YOSHLARDA EMOTSIONAL INTELLEKT VA IJTIMOIY MOSLASHUV O‘RTASIDAGI O‘ZARO BOG‘LIQLIKNING PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI

Mamamyusupova Iroda Hamidovna
psixologiya fanlari nomzodi (PhD), dotsent.
Nazirova Irodaxon Otabekovna
Qo‘shma ta’lim fakulteti Psixologiya yo’nalishi 1-kurs magistranti.

Annotatsiya

Mazkur maqolada yoshlarda emotsional intellekt va ijtimoiy moslashuv o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlikning psixologik mexanizmlari nazariy jihatdan tahlil qilinadi. Emotsional intellektning o‘z emotsiyalarini anglash, boshqa insonlarning hissiy holatlarini tushunish, emotsional reaksiyalarni boshqarish, empatiya va samarali muloqot kabi tarkibiy qismlari ijtimoiy moslashuv jarayoni bilan bog‘liq holda yoritiladi. Shuningdek, o‘zini anglash, emotsional o‘zini boshqarish, ijtimoiy idrok, empatiya, nizolarni konstruktiv hal etish va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash kabi mexanizmlarning yoshlarning ta’lim muhitiga, tengdoshlar guruhiga va jamiyatdagi munosabatlarga moslashishidagi ahamiyati ochib beriladi. Mavzu bo‘yicha xorijiy ilmiy adabiyotlar tahlili asosida emotsional intellekt ijtimoiy moslashuvni qo‘llab-quvvatlovchi muhim psixologik resurs ekanligi asoslanadi. Maqola nazariy-tahliliy xususiyatga ega bo‘lib, unda mustaqil empirik tadqiqot natijalari da’vo qilinmaydi.

Kalit so‘zlar: emotsional intellekt, ijtimoiy moslashuv, yoshlar psixologiyasi, empatiya, o‘zini anglash, emotsional boshqaruv, ijtimoiy idrok, shaxslararo munosabatlar, kommunikativ kompetensiya, psixologik mexanizmlar.

Abstract

This article theoretically examines the psychological mechanisms underlying the relationship between emotional intelligence and social adjustment among young people. Emotional awareness, understanding others’ emotional states, emotion regulation, empathy, and effective communication are discussed as components associated with social adaptation. Particular attention is paid to self-awareness, emotional self-regulation, social perception, constructive conflict resolution, and social support. A review of relevant scientific literature suggests that emotional intelligence may serve as an important psychological resource supporting young people’s adjustment to educational environments, peer groups, and wider social contexts. The article is theoretical and analytical in nature and does not report original empirical findings.

Keywords: emotional intelligence, social adjustment, youth psychology, empathy, self-awareness, emotion regulation, social perception, interpersonal relationships.

Аннотация

В статье теоретически анализируются психологические механизмы взаимосвязи эмоционального интеллекта и социальной адаптации молодежи. Рассматриваются осознание собственных эмоций, понимание эмоциональных состояний других людей, эмоциональная саморегуляция, эмпатия и эффективная коммуникация. Особое внимание уделяется механизмам самопознания, социального восприятия, конструктивного разрешения конфликтов и социальной поддержки. На основе анализа научной литературы обосновывается положение о том, что эмоциональный интеллект может выступать важным психологическим ресурсом социальной адаптации молодых людей в образовательной и межличностной среде. Статья носит теоретико-аналитический характер и не содержит утверждений о результатах собственного эмпирического исследования.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, социальная адаптация, психология молодежи, эмпатия, самосознание, эмоциональная саморегуляция, социальное восприятие, межличностные отношения.

1. KIRISH (INTRODUCTION)

Bugungi globallashuv va axborotlashuv sharoitida yoshlarning jamiyat hayotiga faol qo‘shilishi, yangi ijtimoiy muhitga moslashishi, sog‘lom shaxslararo munosabatlarni shakllantirishi hamda psixologik barqarorligini saqlashi muhim ilmiy-amaliy masalalardan biri hisoblanadi. Yoshlar hayotining mazkur bosqichida ta’lim muassasasiga moslashish, yangi jamoaga kirish, mustaqil qaror qabul qilish, kasbiy yo‘nalishni belgilash va o‘z ijtimoiy mavqeini anglash kabi vazifalar dolzarb ahamiyat kasb etadi. Ushbu vazifalarni muvaffaqiyatli bajarish faqat intellektual salohiyatga emas, balki emotsional holatlarni tushunish va boshqarish qobiliyatiga ham bog‘liq.

