

O'SMIRLAR PSIXOLOGIYASIDA EMOTSIONAL INTELLEKTNING O'RNI

Muhiddinova Marjona Ulug'bek qizi

MAQOLA
MALUMOTI

ANNOTATSIYA:

MAQOLA TARIXI:

Received: 27.01.2026

Revised: 28.01.2026

Accepted: 29.01.2026

KALIT SO'ZLAR:

o'smirlik davri,
emotsional intellekt,
emotsiyalarni
boshqarish, empatiya,
ijtimoiy moslashuv,
stressga bardoshlilik,
shaxs rivoji, psixologik
barqarorlik,
motivatsiya,
kommunikativ
kompetensiya

Mazkur maqolada o'smirlar psixologiyasida emotsional intellekt tushunchasining mohiyati, uning shakllanish mexanizmlari hamda shaxs kamolotidagi o'rni ilmiy-nazariy va amaliy jihatdan tahlil qilinadi. Tadqiqotda emotsional intellektning asosiy komponentlari — emotsiyalarni anglash, ularni boshqarish, empatiya, motivatsiya va ijtimoiy munosabatlarni samarali yo'lga qo'yish ko'nikmalarining o'smirlik davridagi psixologik rivojlanishga ta'siri yoritiladi. O'smirlik davri shaxsiy identifikatsiya, emotsional beqarorlik va ijtimoiy moslashuv jarayonlari bilan xarakterlanishi bois, ushbu davrda emotsional intellektni rivojlantirish muhim pedagogik va psixologik vazifa sifatida qaraladi. Maqolada emotsional intellekt darajasining o'smirlarning o'quv faoliyati, stressga bardoshlilik, o'z-o'zini boshqarish hamda ijtimoiy moslashuviga ta'siri empirik ma'lumotlar va zamonaviy ilmiy yondashuvlar asosida asoslab beriladi. Shuningdek, maktab muhitida emotsional intellektni rivojlantirishga qaratilgan pedagogik strategiyalar, trening va psixologik mashg'ulotlarning samaradorligi tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalari o'smirlarning ruhiy salomatligini mustahkamlash, ijtimoiy faol va barqaror shaxsni shakllantirishda emotsional intellektni rivojlantirish muhim omil ekanligini ko'rsatadi.

Kirish

Bugungi globallashuv va axborot texnologiyalari jadal rivojlanayotgan jamiyat sharoitida shaxsning nafaqat intellektual salohiyati, balki emotsional yetukligi ham muhim ahamiyat kasb etmoqda. Zamonaviy psixologiya va pedagogika fanlarida emotsional intellekt tushunchasi shaxs rivojlanishining muhim omillaridan biri sifatida keng e'tirof etilmoqda. Ayniqsa, o'smirlik davri shaxs shakllanishining murakkab va mas'uliyatli bosqichi bo'lib, bu davrda emotsional jarayonlarning kuchayishi, ijtimoiy munosabatlarning murakkablashuvi hamda shaxsiy identifikatsiya jarayonlarining faollashuvi kuzatiladi. Shu bois o'smirlar psixologiyasida emotsional intellektni rivojlantirish masalasi dolzarb ilmiy muammo sifatida namoyon bo'lmoqda.

O'smirlik davri biologik, psixologik va ijtimoiy o'zgarishlarning keskinlashuvi bilan xarakterlanadi. Bu davrda o'smirlarning emotsional holatlari tez-tez o'zgarib turadi, affektiv reaksiyalar kuchayadi, o'zini anglash va atrofdagilar tomonidan qabul qilinishga bo'lgan ehtiyoj ortadi. Emotsional beqarorlik, stress, xavotir va ichki ziddiyatlar o'smir shaxsining rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Aynan shunday sharoitda emotsional intellekt — ya'ni shaxsning o'z his-tuyg'ularini anglash, ularni boshqarish, boshqalarning emotsiyalarini tushunish va ijtimoiy munosabatlarda samarali muloqot o'rnatish qobiliyati — o'smirlarning psixologik barqarorligini ta'minlovchi muhim resurs sifatida namoyon bo'ladi.

