YOSHLARDA EMOTSIONAL INTELLEKTNI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Nizamova Yulduz Odamboy qizi
yulduzniyozqulova@gmail.com

Annotatsiya

Ushbu tezisda yoshlarda emotsional intellektni rivojlantirishning psixologik xususiyatlari nazariy jihatdan tahlil qilinadi. Emotsional intellektning o‘z-o‘zini anglash, o‘zini boshqarish, motivatsiya, empatiya va ijtimoiy ko‘nikmalar kabi asosiy tarkibiy qismlari yoritiladi. O‘zbekistonlik tadqiqotchilarning emotsional intellektga oid ilmiy ishlari tahlili asosida mazkur qobiliyatning yoshlarning shaxsiy rivojlanishi, muloqoti, ijtimoiy moslashuvi va kelajakdagi kasbiy faoliyatidagi ahamiyati ochib beriladi. Shuningdek, yoshlarda emotsional intellektni rivojlantirishning psixologik vositalari haqida fikr yuritiladi.

Kalit so‘zlar*: Emotsional intellekt, yoshlar, o‘z-o‘zini anglash, o‘zini boshqarish, empatiya, motivatsiya, ijtimoiy ko‘nikmalar, muloqot, shaxs rivojlanishi.*

Annotation *This thesis theoretically analyzes the psychological characteristics of developing emotional intelligence in young people. The main components of emotional intelligence, such as self-awareness, self-regulation, motivation, empathy, and social skills, are discussed. Based on an analysis of the scholarly works of Uzbek researchers on emotional intelligence, the significance of this ability for young people’s personal development, communication, social adaptation, and future professional activities is explored. In addition, the psychological tools and methods for developing emotional intelligence among young people are discussed.*

Keywords: *Emotional intelligence, young people, self-awareness, self-regulation, empathy, motivation, social skills, communication, personal development.*

Bugungi kunda yoshlarning har tomonlama rivojlanishi faqatgina bilim va intellektual salohiyat bilan emas, balki ularning o‘z his-tuyg‘ularini anglay olishi, boshqalar bilan to‘g‘ri munosabat o‘rnata olishi hamda turli vaziyatlarda o‘zini boshqara bilishi bilan ham chambarchas bog‘liq. Shu nuqtayi nazardan, emotsional intellekt tushunchasi zamonaviy psixologiyada muhim yo‘nalishlardan biri sifatida namoyon bo‘lmoqda. Yoshlar hayotida emotsional intellektning ahamiyati ayniqsa katta. Chunki yoshlik davrida shaxsning dunyoqarashi, ijtimoiy munosabatlari, o‘ziga bo‘lgan munosabati va kelajakdagi kasbiy yo‘nalishi faol shakllanadi. Ushbu jarayonda

inson o‘z hissiyotlarini tushunmasa yoki ularni boshqarishda qiyinchilikka duch kelsa, muloqotda, ta’lim jarayonida va ijtimoiy munosabatlarda turli muammolar yuzaga kelishi mumkin.

Emotsional intellekt tushunchasi shaxsning o‘z emotsiyalarini anglash, ularni boshqarish hamda boshqa insonlarning hissiy holatini tushunish va unga mos munosabat bildirish qobiliyatini anglatadi. O‘zbekistonlik tadqiqotchi A. Sharafitdinov emotsional intellektni o‘z his-tuyg‘ularini va boshqalarning his-tuyg‘ularini tushunish, boshqarish va ifodalash bilan bog‘liq qobiliyat sifatida izohlaydi. Tadqiqotchi o‘smirlik davrida o‘z-o‘zini anglash, o‘zini boshqarish, empatiya, motivatsiya va ijtimoiy ko‘nikmalarning rivojlanishi muhimligini ta’kidlaydi [1].

Emotsional intellektning birinchi muhim tarkibiy qismi — **o‘z-o‘zini anglash**dir. O‘z-o‘zini anglash orqali inson o‘zining qanday holatda ekanligini, nimadan xursand yoki norozi bo‘layotganini, muayyan vaziyatda nima sababdan ma’lum bir hissiy munosabat bildirayotganini tushunadi. Bizningcha, yoshlar uchun o‘z-o‘zini anglashning rivojlanganligi juda muhim, chunki inson o‘z hissiyotining sababini tushunmasdan turib uni samarali boshqara olmaydi.

Ikkinchi muhim jihat — **o‘zini boshqarish**. Insonning jahli, xavotiri, qo‘rquvi yoki hayajonini nazorat qila olishi uning xatti-harakatlarini ham boshqarish imkonini beradi. Ayniqsa, yoshlar o‘qish, imtihon, kelajakdagi kasb tanlovi, tengdoshlar bilan munosabat va oilaviy munosabatlar kabi turli vaziyatlarga duch keladi. Bunday sharoitda hissiyotlarni boshqarish ko‘nikmasi muhim psixologik resurs bo‘lib xizmat qilishi mumkin.

U. Urazbaeva tomonidan olib borilgan tadqiqotda ham emotsional intellektning o‘z-o‘zini anglash, o‘zini boshqarish, motivatsiya, empatiya va ijtimoiy ko‘nikmalar kabi komponentlari alohida ko‘rib chiqilgan. Muallif emotsional intellektning shaxsiy o‘sish hamda kelajakdagi kasbiy faoliyat bilan bog‘liq jihatlariga e’tibor qaratadi [2].

Motivatsiya ham emotsional intellektning muhim tarkibiy qismlaridan biridir. Bizning fikrimizcha, inson o‘z maqsadini aniq anglab, ichki motivatsiyasini saqlab qolishi qiyin vaziyatlarda ham faoliyatini davom ettirishiga yordam beradi. Shu sababli yoshlar bilan psixologik ish olib borishda faqat hissiyotlarni nazorat qilish emas, balki maqsad qo‘yish va unga erishishga bo‘lgan ichki intilishni rivojlantirish ham muhimdir.

