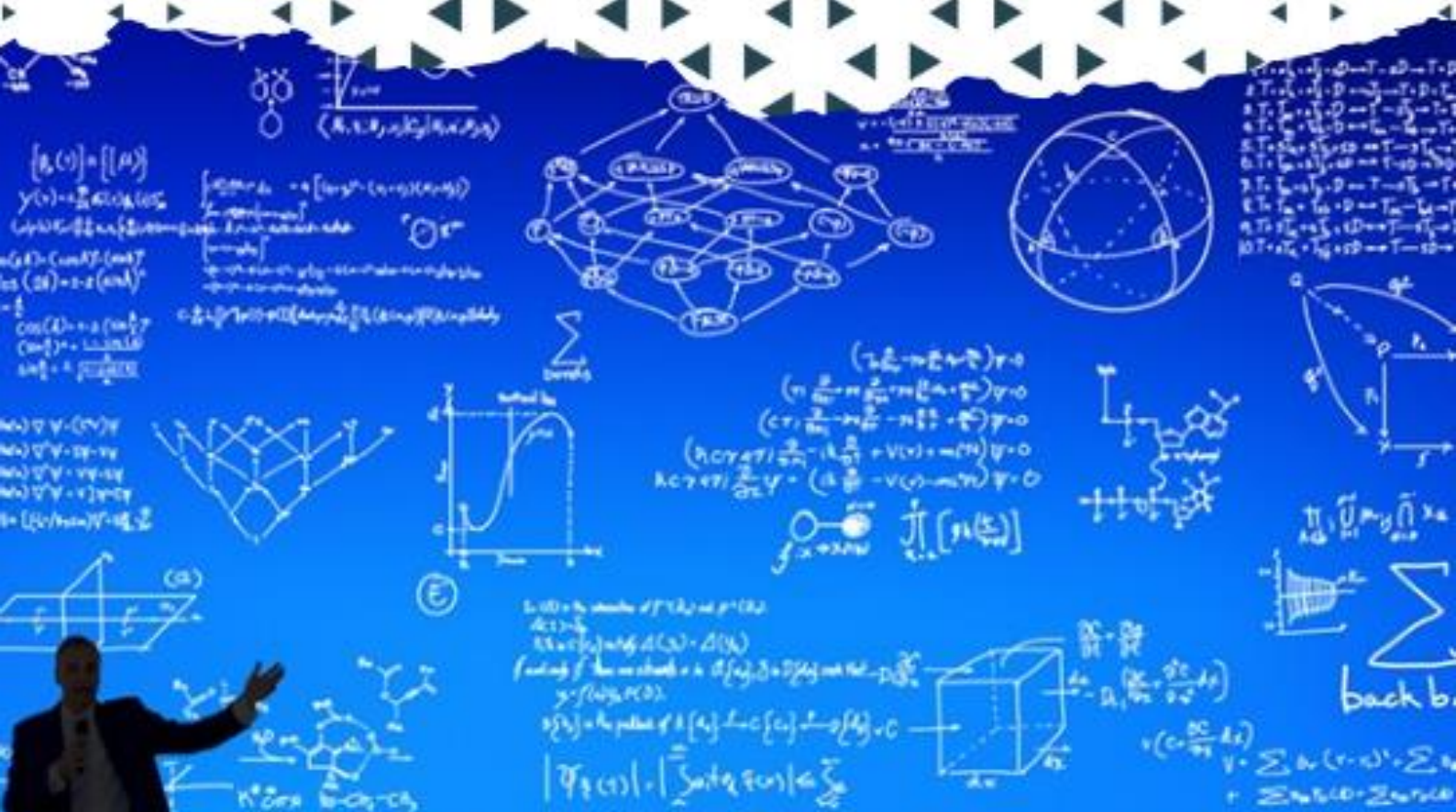




INNOVATIVE WORLD
Ilmiy tadqiqotlar markazi

ZAMONAVIY ILM-FAN VA TA'LIM: MUAMMO VA YECHIMLAR ILMIY-AMALIY KONFERENSIYA



+998335668868

<https://innoworld.net>

Google Scholar doi

zenodo

OpenAIRE

2025



**«INNOVATIVE WORLD» ILMIY TADQIQOTLARNI QO'LLAB-
QUVVATLASH MARKAZI**

**«ZAMONAVIY ILM-FAN VA TADQIQOTLAR: MUAMMO VA
YECHIMLAR» NOMLI 2025-YIL № 5-SONLI ILMIY, MASOFAVIY,
ONLAYN KONFERENSIYASI**