Psixologiyada emotsional intellekt shaxsning o‘z emotsiyalarini va boshqa insonlarning hissiy holatlarini anglash, ular o‘rtasidagi farqlarni aniqlash hamda olingan ma’lumotlardan fikrlash va xatti-harakatlarni yo‘naltirishda foydalanish qobiliyati sifatida talqin qilinadi. P. Salovey va J. D. Mayer emotsional intellekt tushunchasini ilmiy jihatdan asoslab, uning emotsiyalarni idrok etish, anglash va boshqarish bilan bog‘liq tomonlarini yoritganlar [1]. Keyingi tadqiqotlarda emotsional intellektning shaxslararo munosabatlar, psixologik moslashuv va ta’lim jarayonidagi ahamiyati o‘rganilgan.

Ijtimoiy moslashuv esa shaxsning muayyan ijtimoiy muhit talablari, me’yorlari, qadriyatlari va munosabatlariga mos ravishda faoliyat yuritishi, shu bilan birga, o‘z individualligini saqlab qolishi jarayonidir. Moslashuvni faqat tashqi talablarga bo‘ysunish sifatida tushunish to‘g‘ri emas. Muvaffaqiyatli ijtimoiy moslashuv shaxsning o‘z ehtiyojlari va ijtimoiy muhit talablarini muvofiqlashtirishi, konstruktiv muloqot qilishi, o‘z nuqtayi nazarini ifodalashi va zarur vaziyatlarda yordam so‘ray olishini ham qamrab oladi.

Emotsional intellekt va ijtimoiy moslashuv o‘rtasidagi munosabatni o‘rganishning dolzarbligi shundaki, yoshlar kundalik hayotda turli emotsional va ijtimoiy vaziyatlarga duch keladilar. Masalan, tengdoshlar bilan kelishmovchilik,

jamoat oldida fikr bildirish, o‘qishdagi muvaffaqiyatsizlik, tanqidni qabul qilish yoki yangi guruhga kirish vaziyatlarida hissiy reaksiyalarni boshqarish va boshqa insonlarning nuqtayi nazarini tushunish muhim ahamiyatga ega.

Mestre va hammualliflarining 127 nafar ispaniyalik o‘smir ishtirokidagi tadqiqotida emotsional qobiliyatlar bilan o‘qishdagi moslashuv va ayrim ijtimoiy ko‘rsatkichlar o‘rtasida bog‘liqliklar aniqlangan. Shu bilan birga, natijalar emotsional intellektning turli usullarda o‘lchanishi bir xil xulosaga olib kelmasligini ham ko‘rsatadi [2]. Demak, mazkur hodisani bir yoqlama emas, balki emotsional, kognitiv va ijtimoiy omillarning o‘zaro ta’siri doirasida o‘rganish lozim.

Tadqiqotning maqsadi — yoshlarda emotsional intellekt va ijtimoiy moslashuv o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlikni tushuntiruvchi asosiy psixologik mexanizmlarni nazariy jihatdan tahlil qilish hamda ularni rivojlantirishga doir ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqotning vazifalari quyidagilardan iborat:

1. Emotsional intellekt va ijtimoiy moslashuv tushunchalarining psixologik mazmunini ochib berish.
2. Ushbu hodisalar o‘rtasidagi bog‘liqlikni tushuntiruvchi psixologik mexanizmlarni aniqlash.
3. Yoshlarning ta’lim va tengdoshlar muhitiga moslashuvida emotsional kompetensiyalarning ahamiyatini tahlil qilish.
4. Emotsional intellektni rivojlantirish orqali ijtimoiy moslashuvni qo‘llab-quvvatlashga doir tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot obyekti — yoshlarda emotsional rivojlanish va ijtimoiy moslashuv jarayonlari.

Tadqiqot predmeti — emotsional intellekt va ijtimoiy moslashuv o‘rtasidagi bog‘liqlikni ta’minlovchi psixologik mexanizmlar.

Tadqiqot metodlari — ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, qiyosiy tahlil, nazariy umumlashtirish va ilmiy xulosalarni tizimlashtirish.

2. METODLAR (METHODS)

Mazkur maqola nazariy-tahliliy tadqiqot shaklida tayyorlandi. Tadqiqot jarayonida emotsional intellekt, emotsiyalarni boshqarish, ijtimoiy moslashuv va o‘smirlar hamda yoshlarning ta’lim muhitidagi munosabatlariga oid ilmiy manbalar o‘rganildi. Tahlil uchun emotsional intellektning dastlabki nazariy asoslarini yorituvchi Salovey va Mayer ishlari, shuningdek, emotsional qobiliyatlarning maktabdagi ijtimoiy va akademik moslashuv bilan munosabatini tekshirgan empirik tadqiqotdan foydalanildi [1; 2].

