarda g'azabni boshqarishdagi qiyinchiliklar bilan ham uzviy bog'liqdir [15].

Ota-onalarga xos hissiy intellektning muhim tarkibiy qismlaridan yana biri "kontekstga sezgirlik" hisoblanadi [16]. Bu ota-onaning vaziyat talabiga mos ravishda o'z emotsional javobini tartibga sola olishi va sharoitga qarab reaksiyasini moslashtirish qobiliyatini anglatadi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, hissiy intellekti past bo'lgan ota-onalar tarbiya jarayonida mukammallikka haddan tashqari intilishga moyil bo'ladilar, bu esa tez charchash va emotsional zo'riqishga olib keladi [17]. Aksincha, hissiy intellekti rivojlangan ota-onalarda tarbiyaviy amaliyot yanada samarali kechadi [18] hamda bu bolalarning ijtimoiy, psixologik va emotsional jihatdan har tomonlama rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. ota-onalarning hissiy intellekti orqali stress darajasining pasayishi bolalarning ijtimoiy-emotsional kamolotiga sezilarli hissa qo'shadi [16].

Shuningdek, ota-onalarda hissiy intellektning intrapersonal va interpersonal o'lchovlari o'rtasidagi farqlarni o'rganishga qaratilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ayniqsa interpersonal hissiy intellektning yuqori darajasi ota-onalarning emotsional charchash darajasini kamaytirishga xizmat qiladi [10].

Farzandning emotsional shakllanish jarayonida ota-onalar o'rtasidagi munosabatlar sifati, ularning ruhiy barqarorligi hamda psixologik bilim darajasi hal qiluvchi ahamiyatga ega. oilada doimiy kelishmovchiliklar, zo'ravonlik holatlari,



sovuqqonlik yoki haddan tashqari nazorat mavjud bo'lsa, bu holatlar bolada xavotirlanish, o'ziga bo'lgan ishonchning pasayishi, ichki beqarorlik va hatto depressiv holatlarning yuzaga kelishiga sabab bo'lishi mumkin. Aksincha, o'zaro hurmat, ishonch va ochiq muloqot hukmron bo'lgan oilaviy muhitda bola o'z hissiyotlarini erkin ifoda etishni o'rganadi, o'zini qadrlaydi hamda atrofdagilarni tushunish qobiliyatini rivojlantiradi.

Bugungi kunda jamiyatda bolalarda emotsional intellektni rivojlantirish bilan bog'liq qator muammolar kuzatilmoqda. Raqamli texnologiyalarning keng tarqalishi natijasida bolalar tobora ko'proq virtual muloqotga moyillashib, bevosita emotsional aloqalar susayib bormoqda. Bundan tashqari, ota-onalarning ish bilan haddan tashqari bandligi, vaqt tanqisligi va bola bilan yetarli sifatli munosabat o'rnatilmasligi hissiy bo'shliqning paydo bo'lishiga olib keladi. Ushbu holatlar bolalarda yolg'izlik hissi, tushkun kayfiyat hamda empatiya yetishmovchiligining kuchayishiga zamin yaratadi.

Emotsional intellektni shakllantirishning eng muhim sharti — oilada sog'lom va ochiq kommunikativ muhitni tashkil etishdir. Bolaning hissiy holatiga befarq bo'lmaslik, uni tinglashga tayyor bo'lish va o'z fikrini erkin ifoda etishiga imkon yaratish sog'lom psixologik muhitning asosiy belgilaridan hisoblanadi. ota-onalar "hozir nimalarni his qilyapsan?", "o'zingni qanday sezayapsan?" kabi savollar orqali bolani o'z emotsiyalarini anglashga o'rgatishlari mumkin. Bunday yondashuv bolaning o'zini chuqurroq tushunishiga va boshqalarning hissiyotlarini idrok etishga intilishini kuchaytiradi.

Shuningdek, ota-onalarning shaxsiy emotsional madaniyati ham muhim ahamiyat kasb etadi. o'z hissiyotlarini boshqara olmagan, muammolarga g'azab, zo'riqish yoki baqir-chaqir orqali munosabat bildiradigan ota-onalar bolada salbiy emotsional namuna shakllanishiga sabab bo'ladi. Natijada bola turli vaziyatlarda hissiyotlarini salbiy tarzda namoyon etishga o'rganib qoladi. Shu bois, avvalo ota-onalarning o'zlari emotsional intellektini rivojlantirishlari, o'z xatti-harakatlarini tahlil qilishlari va stressni boshqarish ko'nikmalarini egallashlari zarur.