**ILMIY-ONLAYN KONFERENSIYA TO'PLAMI
СБОРНИК НАУЧНЫХ-ОНЛАЙН КОНФЕРЕНЦИЙ
SCIENTIFIC-ONLINE CONFERENCE COLLECTION**

Google Scholar



ResearchGate

zenodo



ADVANCED SCIENCE INDEX



Directory of Research Journals Indexing

www.innoworld.net

O'ZBEKISTON-2025

**O'SMIRLIK DAVRIDAGI EMOTSIONAL INTELLEKTNING PSIXOLOGIK
XUSUSIYATLARI****Alisherova Zulfiya Tolibdjanovna**

ADPI Pedagogika va psixologiya kafedrası o'qituvchisi

Abdulhayev O'ktamjon Iqboljon o'g'li

ADPI talabasi

+998932901027, Oktamjonabdulhayev7@gmail.com

ANNOTATSIYA: Ushbu maqolada o'smirlik davrida emotsional intellektning shakllanishi va rivojlanishining psixologik xususiyatlari yoritilgan. O'smirlik davri shaxs rivojlanishida muhim bosqich bo'lib, bu davrda hissiy barqarorlik, o'zini anglash, empatiya va ijtimoiy munosabatlar muhim ahamiyat kasb etadi. Emotsional intellektning rivojlanishi o'smirlarning ijtimoiy moslashuvi, muloqot madaniyati va shaxslararo munosabatlariga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Maqolada emotsional intellektning asosiy tarkibiy qismlari va ularning o'smir shaxsiga ta'siri tahlil qilingan.

KALIT SO'ZLAR: emotsional intellekt, o'smirlik davri, hissiyot, empatiya, o'zini boshqarish, psixologik rivojlanish

ANNOTATION: This article examines the psychological characteristics of the formation and development of emotional intelligence during adolescence. Adolescence is a crucial stage of personality development, characterized by significant emotional, cognitive, and social changes. Emotional intelligence plays an important role in adolescents' ability to understand and manage their own emotions, as well as to recognize the emotions of others. The development of emotional intelligence contributes to successful social adaptation, effective communication, and healthy interpersonal relationships. The article analyzes the main components of emotional intelligence and their impact on adolescent psychological development.

KEYWORDS: emotional intelligence, adolescence, emotions, empathy, self-regulation, psychological development

KIRISH: O'smirlik davri inson hayotidagi eng muhim va murakkab rivojlanish bosqichlaridan biri hisoblanadi. Ushbu davrda biologik, psixologik hamda ijtimoiy jihatdan shakllanishi jadal kechadi. O'smir organizmida yuz beradigan fiziologik o'zgarishlar bilan bir qatorda, hissiy holatlarning keskin almashinuvi, ichki kechinmalar kuchayishi va mustaqil fikrlashga intilish jarayonlari kuzatiladi. Aynan shu davrda emotsional sohaning rivojlanishi shaxs kamolotida hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. Zamonaviy psixologiyada emotsional intellekt tushunchasi shaxsning o'z his-tuyg'ularini anglash, ularni boshqarish, shuningdek, boshqalarning hissiy holatini tushunish va ularga mos ravishda munosabat bildirish qobiliyati sifatida talqin etiladi. O'smirlik davrida emotsional intellektning yetarli darajada rivojlanmaganligi ijtimoiy moslashuv muammolari, muloqotdagi qiyinchiliklar va xulq-atvordagi salbiy holatlarga olib kelishi mumkin. Aksincha, yuqori darajadagi emotsional intellekt o'smirlarning ijtimoiy faolligi, o'ziga ishonchi va ruhiy barqarorligini



