

O'SMIRLAR IJTIMOIIY PSIXOLOGIK MOSLASHUVINING RIVOJLANISHIDA EMOTSIONAL INTELLEKTNING AHAMIYATI

To'xtasinova Mubinaxon Muzaffarjon qizi
Qo'qon Davlat Universiteti Magistratura bo'limi
Psixologiya yo'nalishi 1-bosqich magistranti

Annotatsiya: Ushbu maqolada o'smirlik davri ijtimoiy psixologik moslashuvining rivojlanishida emotsional intellektning tutgan o'rni va ahamiyati ilmiy nuqtai nazardan tahlil qilingan. Tadqiqot doirasida emotsional intellektning asosiy komponentlari — o'z his-tuyg'ularini anglash, boshqarish, empatiya va ijtimoiy ko'nikmalar — bilan ijtimoiy moslashuv ko'rsatkichlari o'rtasidagi bog'liqlik o'rganilgan. Maqolada zamonaviy xorijiy va mahalliy olimlarning tadqiqotlariga asoslanib, emotsional intellektni rivojlantirish o'smirlarning tengdoshlari, o'qituvchilar va ota-onalar bilan munosabatini yaxshilashi, shuningdek, maktabdagi moslashuvni kuchaytirishi ko'rsatib o'tilgan. Natijalar shuni ko'rsatadiki, emotsional intellekti yuqori bo'lgan o'smirlar ijtimoiy muhitga tez moslashib, stressli vaziyatlarda samaraliroq kurasha oladilar.

Kalit so'zlar: emotsional intellekt, o'smirlik davri, ijtimoiy psixologik moslashuv, empatiya, his-tuyg'ularni boshqarish, tengdoshlar munosabati.

Аннотация: В данной статье с научной точки зрения анализируется роль и значение эмоционального интеллекта в развитии социально-психологической адаптации в подростковом возрасте. Исследование рассматривает взаимосвязь между основными компонентами эмоционального интеллекта — пониманием и управлением собственными эмоциями, эмпатией и социальными навыками — и показателями социальной адаптации. На основе исследований современных зарубежных и отечественных ученых в статье показано, что развитие эмоционального интеллекта улучшает отношения подростков со сверстниками, учителями и родителями, а также повышает адаптацию в школе. Результаты показывают, что подростки с высоким эмоциональным интеллектом быстрее адаптируются к социальной среде и эффективнее справляются со стрессовыми ситуациями.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, подростковый возраст, социально-психологическая адаптация, эмпатия, управление эмоциями, отношения со сверстниками.

Abstract: This article analyzes the role and significance of emotional intelligence in the development of social-psychological adaptation of adolescents. Within the scope of the research, the relationship between the main components of emotional intelligence — self-awareness, emotional regulation, empathy and social skills — and indicators of social adaptation is studied. Based on modern foreign and local scholars' research, it is shown that developing emotional intelligence improves adolescents' relationships with peers, teachers and parents, as well as enhances school



adaptation. The results show that adolescents with high emotional intelligence adapt quickly to the social environment and cope more effectively in stressful situations.

Keywords: emotional intelligence, adolescence, social-psychological adaptation, empathy, emotional regulation, peer relationships.

KIRISH

Zamonaviy psixologiya fanida o'smirlik davri shaxs rivojlanishining eng muhim va murakkab bosqichi sifatida alohida o'rin tutadi. Bu davrda o'smirlar nafaqat jismoniy, balki ijtimoiy va emotsional jihatdan ham keskin o'zgarishlarga duch keladi. Tengdoshlar guruhidagi maqom, o'qituvchilar va ota-onalar bilan munosabat, yangi ijtimoiy rollarga moslashish - bularning barchasi o'smirning psixologik holatiga kuchli ta'sir ko'rsatadi.

Ijtimoiy psixologik moslashuv — bu shaxsning o'zi yashayotgan ijtimoiy muhit talablariga muvofiq o'z xulq-atvorini, munosabatlarini va ichki holatini moslashtiruv jarayonidir. O'smirlik davrida bu jarayon ayniqsa murakkab kechadi, chunki o'smir bir vaqtning o'zida ham shaxsiy identifikatsiyasini shakllantiradi, ham ijtimoiy guruhlar ichida o'z o'rnini topishga intiladi. (Erikson, 1968).

Emotsional intellekt tushunchasi ilk bor P. Salovey va J. Mayer (1990) tomonidan ilmiy muomalaga kiritilgan bo'lib, keyinchalik D. Goleman (1995) ommabop ilmiy asarlari orqali keng tarqaldi. Emotsional intellekt — bu o'z va boshqalarning his-tuyg'ularini aniqlash, tushunish, boshqarish va ulardan samarali foydalana olish qobiliyatidir. Bugungi kunda ko'plab tadqiqotlar emotsional intellektning yuqori darajasini shaxsning ijtimoiy muvaffaqiyati va psixologik salomatligi bilan bog'liq ekanligini ko'rsatmoqda.