Nazariy tahlil bir necha bosqichda amalga oshirildi. Birinchi bosqichda asosiy tushunchalarning mazmuni va chegaralari belgilandi. Ikkinchi bosqichda emotsional intellekt tarkibiy qismlari ijtimoiy moslashuv jarayonining talab va vazifalari bilan qiyoslandi. Uchinchi bosqichda emotsional anglash, o‘zini boshqarish, empatiya, ijtimoiy idrok va kommunikativ kompetensiya kabi mexanizmlar o‘rtasidagi nazariy aloqalar tizimlashtirildi. Yakuniy bosqichda ilmiy xulosalar va amaliy tavsiyalar shakllantirildi.

Emotsional intellekt tushunchasini izohlashda qobiliyatga asoslangan yondashuv muhim o‘rin tutadi. Mazkur yondashuvga ko‘ra, emotsional intellekt emotsiyalarni idrok etish, ulardan fikrlash jarayonida foydalanish, hissiy ma’nolarni tushunish va emotsiyalarni boshqarish qobiliyatlarini qamrab oladi [1]. Ushbu yondashuv emotsional intellektni shunchaki xushmuomalalik yoki ijobiy kayfiyat bilan tenglashtirmaslik imkonini beradi.

Ijtimoiy moslashuvni tahlil qilishda esa shaxsning ijtimoiy muhitdagi ishtiroki, shaxslararo munosabatlarni yo‘lga qo‘yishi, ijtimoiy me’yorlarni tushunishi va yangi vaziyatlarga mos xulq-atvor strategiyalarini tanlay olishi asosiy mezonlar sifatida ko‘rib chiqildi. Moslashuvning muvaffaqiyati shaxsning barcha vaziyatlarda murosaga borishi bilan emas, balki ijtimoiy vaziyatga mos, mas’uliyatli va konstruktiv javob bera olishi bilan baholanishi kerak.

Maqolada keltirilgan psixologik mexanizmlar ilmiy adabiyotlar asosida nazariy sintez sifatida taqdim etiladi. Mustaqil ishtirokchilar tanlanmasi, so‘rovnoma, psixodiagnostik test yoki statistik tahlil o‘tkazilmaganligi sababli, ushbu maqolada original empirik natijalar, korrelatsiya koeffitsiyentlari yoki sababiy ta’sirni tasdiqlovchi statistik xulosalar keltirilmaydi.

3. NATIJALAR (RESULTS)

Nazariy tahlil emotsional intellekt va ijtimoiy moslashuv o‘rtasidagi bog‘liqlikni bir-biri bilan uzviy aloqada bo‘lgan bir nechta psixologik mexanizm orqali tushuntirish mumkinligini ko‘rsatadi. Ushbu mexanizmlar o‘zini anglash, emotsional o‘zini boshqarish, empatiya, ijtimoiy vaziyatni idrok etish, konstruktiv muloqot va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashdan foydalanish bilan bog‘liq.

3.1. O‘z emotsiyalarini anglash mexanizmi

O‘z emotsiyalarini anglash emotsional intellektning muhim tarkibiy qismidir. Bu jarayon shaxsning ayni paytda qanday hissiy holatni boshdan kechirayotganini, uning sabablarini va xatti-harakatlariga ta’sirini tushunishini anglatadi. Yosh inson o‘zida xavotir, ranjish, g‘azab yoki uyat paydo bo‘lganini anglay olsa, vaziyatga avtomatik ravishda javob qaytarish o‘rniga ongli qaror qabul qilish imkoniyatiga ega bo‘ladi.

Masalan, yangi o‘quv guruhiga qo‘shilgan talaba boshqa talabalar bilan muloqotda o‘zini noqulay his qilishi mumkin. Agar u ushbu holatni o‘ziga ishonchsizlik yoki notanish muhit bilan bog‘lay olsa, vaziyatni boshqacha baholaydi. U o‘zini guruhdan butunlay chetlatish o‘rniga, suhbatga bosqichma-bosqich qo‘shilish, savol berish yoki bir-ikki tengdoshi bilan alohida tanishish kabi usullarni tanlashi mumkin.

O‘z emotsiyalarini anglash shaxsning o‘ziga bergan bahosi bilan ham bog‘liq. O‘zining kuchli va zaif tomonlarini real baholaydigan yoshlar tanqidni shaxsiyatiga qaratilgan hujum sifatida emas, balki muayyan faoliyatni yaxshilash imkoniyati sifatida qabul qilishga ko‘proq tayyor bo‘lishi mumkin. Biroq bu natija barcha yoshlar uchun bir xil bo‘lishi shart emas; individual xususiyatlar, avvalgi tajriba va ijtimoiy muhit ham ahamiyatga ega.