ta'minlaydi. Shu sababli o'smirlik davridagi emotsional intellektning psixologik xususiyatlarini o'rganish, uning shakllanish omillari va rivojlanish mexanizmlarini tahlil qilish hozirgi davr ta'lim va tarbiya tizimi oldida turgan dolzarb masalalardan biridir. Mazkur ishda o'smir shaxsida emotsional intellektning o'rni, uning asosiy tarkibiy qismlari hamda psixologik rivojlanishga ta'siri ilmiy-nazariy jihatdan yoritib beriladi. O'smirlik davri psixologiyada shaxs rivojlanishining o'tish bosqichi sifatida talqin qilinadi. Bu davrda emotsional soha yetakchi o'rin egallab, hissiy kechinmalar intensivligi ortadi. Emotsional intellekt tushunchasi ilk bor P. Salovey va J. Mayer tomonidan ilmiy muomalaga kiritilgan bo'lib, u shaxsning o'z his-tuyg'ularini anglash, baholash va boshqarish, shuningdek, boshqalarning emotsiyalarini tushunish qobiliyatini ifodalaydi. O'smirlik davrida ushbu qobiliyatlar hali to'liq shakllanmagan bo'lib, ular tashqi ijtimoiy muhit ta'sirida rivojlanadi. O'smirlar ko'pincha hissiy beqarorlik, kayfiyatning tez o'zgarishi va impulsiv xulq bilan ajralib turadi. Shu sababli emotsional intellektni rivojlantirish o'smir shaxsining sog'lom psixologik kamoloti uchun muhim omil hisoblanadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, emotsional intellekt darajasi yuqori bo'lgan o'smirlar stressga bardoshlilik, ijtimoiy moslashuvi va o'quv faoliyatida muvaffaqiyatga erishishi bilan ajralib turadi.[1. 21-b]. Emotsional intellektning muhim tarkibiy qismlaridan biri bu hissiy o'z-o'zini anglashdir. O'smirlik davrida shaxs o'z ichki kechinmalarini anglashga, "men" konsepsiyasini shakllantirishga intiladi. L.S. Vigotskiy ta'kidlaganidek, bu davrda emotsiyalar va tafakkur o'zaro uzviy bog'liq holda rivojlanadi. O'smirlar o'z his-tuyg'ularini anglashda qiyinchiliklarga duch kelishi mumkin, bu esa agressiya, xavotir yoki yopiq xulq shakllarida namoyon bo'ladi. O'zini boshqarish esa emotsional intellektning yana bir muhim jihati bo'lib, o'smirning impulslarni nazorat qila olishi bilan bog'liq. Agar bu qobiliyat yetarli darajada rivojlanmagan bo'lsa, nizolar, intizom muammolari va ijtimoiy moslashuvda qiyinchiliklar yuzaga keladi. Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'zini boshqarish ko'nikmalari maxsus treninglar va pedagogik yondashuvlar orqali samarali rivojlantirilishi mumkin.[2. 41-b]. Empatiya — boshqalarning hissiy holatini tushunish va ularga hamdardlik bildirish qobiliyati bo'lib, emotsional intellektning markaziy komponentlaridan biri hisoblanadi. O'smirlik davrida empatiya rivoji tengdoshlar bilan munosabatlar, do'stlik va jamoaga moslashuvda muhim rol o'ynaydi. D. Goulman empatiyani ijtimoiy muvaffaqiyatning asosiy omillaridan biri sifatida ko'rsatadi. O'smirlar o'z tengdoshlarining fikriga juda sezgir bo'lib, ijtimoiy baho ularning hissiy holatiga kuchli ta'sir ko'rsatadi. Empatiya yetarli darajada rivojlangan o'smirlar nizolarni tinch yo'l bilan hal qilishga moyil bo'ladi, boshqalarni tushunishga intiladi. Aksincha, empatiya past bo'lgan hollarda befarqlik, tajovuzkorlik va ijtimoiy yakkalanish kuzatilishi mumkin. Shuning uchun maktab va oilada empatik muloqotni rivojlantirishga qaratilgan psixologik-pedagogik ishlar muhim ahamiyatga ega.[3. 28-b].



