



Zulfiya ALISHEROVA,
ADPI doktranti, Pedagogika va psixologiya kafedrasida o'qituvchisi
E-mail: AlisherovaZulfiya77@gmail.com

Andijon davlat universiteti dotsenti, p.f.n M.Dumorov taqrizi asosida

EMOTSIONAL INTELLEKT – O'SMIRLARNING MUVAFFAQIYATLI IJTIMOYILASHUVINI PSIXOLOGIK OMILLARI

Annotatsiya

Emotsional intellekt – o'smirlarning muvaffaqiyatli ijtimoiylashuvini psixologik omillari yoritilgan bo'lib, shuningdek, emotsional intellektning asosiy komponentlari bo'lgan o'z-o'zini anglash, boshqarish, empatiya va ijtimoiy ko'nikmalar o'smirlarning har tomonlama rivojlanish jarayonlari bayon qilingan.

Kalit so'zlar: Emotsional intellekt, psixologik omillari, his-tuyg'ularini anglash, o'smirlik davri, o'z-o'zini anglash, muloqot, ijtimoiy ko'nikmalar, shaxsning ijtimoiylashuvi, empatiya, muvaffaqiyatli integratsiya, ko'nikmalar, ijtimoiy tarmoqlar, o'z-o'zini anglash, boshqarish, empatiya.

EMOTIONAL INTELLIGENCE – THE PSYCHOLOGICAL FACTORS OF THE SUCCESSFUL SOCIALIZATION OF ADOLESCENTS

Annotation

Emotional intelligence – the psychological factors of the successful socialization of adolescents are highlighted, and the processes of comprehensive development of adolescents, which are the main components of emotional intelligence, self-awareness, management, empathy and social skills are described.

Key words: Emotional intelligence, psychological factors, awareness of feelings, adolescence, self-awareness, communication, social skills, socialization of the individual, empathy, successful integration, skills, social networks, self-awareness, management, empathy.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ – ВЫДЕЛЕНА ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ УСПЕШНОЙ СОЦИАЛИЗАЦИИ ПОДРОСТКОВ

Аннотация

Эмоциональный интеллект – выделены психологические факторы успешной социализации подростков, а также описаны процессы всестороннего развития подростков, которые являются основными компонентами эмоционального интеллекта, самосознания, управления, эмпатии и социальных навыков.

Ключевые слова: Эмоциональный интеллект, психологические факторы, осознание чувств, подростковый возраст, самосознание, общение, социальные навыки, социализация личности, эмпатия, успешная интеграция, навыки, социальные сети, самосознание, управление, эмпатия.

Kirish. Zamonaviy jamiyatda psixologik rivojlanish va shaxsning ijtimoiy muhitga moslashuvi muhim masalalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, o'smirlar davrida bu jarayon murakkablashib, shaxsning ijtimoiylashuvi, hayotiy tanlovlari va kelajakdagi muvaffaqiyatlari uchun poydevor qo'yiladi. O'smirlar rivojlanishining o'ziga xosligi ularning hissiy va ijtimoiy jarayonlarni boshqarish qobiliyatini talab qiladi. Bu jarayonda emotsional intellekt tushunchasi alohida e'tiborga loyiqdir. Emotsional intellekt shaxsning o'z his-tuyg'ularini anglash, boshqarish, boshqalarning his-tuyg'ularini to'g'ri baholash va ijtimoiy vaziyatlarda o'zini samarali tutish qobiliyatini o'z ichiga oladi. Ushbu ko'nikmalar o'smirlik davrida jamiyat bilan muvaffaqiyatli integratsiya qilish uchun muhim omil hisoblanadi. Bugungi kunda o'smirlar tobora ko'proq ijtimoiy tarmoqlar va boshqa virtual platformalarda vaqt o'tkazayotgan bo'lsa-da, yuzma-yuz ijtimoiylashuv hamon ularning psixologik sog'lig'i va umumiy farovonligi uchun muhimdir. Emotsional intellekt esa bu jarayonni muvozanatli va samarali o'tishini ta'minlaydi. Bugungi dunyoda shaxsning ijtimoiy muvaffaqiyati nafaqat intellektual qobiliyatlariga, balki hissiy va ijtimoiy ko'nikmalariga ham bog'liq. O'smirlarning emotsional intellekti ularning ijtimoiy muhitda qanday munosabat o'rnatishini, qiyinchiliklarni qanday yengishini va jamiyatda qanday rol o'ynashini belgilaydi. Shuning uchun emotsional intellektni rivojlantirish nafaqat o'smirlarning shaxsiy o'sishi, balki jamiyat bilan muvaffaqiyatli muloqot o'rnatishi uchun ham zarurdir.

