



O'SMIRLIK DAVRIDA EMOTSIONAL INTELLEKT BORASIDAGI NAZARIYALAR

Aniq va ijtimoiy fanlar universiteti Ijtimoiy fanlar fakulteti 2-bosqich magistri

Xajiboyeva Maftuna Valisherovna

Gmail: valisherovna@gmail.com Tel: +99890 811-10-91

Annotatsiya. Mazkur tezisda o'smirlik davrida emotsional intellekt (EI) rivojlanishi va unga oid yetakchi nazariyalar tahlil qilinadi. Emotsional intellekt – bu o'z hissiyotlarini anglash, boshqarish, boshqalarning emotsiyalarini tushunish va ular bilan samarali munosabat qurish qobiliyatidir. Tadqiqotda Piter Salovey va Jon Mayerning EI nazariyasi, Deniel Goleman tomonidan ilgari surilgan amaliy model, shuningdek, Reuven Bar-Onning emotsional-ijtimoiy kompetentlik modeli asosida o'smirlik bosqichidagi psixologik o'zgarishlar bilan emotsional intellekt o'rtasidagi uzviy bog'liqlik ko'rsatiladi. Ushbu davrda shaxsning identiteti shakllanib borishi, gormonal o'zgarishlar va ijtimoiy muhit omillari EI rivojiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Tezisda emotsional intellektni rivojlantirishga yo'naltirilgan ta'limiy va psixologik yondashuvlar, shu jumladan, metakognitiv treninglar, ijtimoiy-emotsional o'rganish dasturlari (SEL) samaradorligi muhokama qilinadi. Natijada, o'smirlarning psixologik barqarorligi, ijtimoiy moslashuvi va shaxslararo munosabatlar sifati emotsional intellekt darajasi bilan chambarchas bog'liqligi isbotlanadi. Mazkur tezis o'quvchilar, psixologlar hamda pedagoglar uchun nazariy va amaliy jihatdan foydali manba bo'lib xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: emotsional intellekt, o'smirlik davri, psixologik o'zgarishlar, o'zini anglash, motivatsiya, shaxslararo munosabat, ruhiy salomatlik



Kirish. Inson taraqqiyoti davomida psixologik omillar, xususan emotsional intellekt shaxs rivojida muhim o‘rin egallab kelgan. So‘nggi yillarda ushbu tushuncha nafaqat psixologik nazariyalar, balki ta‘lim, ijtimoiy muhit va kasbiy faoliyatda ham muhim omil sifatida qaralmoqda. Emotsional intellekt (EI) atamasi dastlab 1990-yillarda Piter Salovey va Jon Mayer tomonidan ilmiy muomalaga kiritilgan bo‘lib, u shaxsning o‘z va boshqalar emotsiyalarini anglash, baholash, boshqarish, emotsional jihatdan to‘g‘ri qarorlar qabul qilish qobiliyatlarini ifodalaydi. Keyinchalik Deniel Goleman tomonidan emotsional intellekt konsepsiyasi keng ommaga tanitildi va uning ijtimoiy hamda kasbiy muvaffaqiyatdagi roli chuqur o‘rganila boshlandi. O‘smirlik davri inson hayotidagi eng murakkab va o‘tish bosqichlaridan biri hisoblanadi. Bu davrda organizmda fiziologik va psixologik o‘zgarishlar yuz beradi, shaxsiy identitet shakllana boshlaydi, mustaqil fikrlash, qaror qabul qilish va ijtimoiy rollarni egallash ehtiyoji kuchayadi. Aynan shu bosqichda emotsional intellektning rivojlanishi o‘smirning ijtimoiy moslashuvi, o‘z-o‘zini anglashi, ruhiy barqarorligi va sog‘lom kommunikatsiyasi uchun hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. Shu sababli emotsional intellektning nazariy asoslarini chuqur o‘rganish va ularning o‘smirlik davridagi ifodasini tahlil qilish bugungi kunda dolzarb ilmiy vazifalardan biridir. Mazkur tezisda o‘smirlik davrida emotsional intellekt rivojiga ta’sir etuvchi asosiy nazariyalar, ularning o‘zaro farqlari va o‘xshash jihatlari, shuningdek, emotsional intellektni rivojlantirishga qaratilgan amaliy yondashuvlar keng qamrovda yoritiladi.