O'smirlik davrida emotsional intellektning shakllanishida oila va maktab muhitining roli beqiyosdir. Ota-onalar bilan bo'lgan munosabatlar o'smirning hissiy xavfsizlik darajasini belgilaydi. A. Bandura ijtimoiy o'rganish nazariyasiga ko'ra, bolalar va o'smirlar kattalarning xulq-atvorini kuzatish va taqlid qilish orqali emotsional reaksiyalarni o'zlashtiradi. Agar oilada sog'lom emotsional muhit mavjud bo'lsa, o'smir o'z his-tuyg'ularini ochiq ifodalashni va boshqarishni o'rganadi. Maktab muhitida esa o'qituvchilarning emotsional madaniyati, sinfdagi psixologik iqlim muhim hisoblanadi. Qo'llab-quvvatlovchi va tushunishga asoslangan pedagogik yondashuv o'smirlarning emotsional intellektini rivojlantirishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shu bilan birga, salbiy baholash va bosim hissiy muammolarni kuchaytirishi mumkin.[4. 32-b]. Emotsional intellekt darajasi o'smirlarning xulq-atvorida muhim aks etadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, emotsional intellekti past bo'lgan o'smirlar orasida agressivlik, xavfli xatti-harakatlar va deviant xulq holatlari ko'proq uchraydi. E. Eriksonning psixosotsial rivojlanish nazariyasiga ko'ra, o'smirlik davrida "identifikatsiya yoki rol chalkashligi" inqirozi yuz beradi. Agar o'smir o'z emotsiyalarini anglay olmasa va boshqara olmasa, bu inqiroz chuqurlashadi. Emotsional intellektning rivojlanishi esa o'smirlarga muammolarni konstruktiv hal qilish, stressga bardosh berish va ijobiy xulq-atvorni shakllantirish imkonini beradi. Shu sababli psixologik profilaktika va maslahat ishlarida emotsional intellektni rivojlantirish muhim yo'nalish sifatida qaraladi.[5. 11-b]. O'smirlik davrida emotsional intellektni rivojlantirish maqsadida turli psixologik usul va treninglardan foydalanish mumkin. J. Mayer va P. Salovey tomonidan taklif etilgan modellarga asoslanib, hissiy savodxonlik, o'zini boshqarish va empatiyani rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlar samarali hisoblanadi. Guruhiy treninglar, rolli o'yinlar va muammoli vaziyatlarni tahlil qilish o'smirlarning hissiy tajribasini boyitadi. Shuningdek, refleksiya va o'z-o'zini baholash mashqlari o'smirlarga o'z ichki holatini chuqurroq anglash imkonini beradi. Psixologlarning ta'kidlashicha, bunday yondashuvlar nafaqat emotsional intellektni, balki umumiy shaxsiy rivojlanishni ham qo'llab-quvvatlaydi. Natijada o'smirlar ijtimoiy faol, ruhiy barqaror va mas'uliyatli shaxs sifatida shakllanadi.[6. 31-b].

MUHOKAMA VA NATIJALAR. Mazkur tadqiqot doirasida o'smirlik davridagi emotsional intellektning psixologik xususiyatlari nazariy manbalar asosida tahlil qilindi. O'rganilgan adabiyotlar shuni ko'rsatadiki, o'smirlik davri emotsional sohaning jadal rivojlanishi bilan xarakterlanib, bu jarayonda hissiy beqarorlik, o'zini anglashga intilish va ijtimoiy munosabatlarga bo'lgan ehtiyoj kuchayadi. Emotsional intellekt aynan shu jarayonlarni muvozanatlashtiruvchi muhim psixologik mexanizm sifatida namoyon bo'ladi. Muhokama jarayonida aniqlanishicha, emotsional intellektning asosiy tarkibiy qismlari — hissiy o'z-o'zini anglash, o'zini boshqarish, empatiya va ijtimoiy ko'nikmalar o'smirlarning xulq-atvori hamda ijtimoiy moslashuvda bevosita aks etadi. Ilmiy manbalarda qayd etilishicha, ushbu komponentlar yetarli