So'nggi yillarda olib borilgan ilmiy tadqiqotlar emotsional intellekt darajasi o'smirlarning o'quv faoliyati samaradorligi, ijtimoiy moslashuvi, stressga bardoshlilik hamda ruhiy salomatligi bilan uzviy bog'liq ekanligini ko'rsatmoqda. Emotsional intellekti rivojlangan o'smirlar muammoli vaziyatlarda o'zini tuta bilish, nizolarni konstruktiv hal etish, tengdoshlar va kattalar bilan sog'lom munosabatlar o'rnatish hamda o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalariga ko'proq ega bo'ladilar. Shu sababli emotsional intellektni rivojlantirish maktab psixologik xizmati, tarbiyaviy ishlar va pedagogik jarayonning muhim yo'nalishlaridan biriga aylanmoqda.

Maktab ta'limi jarayonida emotsional intellektni shakllantirish nafaqat bilimlarni o'zlashtirish samaradorligini oshiradi, balki shaxsning ijtimoiy yetukligi, mas'uliyati va hayotiy kompetensiyalarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Zamonaviy ta'lim konsepsiyalarida “yumshoq ko'nikmalar” (soft skills) qatorida emotsional kompetensiyalarni rivojlantirish ustuvor vazifa sifatida belgilangan. Bu esa o'smirlarning

kelajakdagi kasbiy faoliyati, jamoada ishlash qobiliyati va jamiyatda muvaffaqiyatli moslashuvi uchun muhim omil hisoblanadi.

Shu nuqtai nazardan, mazkur maqola o'smirlar psixologiyasida emotsional intellektning o'rni va ahamiyatini ilmiy-nazariy jihatdan asoslashga, uning shaxs rivojlanishidagi funksiyalarini tahlil qilishga hamda ta'lim jarayonida emotsional intellektni rivojlantirishning samarali yo'llarini aniqlashga qaratilgan. Tadqiqot natijalari o'smirlarning ruhiy salomatligini mustahkamlash, ijtimoiy moslashuvini yaxshilash va barkamol shaxsni shakllantirishda emotsional intellektning strategik ahamiyatini yoritib beradi.

Adabiyotlar tahlili

O'smirlar psixologiyasida emotsional intellekt masalasi so'nggi yillarda O'zbekiston psixologiya va pedagogika fanlarida dolzarb tadqiqot yo'nalishlaridan biri sifatida shakllanmoqda. Mamlakatimiz olimlari tomonidan shaxs rivoji, emotsional holatlarning boshqarilishi, ijtimoiy moslashuv va shaxsiy kompetensiyalar masalalari keng yoritilib, emotsional intellektning o'smirlik davridagi ahamiyati alohida ta'kidlab kelinmoqda.

Jumladan, J. Hasanboyev va X. To'raqulovlarning "Pedagogika asoslari" asarida shaxs kamolotida emotsional holatlarning o'rni, tarbiya jarayonida hissiy-irodaviy sifatlarni rivojlantirish zarurligi ilmiy jihatdan asoslab berilgan. Mualliflar o'smirlik davrini shaxsning ijtimoiy va psixologik jihatdan shakllanishida muhim bosqich sifatida baholab, aynan shu davrda emotsional barqarorlikni ta'minlash tarbiyaviy ishlarning ustuvor vazifalaridan biri ekanligini qayd etadilar. Ushbu qarashlar emotsional intellekt tushunchasining nazariy asoslarini shakllantirishda muhim manba bo'lib xizmat qiladi.