Demak, o‘zini anglash mexanizmi emotsional tajribani tushunarli axborotga aylantiradi. Bu esa shaxsning vaziyatni aniqroq baholashi va moslashuvchan xulq-atvor strategiyasini tanlashiga ko‘maklashadi.

3.2. Emotsional o‘zini boshqarish mexanizmi

Emotsional o‘zini boshqarish — hissiy holatlarni butunlay yo‘qotish emas, balki ularni anglash, ifodalash va vaziyatga muvofiq tartibga solish qobiliyatidir. Ijtimoiy hayotda inson har doim ham o‘ziga yoqadigan vaziyatlarga duch kelmaydi. Kelishmovchilik, muvaffaqiyatsizlik, tanqid yoki kutilmagan o‘zgarishlar salbiy emotsiyalarni keltirib chiqarishi mumkin.

Emotsional boshqaruv rivojlangan shaxs hissiy reaksiya bilan xatti-harakat o‘rtasida ma’lum psixologik masofa yaratishga intiladi. Masalan, guruh loyihasida uning taklifi qabul qilinmasa, u darhol bahsni keskinlashtirish o‘rniga, taklifining qaysi jihati ma’qul kelmaganini aniqlashtirishi mumkin. Bunday yondashuv nizoning kuchayish ehtimolini kamaytiradi va hamkorlikni davom ettirishga yordam beradi.

Mayer va Salovey emotsiyalarni boshqarishni emotsional intellektning muhim yo‘nalishlaridan biri sifatida tahlil qilganlar [3]. Bunda emotsional boshqaruvni doimiy ravishda o‘z hissiyotlarini bostirish bilan tenglashtirish mumkin emas. Hissiyotlarni uzoq vaqt yashirish, ularni inkor etish yoki noqulay hislarni ifodalashga mutlaqo yo‘l qo‘ymaslik aksincha, psixologik zo‘riqishni kuchaytirishi mumkin.

Samarali emotsional boshqaruv bir nechta amaliy harakatni o‘z ichiga oladi: vaziyatga darhol javob bermasdan qisqa tanaffus qilish, hissiyotning sababini aniqlash, vaziyatni boshqa nuqtayi nazardan ko‘rib chiqish, muammoni so‘z bilan ifodalash va zarur bo‘lsa yordam so‘rash. Ushbu harakatlar yoshlarning ta’lim va tengdoshlar muhitida yuzaga keladigan qiyinchiliklarga moslashuvchan munosabatda bo‘lishiga xizmat qiladi.

3.3. Empatiya va boshqa insonlarning emotsiyalarini tushunish

Empatiya boshqa insonning hissiy holatini anglash va uning nuqtayi nazarini tushunishga intilish qobiliyatidir. U shaxslararo munosabatlarning sifatiga ta’sir qiluvchi muhim psixologik omillardan biri hisoblanadi. Empatiya orqali yoshlar suhbatdoshining kayfiyati, ehtiyojlari va reaksiyalarini yaxshiroq tushunishlari mumkin.

Masalan, guruhdagi bir talaba muhokamada kam qatnashsa, buni darhol befarqlik yoki mas’uliyatsizlik deb baholash to‘g‘ri bo‘lmasligi mumkin. U tortinchoqlik, xato qilishdan qo‘rqish yoki shaxsiy qiyinchiliklarni boshdan kechirayotgan bo‘lishi ehtimol. Empatik yondashuv bunday holatda ayblashdan ko‘ra, suhbatdoshga fikr bildirish uchun qulay imkoniyat yaratishni nazarda tutadi.

Mayer, DiPaolo va Saloveyning emotsional mazmunni idrok etishga bag‘ishlangan tadqiqoti emotsional signallarni aniqlash va empatik javoblar o‘rtasidagi aloqani o‘rganishga qaratilgan [4]. Bu yo‘nalish boshqa insonlarning hissiy holatini anglash emotsional intellektni tushunishda muhim o‘rin tutishini ko‘rsatadi.

Shu bilan birga, empatiya boshqa insonning har qanday talabi yoki xatti-harakatiga rozi bo‘lishni anglatmaydi. Yoshlar o‘zgalarning his-tuyg‘ularini tushungan holda ham shaxsiy chegaralarini saqlashi, adolatsiz talablarni rad etishi va o‘z fikrini hurmat bilan bildirishi mumkin. Demak, empatiya va sog‘lom shaxsiy chegaralarning uyg‘unligi ijtimoiy moslashuv uchun muhimdir.