darajada rivojlangan o'smirlar stressli vaziyatlarga nisbatan bardoshlilik, nizolarni konstruktiv hal etishi va sog'lom shaxslararo munosabatlarni yo'lga qo'yishi bilan ajralib turadi. Aksincha, emotsional intellekt darajasining pastligi agressivlik, xavotir va deviant xulq-atvor xavfini oshiradi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, o'smirlik davrida emotsional intellektning shakllanishi ko'p jihatdan oila va ta'lim muhitiga bog'liq. Ota-onalarning hissiy qo'llab-quvvatlovi, o'qituvchilarning emotsional madaniyati hamda ijobiy psixologik muhit o'smirlarning emotsional rivojlanishida muhim omil hisoblanadi. Shu bilan birga, maxsus psixologik treninglar va rivojlantiruvchi mashg'ulotlar emotsional intellektni oshirishda samarali ekanligi ta'kidlanadi.

XULOSA: O'tkazilgan nazariy tahlillar asosida shuni xulosa qilish mumkinki, o'smirlik davri emotsional intellekt shakllanishi uchun eng muhim va sezgir bosqichlardan biridir. Bu davrda o'smirlarning hissiy holatlari beqarorligi, o'zini anglashga bo'lgan ehtiyojning ortishi hamda ijtimoiy munosabatlarga intilish kuchayadi. Emotsional intellekt ushbu jarayonlarni boshqarishda va shaxsning sog'lom psixologik rivojlanishini ta'minlashda muhim omil sifatida namoyon bo'ladi. Tadqiqot natijalari emotsional intellektning asosiy tarkibiy qismlari — hissiy o'z-o'zini anglash, o'zini boshqarish, empatiya va ijtimoiy ko'nikmalar o'smirlarning xulq-atvori, muloqot madaniyati va ijtimoiy moslashuv darajasiga bevosita ta'sir ko'rsatishini tasdiqladi. Emotsional intellekti rivojlangan o'smirlar stressli vaziyatlarga bardoshli, nizolarni konstruktiv hal etishga moyil hamda tengdoshlar bilan sog'lom munosabatlarni yo'lga qo'ya oladi. Shuningdek, oila va ta'lim muhitining o'smirlik davridagi emotsional intellekt rivojiga ta'siri katta ekanligi aniqlandi. Ota-onalarning emotsional qo'llab-quvvatlovi, o'qituvchilarning tushunishga asoslangan yondashuvi va ijobiy psixologik muhit emotsional intellektning shakllanishini tezlashtiradi. Shu sababli ta'lim-tarbiya jarayonida emotsional intellektni rivojlantirishga qaratilgan psixologik treninglar, rivojlantiruvchi mashg'ulotlar va kompleks pedagogik yondashuvlarni joriy etish muhim ahamiyat kasb etadi. Umuman olganda, emotsional intellektni rivojlantirish o'smir shaxsining barkamol kamoloti, ijtimoiy faolligi va ruhiy barqarorligini ta'minlashga xizmat qiladi. Shu bois, mazkur yo'nalishdagi ilmiy tadqiqotlar va amaliy ishlarni kengaytirish zamonaviy ta'lim tizimi oldida turgan dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Salovey P., Mayer J. Emotional Intelligence. New York, 1990.
2. Vigotskiy L.S. Psixologiya rivojlanish nazariyasi. Moskva, 1984.
3. Goleman D. Emotional Intelligence. New York, 1995.
4. Bandura A. Social Learning Theory. Englewood Cliffs, 1977.
5. Erikson E. Identity: Youth and Crisis. New York, 1968.
6. Mayer J., Salovey P., Caruso D. Emotional Intelligence Theory and Practice. New York, 2004.