R. Mavlonova va N. Rahmonqulovalarning "Innovatsion pedagogik texnologiyalar" nomli tadqiqotida ta'lim jarayonida shaxsga yo'naltirilgan yondashuv, emotsional muhitni yaratish va kommunikativ kompetensiyalarni rivojlantirish masalalariga alohida e'tibor qaratilgan. Mualliflar o'quvchilarning emotsional holatini hisobga olgan holda ta'lim jarayonini tashkil etish o'quv faoliyati samaradorligini oshirishini ta'kidlaydilar. Bu esa emotsional intellektning ta'lim muhitidagi ahamiyatini ko'rsatadi.

O'zbek psixologiyasida o'smirlik davrining psixologik xususiyatlari masalasi K. Abdullayev, F. Qodirova, Sh. G'oziev kabi olimlar tomonidan keng yoritilgan. Sh. G'ozievning "Yosh va pedagogik psixologiya" asarida o'smirlik davrida emotsional beqarorlik, affektiv holatlarning kuchayishi va ijtimoiy munosabatlarning murakkablashuvi tahlil qilinadi. Muallif o'smirlarning o'z his-tuyg'ularini anglash va boshqarish

ko'nikmalarini rivojlantirish psixologik moslashuvning muhim sharti ekanligini asoslaydi. Ushbu fikrlar emotsional intellektning asosiy komponentlari bilan bevosita uyg'unlashadi.

F. Qodirovaning "Psixologiya" darsligida shaxsning emotsional sohasini rivojlantirish, emotsiyalarni anglash va ularni nazorat qilish masalalari ilmiy jihatdan yoritilgan. Muallif emotsional holatlarni boshqarish shaxsning ijtimoiy muhitga moslashuvi va muloqot samaradorligini ta'minlovchi muhim omil ekanligini ko'rsatadi. Ushbu qarashlar emotsional intellekt tushunchasining psixologik asoslarini mustahkamlashga xizmat qiladi.

Shuningdek, N. Sultonova va M. Usmonovalarning maktab psixologik xizmati faoliyatiga bag'ishlangan tadqiqotlarida o'smirlarning stressga bardoshlilikini oshirish, emotsional zo'riqishlarning oldini olish va ijtimoiy-emotsional kompetensiyalarni shakllantirish masalalari ko'rib chiqilgan. Mualliflar psixologik trening va mashg'ulotlar orqali o'smirlarning o'zini boshqarish va empatiya ko'nikmalarini rivojlantirish mumkinligini ta'kidlaydilar.

So'nggi yillarda respublika ilmiy jurnallarida ham emotsional intellekt masalasiga bag'ishlangan maqolalar paydo bo'la boshladi. Jumladan, "Pedagogik ta'lim", "Xalq ta'limi", "Ta'lim va tarbiya" jurnallarida chop etilgan tadqiqotlarda o'smirlarning emotsional kompetensiyalarini rivojlantirish, ijtimoiy moslashuv va ruhiy barqarorlik masalalari yoritilgan. Ushbu ishlarda emotsional intellekt darajasi o'quvchilarning o'quv motivatsiyasi, muloqot madaniyati va ijtimoiy xulq-atvori bilan chambarchas bog'liqligi ilmiy dalillar asosida asoslab beriladi.

Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, o'zbek psixologiya va pedagogika fanida emotsional intellekt tushunchasi alohida termin sifatida nisbatan yangi bo'lsa-da, uning tarkibiy jihatlari — emotsiyalarni anglash, ularni boshqarish, empatiya, muloqot madaniyati va ijtimoiy moslashuv masalalari keng tadqiq etilgan. Biroq aynan o'smirlar psixologiyasida emotsional intellektni kompleks tarzda o'rganish, uning darajalarini aniqlash va rivojlantirish mexanizmlarini ishlab chiqish bo'yicha izlanishlar hali yetarli emas.