3.4. Ijtimoiy idrok va vaziyatni to‘g‘ri talqin qilish

Ijtimoiy idrok insonning boshqa odamlar, ularning niyatlari, munosabatlari va ijtimoiy vaziyatlar haqidagi tasavvurlarini shakllantirish jarayonidir. Ushbu mexanizm yoshlarning guruhdagi munosabatlarni tushunishi, muloqot qoidalarini aniqlashi va o‘z xatti-harakatlarini vaziyatga moslashtirishida muhim rol o‘ynaydi.

Ijtimoiy vaziyatlarni noto‘g‘ri talqin qilish nizolar va moslashuv qiyinchiliklarini yuzaga keltirishi mumkin. Masalan, tengdoshining qisqa javobini ataylab mensimaslik deb qabul qilgan yosh ranjishi yoki muloqotni to‘xtatishi mumkin. Biroq suhbatdosh shoshayotgan, charchagan yoki boshqa muammo bilan band bo‘lgan bo‘lishi ham mumkin.

Emotsional intellekt ijtimoiy vaziyatni bir nechta ehtimoliy izoh asosida baholashga yordam berishi mumkin. Bunda shaxs o‘z hissiy reaksiyasini tan oladi, boshqa odamning xatti-harakatini darhol salbiy ma’noda talqin qilmaydi va zarur bo‘lsa, vaziyatni aniqlashtiruvchi savol beradi.

Mazkur mexanizmning ahamiyati shundaki, ijtimoiy moslashuv faqat tashqi qoidalarga amal qilishdan iborat emas. U ijtimoiy vaziyatning ma’nosini tushunish, o‘zaro munosabatlarda noaniqlikka bardosh berish va yangi axborot asosida dastlabki fikrni qayta ko‘rib chiqishni ham talab qiladi.

3.5. Kommunikativ kompetensiya va nizolarni konstruktiv hal etish

Kommunikativ kompetensiya o‘z fikri, ehtiyoji va hissiyotlarini tushunarli ifodalash, suhbatdoshni tinglash, savol berish, kelishmovchiliklarni muhokama qilish va umumiy qarorga kelish ko‘nikmalarini qamrab oladi. Emotsional intellekt ushbu ko‘nikmalarni qo‘llash uchun zarur bo‘lgan emotsional va ijtimoiy axborotni anglashga yordam berishi mumkin.

Yoshlar orasidagi nizolar ko‘pincha fikrlar farqi, noto‘g‘ri tushunish, raqobat, o‘zini qadrlashga bo‘lgan ehtiyoj yoki guruhdagi vazifalarning noaniqligi bilan bog‘liq bo‘ladi. Bunday vaziyatlarda emotsional reaksiya keskinlashsa, muammoning mazmunidan ko‘ra shaxsiy ayblashlar ustun kelishi mumkin.

Konstruktiv muloqotda shaxs boshqa odamni ayblash o‘rniga, muayyan vaziyat uning o‘ziga qanday ta’sir qilganini ifodalaydi. Masalan, “Siz hech qachon meni tinglamaysiz” degan umumlashtiruvchi fikr o‘rniga, “Fikrimni tugatishimdan oldin gapim bo‘linganda, o‘zimni noqulay his qilaman” deyish aniqroq va muloqotni davom ettirish uchun qulayroqdir.

Nizolarni konstruktiv hal etish quyidagi bosqichlarni o‘z ichiga olishi mumkin:

1. Muammoni va yuzaga kelgan emotsiyalarni aniqlash.
2. Har bir tomonning fikrini bo‘lmasdan tinglash.
3. Shaxsiy ayblashlardan qochib, muayyan xatti-harakat va uning oqibatini muhokama qilish.

4. Muqobil yechimlarni taklif etish.
5. Tomonlar uchun maqbul qaror va kelishuvni belgilash.

Bu ko‘nikmalar yoshlarning jamoaviy topshiriqlar, ta’lim jarayoni va kundalik munosabatlardagi ishtirokini qo‘llab-quvvatlaydi. Biroq muloqotdagi qiyinchiliklarni faqat emotsional intellektning pastligi bilan izohlash to‘g‘ri emas: guruhdagi tengsizlik, zo‘ravonlik, kamsitish va boshqa tashqi omillar ham moslashuvga jiddiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

3.6. Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash va guruhga mansublik hissi

Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash oila, do‘stlar, pedagoglar va boshqa muhim shaxslar tomonidan ko‘rsatiladigan hissiy, axborotiy va amaliy yordamni anglatadi. Yoshlarning yangi muhitga moslashuvida o‘zini qabul qilingan, tinglangan va qadrlangan deb his qilishi muhim ahamiyatga ega.