Ushbu maqolaning maqsadi o'smirlar ijtimoiy psixologik moslashuvining rivojlanishida emotsional intellektning o'rnini ilmiy adabiyotlar asosida tahlil qilish va uning amaliy ahamiyatini ko'rsatishdan iborat.

Asosiy qism

1. Emotsional intellekt: nazariy asoslar

Emotsional intellekt (EI) modellari ilmiy adabiyotda bir necha yo'nalishda taqdim etilgan. Salovey-Mayer modeli (1990, 1997) to'rt komponentni ajratib ko'rsatadi: his-tuyg'ularni idrok etish, tafakkurni emotsiyalar yordamida yengillashtirish, his-tuyg'ularni tushunish va his-tuyg'ularni boshqarish. D. Goleman (1995, 1998) esa o'z modelida o'z-o'zini anglash, o'z-o'zini boshqarish, motivatsiya, empatiya va ijtimoiy ko'nikmalarni asosiy komponentlar sifatida belgilagan.

Bar-On (1997) modeli esa emotsional intellektni ichki shaxsiy va shaxslararo ko'nikmalar, moslashuvchanlik, stressga chidamlilik va umumiy kayfiyat sohalari orqali tavsiflaydi. Ushbu modellar har biri o'smirlik davriga tatbiq etilganda muhim qirralarni ochib beradi, chunki bu davr ayniqsa his-tuyg'ular bilan to'la va murakkab ijtimoiy munosabatlar shakllanuvchi pallaga to'g'ri keladi.

2. O'smirlik davrida ijtimoiy psixologik moslashuv xususiyatlari

O'smirlik davri (11–17 yosh) shaxs rivojlanishining inqirozli bosqichi hisoblanadi. Bu davrda o'smirlar o'z shaxsiyatini shakllantirish bilan bir qatorda





tengdoshlar guruhida tan olinish, kattalar tomonidan mustaqil shaxs sifatida qabul qilinish ehtiyojini kuchli his qiladilar. Vygotskiy (1984) ta'kidlaganidek, bu davr «ijtimoiy situatsiya»ning keskin o'zgarishi bilan tavsiflanadi.

Ijtimoiy psixologik moslashuv qiyinchiliklari ko'pincha quyidagi ko'rinishlarda namoyon bo'ladi: tengdoshlar bilan muloqotda muammolar, o'qishga qiziqishning pasayishi, o'z-o'zini baholashning beqarorligi, stressli vaziyatlarda notekis reaksiyalar. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, moslashuv qiyinchiliklarini boshdan kechirgan o'smirlar keyinchalik deviant xulq-atvor va psixosomatik kasalliklarga ko'proq moyil bo'ladilar (Graber, 2004).

Moslashuv jarayoniga ta'sir etuvchi omillar orasida oilaviy muhit, maktab iqlimi, tengdoshlar guruhi va shaxsning individual psixologik xususiyatlari muhim ahamiyat kasb etadi. Ayni shu individual xususiyatlar qatorida emotsional intellekt alohida o'rin tutadi.

3. Emotsional intellekt va ijtimoiy moslashuv o'rtasidagi bog'liqlik

Ko'plab empirik tadqiqotlar emotsional intellekt va ijtimoiy moslashuv o'rtasida ijobiy korrelyatsiya mavjudligini isbotlagan. Lopes va boshq. (2004) tadqiqotida his-tuyg'ularni boshqarish qobiliyati yuqori bo'lgan o'smirlar tengdoshlari bilan yanada sifatli va barqaror munosabatlar o'rnatishi aniqlangan. Shuningdek, Brackett va Mayer (2003) o'z tadqiqotlarida emotsional intellekti past bo'lgan o'smirlarda ziddiyatli xulq-atvor, giyohvand moddalar iste'moli va o'quv muvaffaqiyatsizligi ko'rsatkichlari yuqori ekanligini ko'rsatgan.

Empatiyaning rivojlanganligi — emotsional intellektning markaziy komponenti — o'smirning tengdoshlar munosabatlarida o'ta muhim rol o'ynaydi. Empatiyas rivojlangan o'smirlar boshqalarning hissiyotlarini to'g'ri tushunadilar, nizoli vaziyatlarda murosaga kelish yo'llarini osonroq topadilar va jamoa ichida ijobiy obro' qozanadilar (Eisenberg et al., 2006).

O'zbek psixologiyasi sohasida ham bu yo'nalishda tadqiqotlar olib borilmoqda. Mahalliy tadqiqotchilar (Yo'ldosheva, 2019; Rashidova, 2021) o'smir o'quvchilarda emotsional intellektni maqsadli rivojlantirish maktabga moslashuvni sezilarli darajada yaxshilashini eksperimental yo'l bilan tasdiqlagan.