Shu bois mavjud ilmiy manbalarni tahlil qilish asosida o'smirlik davrida emotsional intellektni rivojlantirish masalasi ilmiy jihatdan chuqurroq tadqiq etilishi, milliy psixologik maktab tajribalariga tayangan holda amaliy tavsiyalar ishlab chiqilishi dolzarb vazifa sifatida namoyon bo'ladi. Mazkur maqola aynan ushbu ilmiy bo'shliqni to'ldirishga, o'zbek olimlari qarashlari asosida emotsional intellektning o'smirlar rivojlanishidagi o'rnini tizimli tahlil qilishga qaratilgan.

Natija va muhokamalar

Mazkur tadqiqot doirasida o'smirlar psixologiyasida emotsional intellektning rivojlanish darajasi hamda uning shaxsning psixologik barqarorligi, ijtimoiy moslashuvi va o'quv faoliyati samaradorligiga ta'siri tahlil qilindi. Tadqiqot natijalari emotsional intellektning o'smirlik davrida muhim shaxsiy resurs sifatida namoyon bo'lishini tasdiqladi hamda uning rivojlanish darajasi bilan o'smirlarning ijtimoiy-psixologik holati o'rtasida bevosita bog'liqlik mavjud ekanligini ko'rsatdi.

O'tkazilgan diagnostik tadqiqotlar natijalariga ko'ra, ishtirokchilarning sezilarli qismida emotsional intellektning o'rtacha darajasi aniqlangan bo'lib, bu holat o'smirlik davriga xos bo'lgan emotsional beqarorlik va affektiv reaksiyalarning kuchayishi bilan izohlanadi. Shu bilan birga, respondentlarning muayyan qismida emotsiyalarni anglash va ularni boshqarish ko'nikmalari yetarli darajada shakllanmaganligi kuzatildi. Bu holat o'smirlarning stressli vaziyatlarda o'zini tuta bilmasligi, tengdoshlar bilan nizolarga tez kirishishi va muloqot jarayonida qiyinchiliklarga duch kelishi bilan ifodalanadi. Mazkur natijalar Sh. G'oziev hamda F. Qodirova tomonidan qayd etilgan o'smirlik davridagi emotsional beqarorlik haqidagi nazariy xulosalar bilan uyg'unlashadi.

Empirik ma'lumotlar tahlili shuni ko'rsatdiki, emotsional intellekti yuqori bo'lgan o'smirlar o'quv faoliyatida barqarorroq natijalarga erishadi, murakkab vaziyatlarda konstruktiv yechimlar topishga intiladi va ijtimoiy munosabatlarda faolroq bo'ladi. Ushbu guruh vakillari o'z his-tuyg'ularini anglash, ularni nazorat qilish va boshqalarning emotsiyalarini tushunish borasida yuqori ko'rsatkichlarga ega ekanligi bilan ajralib turadi. Bu esa emotsional intellektning nafaqat psixologik, balki pedagogik jihatdan ham muhim ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatadi.

Tadqiqot natijalari emotsional intellekt darajasi bilan o'smirlarning stressga bardoshlilik o'rtasida ijobiy korrelyatsiya mavjudligini ham tasdiqladi. Emotsional intellekti rivojlangan o'smirlar stressli vaziyatlarda o'z emotsiyalarini boshqarish, affektiv holatlarni jilovlash va vaziyatni mantiqiy baholashga moyil bo'lishi aniqlandi. Aksincha, emotsional intellekti past bo'lgan respondentlarda xavotir, jahldorlik va impulsiv xulq-atvor holatlari ko'proq uchragan qayd etildi. Bu natijalar N. Sultonova va M. Usmonovalarning stressni boshqarish bo'yicha olib borgan tadqiqotlari bilan mos keladi.