Emotsional intellekt rivojlangan yoshlar o‘z ehtiyojlarini anglash, yordam so‘rash, minnatdorlik bildirish va boshqalarning ko‘magini to‘g‘ri qabul qilishda samaraliroq strategiyalarni qo‘llashi mumkin. Shu bilan birga, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash ham emotsional ko‘nikmalar rivojlanishiga ijobiy muhit yaratadi. Masalan, xatolari uchun doimiy kamsitilmaydigan, fikr bildirishga imkon beriladigan ta’lim guruhida yoshlar o‘z hissiyotlarini ochiqroq ifodalashni o‘rganishlari mumkin.

Demak, emotsional intellekt va ijtimoiy moslashuv o‘rtasidagi munosabatni faqat bir tomonlama ta’sir sifatida ko‘rib chiqish yetarli emas. Shaxsning emotsional ko‘nikmalari ijtimoiy munosabatlarning sifatiga ta’sir qilishi mumkin, ijtimoiy muhitning xususiyatlari esa ushbu ko‘nikmalarning namoyon bo‘lishi va rivojlanishiga ta’sir ko‘rsatadi.

3.7. Emotsional intellekt va ijtimoiy moslashuv mexanizmlarining umumlashtirilgan modeli

Nazariy tahlil asosida emotsional intellekt va ijtimoiy moslashuv o‘rtasidagi bog‘liqlikni quyidagi mantiqiy ketma-ketlikda ifodalash mumkin:

Emotsional axborotni anglash → vaziyatni baholash → emotsional reaksiyani boshqarish → empatik va kommunikativ javobni tanlash → ijtimoiy munosabatlarning sifatini yaxshilash → moslashuv imkoniyatlarini kengaytirish.

Ushbu model qat’iy va barcha holatlarda bir xil ishlaydigan qonuniyat emas. U psixologik jarayonlar o‘rtasidagi ehtimoliy aloqalarni tushuntiruvchi nazariy sxemadir. Natijaga shaxsning temperamenti, o‘ziga ishonchi, avvalgi tajribasi, oilaviy munosabatlari, tengdoshlar guruhi va ta’lim muhitining xavfsizligi ham ta’sir qilishi mumkin.

Emotsional intellektning ijtimoiy moslashuv bilan bog‘liqligi bo‘yicha empirik dalillar ham ehtiyotkor talqin qilinishi lozim. Mestre va hammualliflari tadqiqotida emotsional qobiliyatlar ayrim akademik va ijtimoiy moslashuv ko‘rsatkichlari bilan bog‘langan, biroq natijalar ishtirokchilarning jinsi va o‘lchov turiga qarab farqlangan [2]. Bu holat emotsional intellektni yagona va barcha ijtimoiy natijalarni tushuntiruvchi omil sifatida baholamaslik zarurligini ko‘rsatadi.

4. MUHOKAMA (DISCUSSION)

Olingan nazariy umumlashtirishlar emotsional intellekt yoshlarning ijtimoiy moslashuvida muhim psixologik resurs bo‘lishi mumkinligini ko‘rsatadi. Ushbu munosabatning mohiyati emotsional intellektning o‘zi bilan cheklanmaydi; u shaxsning ijtimoiy vaziyatni qanday idrok etishi, hissiy reaksiyalarini qay tarzda boshqarishi va boshqalar bilan qanday muloqot qilishida namoyon bo‘ladi.

Birinchidan, o‘z emotsiyalarini anglash yoshlarning ichki holati va tashqi vaziyat o‘rtasidagi aloqani tushunishiga yordam beradi. Bu, ayniqsa, yangi guruhga kirish, tanqidni qabul qilish va ijtimoiy baholanish bilan bog‘liq vaziyatlarda muhimdir. Shaxs o‘zining xavotirini anglaganida, vaziyatni tark etish yoki muloqotdan qochish o‘rniga, muammoni hal qilishga qaratilgan usullarni tanlashi mumkin.

Ikkinchidan, emotsional o‘zini boshqarish shaxsning impulsiv xatti-harakatlarini cheklash va ijtimoiy jihatdan maqbul javob tanlash imkoniyatini kengaytiradi. Bu jarayon yoshlarning kelishmovchiliklar paytida munosabatlarni saqlab qolishiga, o‘z fikrini asosli bayon etishiga va murosali yechim topishiga ko‘maklashadi. Biroq hissiy boshqaruv shaxsning o‘z hislarini yashirishi yoki doimo boshqalarga yon berishi degani emas.