O'smirlik davri inson hayotida murakkab o'tish davridir. Bu davrda o'smirlar jismoniy, hissiy va ijtimoiy o'zgarishlarni boshdan kechirishadi. Shu jarayonda shaxsning hissiy boshqaruv qobiliyati katta ahamiyat kasb etadi. Emotsional intellekt o'smirlarning o'z his-tuyg'ularini anglash va boshqarish qobiliyatini, boshqalarning hissiy holatlarini tushunish va ular bilan sog'lom ijtimoiy aloqalarni o'rnatish qobiliyatini oshiradi. O'smirlarning rivojlanish jarayonida emotsional intellektning rivoji ijtimoiylashuvning samaradorligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. O'smirlar o'z hissiyotlarini boshqarishni o'rganganlarida, turli stressli va muammoli vaziyatlarni osonroq yengishadi. Bu esa ularning maktabda, oilada va do'stlari orasidagi

muvaffaqiyatini ta'minlaydi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yuqori emotsional intellektga ega bo'lgan o'smirlar ijtimoiy munosabatlarda ko'proq muvaffaqiyat qozonadilar, ularning ruhiy sog'lomligi yuqori bo'lib, jamoada faol va yetakchilik qobiliyatlariga ega bo'ladilar. Emotsional intellektning yuqori darajasi o'smirlarning ijtimoiy muhitda muvaffaqiyatli integratsiyalashishiga yordam beradi. Ular tengdoshlari bilan yaxshi muloqot o'rnatadilar, turli xil muammolarni hal qilishda etuklik ko'rsatadilar va konfliktlarni oldini olishda muvaffaqiyatga erishadilar. Emotsional intellektning asosiy komponentlari bo'lgan o'z-o'zini anglash, boshqarish, empatiya va ijtimoiy ko'nikmalar o'smirlarning har tomonlama rivojlanishiga zamin yaratadi.

Tadqiqotning maqsadi va vazifalari: ushbu tadqiqotning maqsadi – emotsional intellektning o'smirlarning muvaffaqiyatli ijtimoiylashuviga qanday ta'sir ko'rsatishini o'rganishdir. Tadqiqotda emotsional intellektning turli komponentlari (o'z-o'zini anglash, boshqarish, empatiya va ijtimoiy ko'nikmalar) bilan o'smirlarning ijtimoiylashuv jarayonlari o'rtasidagi bog'liqlikni aniqlash ko'zda tutilgan. Tadqiqotning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

Emotsional intellekt tushunchasining o'smirlarning psixologik rivojlanishiga ta'sirini tahlil qilish.

O'smirlarning ijtimoiylashuv jarayonlari va emotsional intellekt komponentlari o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganish.

Emotsional intellektni rivojlantirishning o'smirlar uchun ijtimoiy muvaffaqiyatga erishishdagi ahamiyatini tadqiq qilish.

O'smirlar orasida emotsional intellekt darajasini oshirishga qaratilgan psixologik trening va strategiyalarning samaradorligini baholash.

O'smirlarning ijtimoiy muvaffaqiyatini oshirish uchun emotsional intellektni rivojlantirish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqish.