Muhokama jarayonida aniqlangan yana bir muhim jihat shundaki, emotsional intellektning ayrim komponentlari o'smirlarning ijtimoiy moslashuviga turlicha ta'sir ko'rsatadi. Jumladan, empatiya va emotsional sezgirlik darajasi yuqori bo'lgan o'smirlar

tengdoshlar bilan sog'lom munosabatlar o'rnatishga, nizolarni tinch yo'l bilan hal etishga va jamoada o'z o'rnini topishga moyilroq bo'lishi aniqlandi. Bunday o'smirlar ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni qabul qilish va ko'rsatishda ham faolroq bo'ladilar. Bu holat emotsional intellektning ijtimoiy kompetensiyalarni shakllantirishdagi rolini yana bir bor tasdiqlaydi.

Shuningdek, tadqiqotda jinsiy farqlar masalasi ham tahlil qilindi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, qizlarda empatiya va emotsional sezgirlik ko'rsatkichlari nisbatan yuqoriroq bo'lsa, o'g'il bolalarda emotsiyalarni boshqarish va affektiv reaksiyalarni jilovlashda qiyinchiliklar ko'proq uchraydi. Ushbu holat o'smirlar davrining biologik va ijtimoiy xususiyatlari bilan bog'liq bo'lib, genderga xos tarbiyaviy yondashuvlarni ishlab chiqish zarurligini ko'rsatadi.

Tadqiqot davomida ta'lim muhitining emotsional intellekt rivojiga ta'siri ham alohida o'rganildi. O'qituvchi va maktab psixologi tomonidan muntazam tashkil etilgan trening mashg'ulotlari, rolli o'yinlar va muammoli vaziyatlarni tahlil qilish orqali o'smirlarning emotsional kompetensiyalarida ijobiy o'zgarishlar kuzatildi. Ayniqsa, muloqot madaniyati, o'z-o'zini boshqarish va empatiya ko'nikmalarining rivojlanishi sezilarli darajada oshgani qayd etildi. Bu esa emotsional intellektni rivojlantirishda ta'lim muassasalari va psixologik xizmatning muhim rol o'ynashini ko'rsatadi.

Muhokamalar shuni ko'rsatadiki, emotsional intellektni rivojlantirish o'smirlarning nafaqat ruhiy salomatligini mustahkamlash, balki ularning akademik muvaffaqiyatlari va ijtimoiy moslashuvini ta'minlashda ham strategik ahamiyatga ega. Olingan natijalar o'zbek psixologiya maktabida olib borilgan nazariy qarashlarni boyitadi va amaliy faoliyat uchun muhim xulosalar chiqarish imkonini beradi.

Shu bilan birga, tadqiqotning ayrim cheklovlari ham mavjud. Jumladan, tanlanmaning hajmi va hududiy chegaralanganligi natijalarning umumlashtirilishini ma'lum darajada cheklaydi. Kelgusida emotsional intellektni rivojlantirish bo'yicha keng ko'lamli longitudinal tadqiqotlar olib borish, turli yosh guruhlari va ijtimoiy qatlamlar kesimida qiyosiy tahlillar o'tkazish maqsadga muvofiqdir.

Umuman olganda, natijalar va muhokamalar emotsional intellekt o'smir shaxsining psixologik barqarorligi, ijtimoiy yetukligi va shaxsiy kamolotini ta'minlovchi muhim omil ekanligini yana bir bor tasdiqladi. Ushbu bo'limda bayon etilgan xulosalar keyingi ilmiy izlanishlar va ta'lim-amaliy faoliyat uchun metodik asos bo'lib xizmat qilishi mumkin.

Xulosa

Mazkur tadqiqotda o'smirlar psixologiyasida emotsional intellektning o'rne va ahamiyati ilmiy-nazariy hamda amaliy jihatdan tahlil qilindi. Olingan natijalar emotsional intellekt o'smir shaxsining psixologik barqarorligi, ijtimoiy moslashuvi va shaxsiy kamolotida muhim omil ekanligini tasdiqladi. O'smirlik davri emotsional beqarorlik, affektiv holatlarning kuchayishi va ijtimoiy munosabatlarning murakkablashuvi bilan xarakterlanishi sababli, aynan ushbu bosqichda emotsional intellektni rivojlantirish alohida dolzarblik kasb etadi.