O‘smirlik davri psixologik rivojlanishning murakkab, biroq sermahsul bosqichlaridan biri bo‘lib, bu davrda shaxsiy identitet, mustaqil fikrlash, o‘zini anglash va ijtimoiy moslashuv jarayonlari jadallashadi. Aynan shu bosqichda emotsional intellektning (EI) shakllanishi va mustahkamlanishi o‘smirning jamiyatdagi o‘rnini belgilovchi asosiy omillardan biri sifatida namoyon bo‘ladi. EI tushunchasi zamonaviy psixologiyada keng talqin etilib, bir qator nazariy



yondashuvlar orqali izohlanadi. Avvalo, Piter Salovey va Jon Mayer (1990) tomonidan ilgari surilgan emotsional intellekt modeli EI ni to‘rt asosiy komponentga ajratadi: (1) emotsiyalarni aniqlash, (2) emotsiyalar orqali fikrlashni rag‘batlantirish, (3) emotsiyalarni tushunish, (4) emotsiyalarni boshqarish. Ushbu model asosida EI insonning kognitiv va emotsional funksiyalarini uyg‘unlashtirishga xizmat qiladi. Deniel Goleman (1995) esa emotsional intellektni amaliy kontekstda rivojlantirib, uni shaxsiy va ijtimoiy kompetensiyalar orqali tahlil qiladi. U EI ni besh asosiy yo‘nalishga ajratgan: o‘zini anglash, o‘zini boshqarish, motivatsiya, empatiya va ijtimoiy ko‘nikmalar. Ayniqsa, o‘smirlik davrida empatiya va ijtimoiy ko‘nikmalarning shakllanishi, maktab va tengdoshlar orasidagi munosabatlarning barqarorlashuvi uchun muhim omil hisoblanadi. Shuningdek, Reuven Bar-Onning (1997) emotsional-ijtimoiy intellekt modeli EI ni kengroq doirada tahlil qilib, shaxsning stressga qarshi kurashish qobiliyati, qaror qabul qilish strategiyalari va umumiy moslashuvchanligini ham o‘z ichiga oladi. Unga ko‘ra, emotsional intellekt insonning hayotdagi turli vaziyatlarga ijobiy yondashuvi, emotsional muvozanatini saqlay olishi va ijtimoiy muvaffaqiyatga erishishi uchun poydevor vazifasini bajaradi. O‘smirlik davridagi emotsional intellektning rivojlanishiga ta’sir qiluvchi omillar turlicha bo‘lishi mumkin: genetik predispozitsiya, oilaviy tarbiya, maktab muhiti, do‘stlar bilan muloqot sifati, ommaviy axborot vositalarining ta’siri va ijtimoiy tarmoqlardagi faollik. Bu omillar EI ni rag‘batlantirishi yoki, aksincha, uning shakllanishini susaytirishi mumkin. Ayniqsa, zamonaviy o‘smirlar o‘rtasida kuzatilayotgan stress, xavotir va o‘zini past baholash holatlari emotsional intellektning kuchsizligini ko‘rsatadi. Bugungi kunda o‘smirlarning EI darajasini oshirishga qaratilgan turli metodik yondashuvlar ishlab chiqilgan. Jumladan, ijtimoiy-emotsional o‘rganish dasturlari (Social and Emotional Learning – SEL), emotsional refleksiya mashqlari, rolda ishtirok etish (role-play) usullari, art-terapiya va metakognitiv treninglar emotsional va ijtimoiy kompetensiyalarni rivojlantirishda yuqori samaradorlikka