Uchinchidan, empatiya va ijtimoiy idrok boshqa insonlarning xatti-harakatlarini kengroq kontekstda tushunishga yordam beradi. Natijada noto‘g‘ri talqinlar, asossiz salbiy xulosalar va o‘zaro tushunmovchiliklar kamayishi mumkin. Bu mexanizmlar hamkorlikni rivojlantirish va guruhga mansublik hissini mustahkamlash uchun sharoit yaratadi.

To‘rtinchidan, kommunikativ kompetensiya va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash emotsional intellektning kundalik hayotdagi amaliy namoyon bo‘lishi bilan chambarchas bog‘liq. O‘z ehtiyojini aniq ifodalash, faol tinglash, yordam so‘rash va nizolarni konstruktiv hal qilish yoshlarning ta’lim hamda kasbiy muhitda faol ishtirok etishiga yordam berishi mumkin.

Mazkur xulosalar emotsional intellektning ijtimoiy moslashuvga ta’siri muayyan sharoitlar bilan cheklanishini ham ko‘rsatadi. Masalan, kamsitish yoki doimiy bosim mavjud bo‘lgan guruhda yuqori empatiyaga ega shaxs ham qiyinchiliklarga duch kelishi mumkin. Shuning uchun ijtimoiy moslashuvni baholashda shaxsiy xususiyatlar bilan bir qatorda, muhitning xavfsizligi, adolatliligi va qo‘llab-quvvatlovchi imkoniyatlari ham hisobga olinishi zarur.

Ilmiy jihatdan yana bir muhim masala — emotsional intellektni o‘lchash usullaridir. Qobiliyatga asoslangan testlar shaxsning emotsional axborot bilan ishlash imkoniyatlarini baholashga intiladi, o‘z-o‘zini baholash so‘rovnomalari esa insonning o‘z qobiliyatlari haqidagi tasavvurini aks ettirishi mumkin. Bu ko‘rsatkichlar bir-biriga to‘liq mos kelmasligi ehtimoli mavjud. Mestre va hammualliflarining natijalari ham emotsional qobiliyatlar bilan o‘z-o‘zini baholashga asoslangan emotsional intellekt o‘rtasidagi farqni hisobga olish zarurligini ko‘rsatadi [2].

Kelgusidagi tadqiqotlarda yoshlarning emotsional intellekti va ijtimoiy moslashuvi o‘rtasidagi bog‘liqlikni mahalliy ta’lim muassasalari sharoitida o‘rganish maqsadga muvofiq. Bunda ishtirokchilarning yoshi, jinsi, ta’lim bosqichi,

oilaviy muhit va tengdoshlar bilan munosabatlari kabi omillar hisobga olinishi mumkin. Shuningdek, bir martalik so‘rov bilan cheklanmasdan, vaqt davomida o‘zgarishlarni kuzatish emotsional ko‘nikmalar va moslashuv o‘rtasidagi munosabatni chuqurroq tushunishga yordam beradi.

5. XULOSA (CONCLUSION)

Nazariy tahlil asosida quyidagi xulosalarga kelindi.

Birinchidan, emotsional intellekt yoshlarning ijtimoiy moslashuviga aloqador bo‘lgan muhim psixologik resurs hisoblanadi. U o‘z emotsiyalarini anglash, boshqa insonlarning hissiy holatlarini tushunish, emotsional reaksiyalarni boshqarish va hissiy axborotdan xulq-atvorni yo‘naltirishda foydalanish qobiliyatlarini qamrab oladi.

Ikkinchidan, emotsional intellekt va ijtimoiy moslashuv o‘rtasidagi munosabat bir nechta o‘zaro bog‘liq mexanizmlar orqali izohlanadi. Jumladan, o‘zini anglash, emotsional o‘zini boshqarish, empatiya, ijtimoiy idrok, kommunikativ kompetensiya, nizolarni konstruktiv hal etish va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashdan foydalanish mazkur jarayonda muhim o‘rin tutadi.

Uchinchidan, emotsional intellektni ijtimoiy moslashuvning yagona sababi sifatida ko‘rib chiqish mumkin emas. Shaxsiy xususiyatlar, oilaviy munosabatlar, tengdoshlar guruhi, ta’lim muhiti va ijtimoiy sharoitlar ham moslashuv jarayoniga ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli emotsional ko‘nikmalarni rivojlantirish choralari qulay va xavfsiz ijtimoiy muhit yaratish bilan uyg‘unlashtirilishi lozim.