Tadqiqot davomida emotsional intellekt darajasi yuqori bo'lgan o'smirlar o'z his-tuyg'ularini anglash va boshqarish, stressli vaziyatlarda o'zini tuta bilish, tengdoshlar bilan samarali muloqot o'rnatish hamda nizolarni konstruktiv hal etish ko'nikmalariga ko'proq ega ekanligi aniqlandi. Bu holat emotsional intellektning nafaqat shaxsiy rivojlanish, balki ijtimoiy yetuklik va akademik muvaffaqiyat uchun ham muhim omil ekanligini ko'rsatadi. Aksincha, emotsional intellekti yetarli darajada rivojlanmagan o'smirlarda xavotir, impulsivlik, kommunikativ qiyinchiliklar va ijtimoiy moslashuv muammolari ko'proq uchrashi qayd etildi.

Shuningdek, tadqiqot natijalari ta'lim muhitida emotsional intellektni rivojlantirishga qaratilgan maxsus pedagogik va psixologik tadbirlar samarali ekanligini ko'rsatdi. Trening mashg'ulotlari, rolli o'yinlar, muammoli vaziyatlarni tahlil qilish hamda individual va guruh psixologik mashg'ulotlar o'smirlarning emotsional kompetensiyalarini sezilarli darajada oshirishga xizmat qiladi. Bu esa maktab psixologik xizmati va tarbiyaviy ishlar tizimida emotsional intellektni rivojlantirishni ustuvor yo'nalishlardan biri sifatida belgilash zarurligini ko'rsatadi.

Umuman olganda, mazkur tadqiqot emotsional intellekt o'smir shaxsining barkamol rivojlanishida strategik ahamiyatga ega ekanligini ilmiy jihatdan asoslab berdi. Olingan xulosalar maktab amaliyotida emotsional kompetensiyalarni rivojlantirish dasturlarini ishlab chiqish, pedagog va psixologlarning kasbiy faoliyatini takomillashtirish hamda o'smirlarning ruhiy salomatligini mustahkamlashga xizmat qilishi mumkin. Kelgusida ushbu yo'nalishda kengroq empirik tadqiqotlar olib borish, emotsional intellektni rivojlantirishning milliy modellarini yaratish va ularning samaradorligini baholash dolzarb ilmiy vazifalardan biri bo'lib qoladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Hasanboyev J., To'raqulov X. Pedagogika asoslari. – Toshkent: Sharq, 2016.
2. G'oziev Sh. Yosh va pedagogik psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2018.
3. Qodirova F. Umumiy psixologiya. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2019.
4. Mavlonova R., Rahmonqulova N. Innovatsion pedagogik texnologiyalar. – Toshkent: Fan, 2019.
5. Abdullayev K. Shaxs psixologiyasi. – Toshkent: O'qituvchi, 2017.
6. Sultonova N., Usmonova M. Maktab psixologik xizmati asoslari. – Toshkent: Ilm Ziyo, 2020.
7. Karimova S.S. Pedagogik psixologiya. – Toshkent: Yangi asr avlodi, 2018.
8. Yuldasheva N. "O'smirlarning ijtimoiy-emotsional rivojlanish xususiyatlari". // *Pedagogik ta'lim* jurnali, 2021, №3.
9. Qosimova D. "Ta'lim jarayonida emotsional kompetensiyalarni rivojlantirish". // *Xalq ta'limi* jurnali, 2020, №4.
10. O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi. Maktab psixologik xizmati faoliyatini tashkil etish bo'yicha metodik qo'llanma. – Toshkent, 2019.
11. Raxmonov A. Psixologik treninglar asoslari. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2021.
12. Ismoilova M. "O'smirlik davrida stress va emotsional barqarorlik muammolari". // *Ta'lim va tarbiya* jurnali, 2022, №2.