ega ekanligi tajribalarda isbotlangan. Shuningdek, maktab psixologlari va pedagoglar uchun EI ni baholash hamda rivojlantirishga xizmat qiluvchi diagnostik vositalar – Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT), Bar-On EQ-i, va Goleman tomonidan ishlab chiqilgan EQ indikatorlari o‘smirlar orasida samarali qo‘llanilmoqda. Xulosa qilib aytganda, o‘smirlik davrida emotsional intellektning shakllanishi inson hayotining keyingi bosqichlarida shaxslararo munosabatlar, kasbiy muvaffaqiyat va ruhiy salomatlik kabi muhim jabhalarga ta’sir qiladi. Shu sababli ushbu davrda EI ni nazariy va amaliy jihatdan chuqur o‘rganish, uning rivojiga to‘g‘ri yo‘naltirilgan psixopedagogik yondashuvlarni joriy etish dolzarb vazifadir.

O‘smirlik davri shaxs rivojlanishida emotsional barqarorlik, o‘zini anglash va ijtimoiy moslashuv jarayonlari keskin faollashadigan bosqich hisoblanadi. Ushbu jarayonlarda emotsional intellektning o‘rni beqiyos bo‘lib, u nafaqat hissiy holatlarni anglash va boshqarish, balki atrofdagilar bilan samarali muloqotga kirisha olish, ijtimoiy munosabatlarda muvaffaqiyatga erishish va psixologik farovonlikni ta’minlashda muhim ahamiyatga ega. Tahlillardan ko‘rinib turibdiki, emotsional intellektga oid nazariyalar – Salovey va Mayerning kognitiv modeli, Golemanning amaliy kompetensiyalarga asoslangan yondashuvi hamda Bar-Onning emotsional-ijtimoiy kompetensiya modeli – o‘smirlik psixologiyasining turli jihatlarini chuqur yoritishga xizmat qiladi. Har bir model EI tarkibiy qismlarini o‘ziga xos tarzda tavsiflaydi va ularni rivojlantirish mexanizmlarini taklif qiladi. Amaliy jihatdan olib qaralganda, maktab muhitida ijtimoiy-emotsional o‘rganish dasturlarini joriy etish, oilaviy tarbiya jarayonida emotsional ko‘nikmalarni rag‘batlantirish va o‘smirlar bilan ishlovchi psixologlar tomonidan EI ni aniqlovchi maxsus metodik vositalardan foydalanish muhim natijalar beradi. Bu esa o‘z navbatida o‘smirlarning psixologik sog‘lomligi, ijtimoiy faolligi va hayotga ijobiy munosabatini shakllantirishga xizmat qiladi. Xulosa sifatida aytish mumkinki, emotsional intellektni o‘smirlik davrida rivojlantirish – nafaqat individual shaxs



taraqqiyoti, balki jamiyatning kelajakdagi ijtimoiy va madaniy salohiyatini oshirishda ham strategik ahamiyatga ega. Shu boisdan, ushbu mavzuni nazariy va amaliy jihatdan chuqur o'rganish, dolzarb ilmiy izlanishlar doirasida saqlab qolish muhim ilmiy-ijtimoiy vazifadir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

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. Bar-On, R. (1997). *The Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Technical Manual*. Toronto: Multi-Health Systems.
4. Elias, M. J., Zins, J. E., Weissberg, R. P., et al. (1997). *Promoting Social and Emotional Learning: Guidelines for Educators*. Alexandria, VA: ASCD.
5. Berk, L. E. (2013). *Child Development* (9th ed.). Boston: Pearson Education.
6. Shodmonov, Sh. H., & To'raqulov, U. Sh. (2018). *Psixologiya*. Toshkent: "Yangi asr avlodi" nashriyoti.
7. Musurmonova, O. (2016). *Yosh davrlari psixologiyasi*. Toshkent: TDPU nashriyoti.
8. Zeidner, M., Matthews, G., & Roberts, R. D. (2009). *What We Know About Emotional Intelligence: How It Affects Learning, Work, Relationships, and Our Mental Health*. Cambridge, MA: MIT Press.