To‘rtinchidan, yoshlar bilan olib boriladigan psixologik-pedagogik faoliyatda emotsiyalarni aniqlash, ularni konstruktiv ifodalash, faol tinglash, empatik munosabat, muammoli vaziyatlarni tahlil qilish va nizolarni hal etish ko‘nikmalarini rivojlantirishga alohida e’tibor qaratish tavsiya etiladi.

Beshinchidan, ta’lim muassasalarida emotsional intellektni rivojlantirishga qaratilgan treninglar, rolli o‘yinlar, guruhiy muhokamalar va refleksiv mashg‘ulotlardan foydalanish mumkin. Bunday tadbirlarning samaradorligi esa alohida empirik tadqiqotlar yordamida baholanishi lozim.

Umuman olganda, emotsional intellekt va ijtimoiy moslashuvning o‘zaro bog‘liqligini o‘rganish yoshlarning psixologik farovonligini qo‘llab-quvvatlash, ta’lim muhitida sog‘lom munosabatlarni shakllantirish va ijtimoiy kompetensiyalarini rivojlantirish uchun nazariy hamda amaliy ahamiyatga ega.

6. AMALIY TAVSIYALAR

Yoshlarning emotsional intellektini va ijtimoiy moslashuv imkoniyatlarini rivojlantirish maqsadida quyidagi yo‘nalishlarda ish olib borish tavsiya etiladi:

1. **Emotsional savodxonlikni rivojlantirish.** Mashg‘ulotlarda quvonch, xavotir, g‘azab, ranjish va umidsizlik kabi hissiy holatlarni farqlash, ularning paydo bo‘lish sabablarini tahlil qilishga e’tibor berish.
2. **O‘zini boshqarish ko‘nikmalarini shakllantirish.** Keskin vaziyatlarda tanaffus qilish, vaziyatni qayta baholash, fikrni xotirjam ifodalash va muammoga yo‘naltirilgan yechim topish usullarini mashq qilish.

3. **Empatiyani rivojlantirish.** Rolli o‘yinlar, muammoli vaziyatlarni tahlil qilish va boshqa insonning nuqtayi nazarini tushuntirishga qaratilgan guruhiy topshiriqlardan foydalanish.

4. **Samarali muloqot ko‘nikmalarini mustahkamlash.** Faol tinglash, aniqlashtiruvchi savollar berish, o‘z fikrini hurmat bilan bildirish va konstruktiv fikr-mulohaza berishni o‘rgatish.

5. **Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlovchi muhit yaratish.** Ta’lim guruhlarida kamsitish va masxara qilishga yo‘l qo‘ymaslik, talabalar fikrini tinglash va o‘zaro hurmat tamoyillarini mustahkamlash.

6. **Moslashuvdagi qiyinchiliklarni erta aniqlash.** Uzoq davom etuvchi ijtimoiy chekinish, muloqotdan qochish yoki guruhga qo‘shilishdagi jiddiy qiyinchiliklar kuzatilganda, yoshga bosim o‘tkazmasdan, malakali psixologik yordam olish imkoniyatini taklif etish.

7. **Natijalarni ilmiy baholash.** Trening va psixologik dasturlarning samaradorligini aniqlash uchun moslashtirilgan, ishonchliligi tekshirilgan psixodiagnostik vositalar va tegishli tadqiqot dizaynlaridan foydalanish.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Salovey, P., Mayer, J. D. Emotional Intelligence // *Imagination, Cognition and Personality*. — 1990. — Vol. 9, No. 3. — P. 185–211. — DOI: https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG.

2. Mestre, J. M., Guil, R., Lopes, P. N., Salovey, P., Gil-Olarte, P. Emotional Intelligence and Social and Academic Adaptation to School // *Psicothema*. — 2006. — Vol. 18 (Suppl.). — P. 112–117. — PubMed: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17295967/.

3. Mayer, J. D., Salovey, P. Emotional Intelligence and the Construction and Regulation of Feelings // *Applied and Preventive Psychology*. — 1995. — Vol. 4, No. 3. — P. 197–208. — DOI: https://doi.org/10.1016/S0962-1849(05)80058-7.

4. Mayer, J. D., DiPaolo, M., Salovey, P. Perceiving Affective Content in Ambiguous Visual Stimuli: A Component of Emotional Intelligence // *Journal of Personality Assessment*. — 1990. — Vol. 54, No. 3–4. — P. 772–781. — DOI: https://doi.org/10.1080/00223891.1990.9674037.

5. Mayer, J. D., Salovey, P. The Intelligence of Emotional Intelligence // *Intelligence*. — 1993. — Vol. 17, No. 4. — P. 433–442. — DOI: https://doi.org/10.1016/0160-2896(93)90010-3.