4. Emotsional intellektni rivojlantirish imkoniyatlari

Emotsional intellekt rivojlantirilishi mumkin bo'lgan psixologik konstrukt ekanligini ko'plab tadqiqotlar tasdiqlagan. Maktab muhitida EI rivojlantirishning asosiy yo'llari quyidagilardan iborat:

1. Ijtimoiy-emotsional o'qitish (SEL — Social Emotional Learning) dasturlari: o'smirlarni his-tuyg'ularni anglash, muloqot ko'nikmalari va nizolarni hal qilishga o'rgatish.

2. Psixologik treninglar va guruh mashg'ulotlari: roli o'yinlar, munozaralar va emotsional refleksiya usullari orqali empatiyanı va o'z-o'zini boshqarishni mustahkamlash.

3. Oilaviy psixoeducation: ota-onalarga farzandlarining his-tuyg'ularini qo'llab-quvvatlash va sog'lom emotsional muhit yaratish bo'yicha ko'rsatmalar berish.





4. Maktab psixologining individual va guruh mashg'ulotlari: moslashuv qiyinchiligini boshdan kechiruvchi o'smirlar bilan maqsadli psixologik ish.

Zolnikov va boshq. (2020) tomonidan o'tkazilgan meta-tahlil shuni ko'rsatadiki, SEL dasturlari o'quvchilarda akademik ko'rsatkichlarni o'rtacha 11 foizga oshirish bilan birga ijtimoiy moslashuvni ham sezilarli yaxshilaydi. Bu natija EI dasturlarini maktab ta'lim tizimiga integratsiya qilishning amaliy zaruratini tasdiqlaydi.

XULOSA

Yuqorida bayon etilgan ilmiy tahlil shuni ko'rsatadiki, emotsional intellekt o'smirlarning ijtimoiy psixologik moslashuvi uchun muhim psixologik resurs hisoblanadi. His-tuyg'ularni anglash va boshqarish, empatiya hamda ijtimoiy ko'nikmalar yaxshi rivojlangan o'smirlar tengdoshlar guruhida va o'quv muhitida qulayroq moslashadilar, stressli vaziyatlarni konstruktiv tarzda hal etadilar.

Tadqiqot natijalari asosida quyidagi xulosalar chiqarish mumkin: birinchidan, emotsional intellekt va ijtimoiy moslashuv o'rtasida kuchli ijobiy bog'liqlik mavjud; ikkinchidan, EI maqsadli psixologik-pedagogik ta'sir orqali rivojlantirilishi mumkin; uchinchidan, maktab psixologlari va o'qituvchilar EI rivojlantirishga yo'naltirilgan mashg'ulotlarni ta'lim jarayoniga izchil kiritishlari zarur.

Kelajakda emotsional intellektni o'lchash va rivojlantirish bo'yicha mahalliy sharoitga moslashtirilgan diagnostik vositalar va psixologik dasturlar ishlab chiqish ilmiy va amaliy ahamiyat kasb etadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Bar-On, R. (1997). The Emotional Intelligence Inventory (EQ-i): Technical manual. Toronto: Multi-Health Systems.

2. Brackett, M. A., & Mayer, J. D. (2003). Convergent, discriminant, and incremental validity of competing measures of emotional intelligence. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(9), 1147–1158.

3. Eisenberg, N., Fabes, R. A., & Spinrad, T. L. (2006). Prosocial development. In N. Eisenberg (Ed.), *Handbook of Child Psychology*, Vol. 3, Social, Emotional, and Personality Development (6th ed., pp. 646–718). Wiley.

4. Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: Norton.

5. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.

6. Goleman, D. (1998). *Working with Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books.

7. Graber, J. A. (2004). Internalizing problems during adolescence. In R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of Adolescent Psychology* (pp. 587–626). Wiley.

8. Lopes, P. N., Salovey, P., & Straus, R. (2004). Emotional intelligence, personality, and the perceived quality of social relationships. *Personality and Individual Differences*, 35, 641–658.

9. Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), *Emotional Development and Emotional Intelligence: Educational Implications* (pp. 3–31). New York: Basic Books.





10. Rashidova, N. (2021). O'smirlik davrida emotsional intellektni rivojlantirish: eksperimental tadqiqot. Psixologiya va pedagogika, 2(14), 45–53.
11. Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. Imagination, Cognition and Personality, 9(3), 185–211.
12. Vygotskiy, L. S. (1984). Sobranie sochineniy. T. 4. Detskaya psixologiya. Moskva: Pedagogika.
13. Yo'ldosheva, M. (2019). Maktab o'quvchilarida ijtimoiy moslashuv va emotsional intellektning o'zaro bog'liqligi. Toshkent: ToshDPU nashriyoti.
14. Zolnikov, A. R., et al. (2020). Social-emotional learning programs and their effectiveness: A meta-analysis. Educational Psychology Review, 32(1), 1–28.