Emotsional intellektning yana bir muhim komponenti — **empatiya**, ya’ni boshqa insonning hissiy holatini tushunish va uning kechinmalariga befarq bo‘lmaslik qobiliyatidir. Empatiya muloqotning samarali bo‘lishiga xizmat qiladi. Boshqa insonning holatini tushuna olgan shaxs nizoli vaziyatlarda ham muammoni keskinlashtirish o‘rniga, suhbatdoshining nuqtayi nazarini hisobga olishga harakat

qiladi. X. Darvishxojayevning yoshlar orasida emotsional intellektni rivojlantirishga bag‘ishlangan tadqiqotida ham ushbu qobiliyatning ijtimoiy moslashuv, yetakchilik va shaxslararo munosabatlardagi ahamiyati ko‘rsatib berilgan [3]. Bu fikrdan kelib chiqib aytish mumkinki, emotsional intellektni rivojlantirish faqat shaxsning ichki psixologik holatini yaxshilash bilan cheklanmaydi. U insonning atrofdagilar bilan munosabatlariga ham bevosita ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Yuqori sinf o‘quvchilari bilan bog‘liq tadqiqotida O. Xurramova emotsional intellektni boshqarishning ijtimoiy munosabatlar, akademik faoliyat va psixologik farovonlik bilan aloqador jihatlarini o‘rgangan. Tadqiqotda emotsional intellektni boshqarish ko‘nikmalarining stressni boshqarish va ijtimoiy ko‘nikmalar bilan bog‘liqligi qayd etilgan [4].

Bizningcha, mazkur fikrlar yoshlar hayotida emotsional intellektni rivojlantirishning amaliy ahamiyatini ko‘rsatadi. Chunki yosh insonning muvaffaqiyati faqat uning bilim darajasiga emas, balki bilimini qanday sharoitda qo‘llay olishi, bosim va hayajonni qanday boshqarishi hamda boshqa insonlar bilan qay darajada samarali muloqot qila olishiga ham bog‘liq. Yoshlarda emotsional intellektni rivojlantirish uchun turli psixologik vositalardan foydalanish mumkin. Jumladan, **o‘z-o‘zini tahlil qilish mashqlari, hissiyotlarni kundalik tarzda qayd etish, vaziyatli topshiriqlar, rolli o‘yinlar, guruhiy muhokamalar, empatiyani rivojlantirishga qaratilgan mashqlar va muloqot treninglari** samarali vositalar sifatida qaralishi mumkin. Bunda yoshga tayyor xulq-atvorni majburan singdirishdan ko‘ra, unga o‘z hissiyotlarini mustaqil anglash va tegishli xulosaga kelish imkoniyatini berish maqsadga muvofiq.

Shuningdek, emotsional intellektni rivojlantirish jarayoni bir martalik trening bilan cheklanmasligi kerak. Bizning fikrimizcha, bu jarayon oilada, ta’lim muassasasida va ijtimoiy muhitda muntazam davom ettirilsa, yanada samarali bo‘lishi mumkin. Yoshga “hissiyotingni nazorat qil” deyishning o‘zi yetarli emas. Avvalo, u o‘z hissiyotini aniqlashi, uning sababini tushunishi, keyin esa vaziyatga mos munosabatni tanlashi kerak.

Yuqoridagi nazariy tahlillardan kelib chiqib, emotsional intellekt yoshlarning shaxsiy va ijtimoiy rivojlanishida muhim psixologik omillardan biri, degan xulosaga kelish mumkin. Uning o‘z-o‘zini anglash, o‘zini boshqarish, motivatsiya, empatiya va ijtimoiy ko‘nikmalar kabi tarkibiy qismlari yoshlarning muloqot madaniyati, ijtimoiy moslashuvi va kelajakdagi kasbiy faoliyatiga ijobiy zamin yaratishi mumkin.

Yoshlarda emotsional intellektni rivojlantirishda eng muhim jihat — ularni o‘z hissiyotlarini bostirishga emas, balki **anglash, tushunish, boshqarish va to‘g‘ri ifodalashga** o‘rgatishdir. Shuningdek, boshqa insonlarning his-tuyg‘ularini tushunish,

ularning fikrini hurmat qilish va samarali muloqot qila olish ko‘nikmalarini shakllantirish ham ushbu jarayonning muhim qismi hisoblanadi. Shunday qilib, emotsional intellektni rivojlantirish yoshlarning nafaqat bugungi ijtimoiy munosabatlari, balki kelajakdagi shaxsiy va kasbiy hayoti uchun ham ahamiyatli psixologik kompetensiyalarni shakllantirishga xizmat qilishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Sharafitdinov A. “**O‘smirlar emotsional intellektining asosiy xususiyatlari”** Qo‘qon DPI. Ilmiy xabarlar jurnali. – 2025. – №1. – DOI: 10.70728/kspi.v5i1.95.

2. Urazbaeva U. “**Psixologiya ta’lim yo‘nalishi talabalarida emotsional intellekt namoyon bo‘lishining psixologik xususiyatlari”** Yangi O‘zbekiston talabalari axborotnomasi. – 2024. – Vol. 2, №8. – B. 9–12.

3. Darvishxojayev X. “**Yoshlar orasida emotsional intellektni rivojlantirishning psixologik asoslari”** Maktabgacha va maktab ta’limi. – 2025. – T. 3, №5. – B. 7–11. .

4. Xurramova O.X. “**Yuqori sinf o‘quvchilarida emotsional intellektini boshqarish fenomenining psixologik tadqiq etilishi”** PEDAGOGS. – 2025. – Vol. 81, Issue 1. – B. 287–290.