Ilmiy tadqiqotlar natijalari shuni ko'rsatadiki, emotsional intellekti rivojlangan bolalar ta'lim jarayonida yuqori natijalarga erishadi, tengdoshlari bilan sog'lom munosabatlar o'rnatadi, mustaqil qaror qabul qilish qobiliyatiga ega bo'ladi va kelgusida ijtimoiy faol shaxs sifatida shakllanadi. Bu esa ota-onalarning farzandlariga bergan emotsional tarbiyasi va doimiy qo'llab-quvvatlovining samarali natijasidir.



Bundan tashqari, oilada birgalikda o'yinlar o'tkazish, rolli mashg'ulotlar, umumiy faoliyatlar, samimiy muloqot, kitob o'qish yoki ijodiy ishlar bilan shug'ullanish orqali ham emotsional intellektni rivojlantirish mumkin. Bu jarayonlarda bola o'zini erkin namoyon etadi, hissiyotlarini ifodalash va boshqarish ko'nikmalarini shakllantiradi.

Xulosa qilib aytganda, bugungi kunda farzand tarbiyasida emotsional intellektni rivojlantirish pedagogik va psixologik yondashuvlarning eng muhim va dolzarb yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. ota-onalar ongli tarbiya orqali bolalarda emotsional sabr-toqat, ichki barqarorlik va ijtimoiy faollik kabi muhim sifatlarni shakllantirishlari lozim. Emotsional intellektga tayangan oila esa sog'lom jamiyatning poydevori va barkamol shaxs kamolotining ilk bosqichi hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Aql (1995), P. 3-5; *EQ barcha havolalar. Hissiy aql bilan bog'liq*, aks holda original ingliz nashri ustida belgilanmagan (*hissiy aql*, 1995)
2. razvedka (1995), p. 6F
3. Hissiy Aql (1995), P. 10-12
4. Razvedka (1995), P. 21
5.), p. 14-18, 24; Jozef LeDoux: *miyadagi hissiy Xotira tizimlari*, ichida: xulq-atvor miya tadqiqotlari, 58-jild, 1-2, 20-son. 1993 yil dekabrda p. 69. 79; Jozef LeDoux: *hissiyot, Xotira va miya*, ilmiy Amerika, 1994 yil iyun; Jozef LeDoux: *hissiyot va limbik tizim tushunchasi*, in: nevrologiya tushunchalari, vol. 2, 1992, p. 169 ning 199
6. Hissiy Aql (1995), P. 21-24
7. razvedka (1995), p. 24f
8. Hissiy aql (1995), p. 25F
9. Hissiy Aql (1995), p. 27f; António R. Damásio: *Descartes' xato - Tuyg'u, Fikr va inson miya*, Munich: Ro'yxati, 1994. *a moslashish*, Boston: kichkina, jigarrang, 1977; J. K. Felsman, G. E. Vaillant: *kattalar kabi chidamli bolalar: 40 yillik tadqiqot*, yilda: E. J. Anderson, B. J. Kohler (eri.): *Daxlsiz Bola*, Nyu-York: Guilford Press, 1987; Hissiy Aql (1995), P. 34
10. Razvedka (1995), P. 42
11. Xovard Gardner: *ellekt nazariyasi*, Nyu-York, 1983; hissiy aql (1995), p. 38 40
12. vedka (1995), P.D. Mayer, Piter Salovey: 48 50
13. razvedka (1995), p. 50f
14. Razvedka (1995), P. 47
15. razvedka (1995), p. 46f razvedka (1995), p. 50f
16. Razvedka (1995), P. 47
17. razvedka (1995), p. 46f
18. Hissiy Aql (1995), p. 53; António R. Damásio: *Descartes' xato - Tuyg'u, Fikr va inson miya*, Munich: Ro'yxati, 1994. [ISBN 3-471-77342-8](https://doi.org/10.1007/978-3-471-77342-8)