Ushbu tadqiqot natijalari emotsional intellektning o'smirlarning muvaffaqiyatli ijtimoiylashuviga ta'sirini chuqurroq anglashga yordam beradi va o'smirlarning psixologik va ijtimoiy rivojlanishi uchun muhim qo'llanmalar taqdim etadi. Emotsional intellekt tushunchasi so'nggi yillarda psixologiya va ijtimoiy fanlar

sohasida keng ko'lamda o'rganilayotgan konseptlardan biridir. Ushbu bo'limda emotsional intellektning nazariy asoslari, uning ta'rifi, asosiy nazariyalari va komponentlari haqida to'liq ma'lumot beriladi. Emotsional intellekt shaxsning o'z his-tuyg'ularini anglash, boshqarish va ularni samarali boshqarish, boshqalarning his-tuyg'ularini to'g'ri talqin qilish va ularga mos ravishda munosabat bildirish qobiliyatidir. Bu ko'nikmalar shaxsning ijtimoiy va hissiy jihatlari bilan bog'liq bo'lib, shaxsiy hayotda va jamiyat bilan aloqalarda muvaffaqiyat qozonishda muhim omil hisoblanadi.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili. Emotsional intellekt nazariyalari: Meyyer va Salovey, Goleman va boshqalar emotsional intellekt tushunchasini birinchi bo'lib 1990-yillarda Piter Salovey va Jon D. Meyyer ilmiy muomalaga kiritgan. Ular emotsional intellektni odamlarning o'z his-tuyg'ularini anglash va boshqalarning his-tuyg'ulariga ta'sir qiluvchi qobiliyat sifatida ta'riflagan. Ushbu yondashuv EI ni intellektual qobiliyatning muhim qismi sifatida ko'rsatadi va bu his-tuyg'ularni boshqarish va ularni muloqotlarda qo'llash orqali ijtimoiy muvaffaqiyatni oshirishi mumkinligini ta'kidlaydi[1]. Meyyer va Salovey emotsional intellekt ni quyidagi to'rt asosiy komponentga ajratgan:

Emotsiyalarni aniqlash – inson o'z his-tuyg'ularini va boshqalarning his-tuyg'ularini anglash va farqlash qobiliyati.

Emotsiyalarni boshqarish – o'z va boshqalarning his-tuyg'ularini ijobiy yo'nalishda boshqarish qobiliyati.

Emotsiyalarni foydalanish – emotsiyalarni fikrlash va muammolarni hal qilishda foydalanish, his-tuyg'ularni qaror qabul qilish jarayonlariga qo'shish.

Emotsiyalarni tushunish – his-tuyg'ularning murakkabliklarini, ularning qanday shakllanishini va qanday rivojlanishini tushunish.

Tadqiqot metodologiyasi. Daniel Goleman esa emotsional intellekt ni ommaga mashhur qilgan va o'zining kitobi orqali keng ommaga tanitgan. U emotsional intellektni nafaqat shaxsning individual rivojlanishi uchun, balki ularning ijtimoiy hayotdagi muvaffaqiyatlari uchun ham muhim deb ta'kidlagan. Goleman emotsional intellekt ni shaxsiy va ijtimoiy qobiliyatlarining majmui deb biladi va uni beshta asosiy komponentga bo'ladi:

O'z-o'zini anglash – insonning o'z his-tuyg'ulari, kuchli va zaif tomonlari, qadriyatlar va maqsadlarini aniq bilishi.

O'z-o'zini boshqarish – inson o'z his-tuyg'ularini nazorat qilish va ijobiy yo'nalishda boshqarish qobiliyati, bu esa stressni kamaytiradi va mojarolarni oldini oladi.

Motivatsiya – insonning ijobiy natijalarga erishish uchun ichki rag'batga ega bo'lishi, bu esa shaxsiy rivojlanishni rag'batlantiradi.

Empatiya – boshqalarning his-tuyg'ularini his qilish va ularga mos ravishda munosabat bildirish qobiliyati.

Ijtimoiy ko'nikmalar – samarali muloqot qilish, jamoalarda ishlash va boshqalarga ta'sir ko'rsatish qobiliyati.

Golemanning yondashuvi shuni ko'rsatadiki, emotsional intellekt nafaqat shaxsiy muvaffaqiyat, balki ijtimoiy muhitdagi muvaffaqiyatga ham kuchli ta'sir ko'rsatadi. Emotsional intellekt bir nechta muhim komponentlardan tashkil topgan bo'lib, har biri shaxsning o'z his-tuyg'ularini va boshqalarning his-tuyg'ularini tushunish va boshqarish qobiliyatini yaxshilashga xizmat qiladi. Asosiy komponentlar quyidagilar[6].

O'z-o'zini anglash: Bu komponent shaxsning o'z his-tuyg'ularini aniq tushunishi va ularni to'g'ri talqin qilish qobiliyatini anglatadi. O'z-o'zini anglay olgan odam o'z his-tuyg'ularini yaxshi boshqaradi va turli vaziyatlarda qanday reaksiya berishi haqida aniq tasavvurga ega bo'ladi. O'z-o'zini anglash shaxsning o'z hayotiy tajribalari, qadriyatlar va maqsadlariga mos ravishda qarorlar qabul qilishiga yordam beradi.

O'z-o'zini boshqarish: O'z-o'zini boshqarish qobiliyati shaxsning his-tuyg'ularini nazorat qilish va ularni konstruktiv yo'nalishda boshqarish qobiliyatidir. Bu komponent stressli vaziyatlarda o'zini tinchlantirish, ziddiyatlarni oldini olish va his-tuyg'ularni ijobiy tarzda yo'naltirish qobiliyatini o'z ichiga oladi. O'z-o'zini boshqara oladigan odamlar hissiy barqarorlikni saqlab, ijtimoiy vaziyatlarda muvaffaqiyat qozonadilar.

Empatiya: Empatiya boshqalarning his-tuyg'ularini his qilish va ularning his-tuyg'ulariga javoban munosabat bildirish qobiliyatidir. Empatiya yuqori darajadagi EI ning ajralmas qismidir, chunki u boshqalar bilan samarali muloqot qilishni osonlashtiradi va sog'lom munosabatlar o'rnatishga yordam beradi. Empatik shaxslar boshqalarning his-tuyg'ularini hisobga olib, ularning nuqtai nazarini tushunishga harakat qiladilar.

Ijtimoiy ko'nikmalar: Bu komponent shaxsning boshqalar bilan munosabatlarni o'rnatish, saqlash va boshqarish qobiliyatini o'z ichiga oladi. Yaxshi ijtimoiy ko'nikmalarga ega bo'lgan odamlar boshqalar bilan samarali aloqa o'rnatadilar, jamoada faol ishtirok etadilar va ijtimoiy aloqalarni mustahkamlash orqali jamoa ichida ijobiy ta'sir ko'rsatadilar. Ijtimoiy ko'nikmalar konfliktlarni samarali hal qilish va hamkorlikda ishlash uchun zarurdir.

Tahlil va natijalar. O'smirlarning psixologik rivojlanishi va emotsional intellekt O'smirlilik davri (adolescence) inson hayotida o'ziga xos o'tish davri bo'lib, bu bosqichda nafaqat jismoniy, balki hissiy va psixologik rivojlanish ham keskin o'zgarishlarga uchraydi. Bu davrda shaxsiylik shakllanadi, hayotiy qadriyatlar va ko'nikmalar rivojlanadi va kishi o'zini jamiyatning to'laqonli a'zosi sifatida his qila boshlaydi. Emotsional intellektning shakllanishi va o'smirlarning psixologik rivojlanishi o'zaro bog'liq jarayonlar hisoblanadi. Bu bo'limda o'smirlilik davridagi psixologik jarayonlar, emotsional intellektning o'smirlilik davrida shakllanishi va emotsional intellekt komponentlari bilan o'smirlilik davridagi bog'liqlik tahlil qilinadi[2].

O'smirlilik davridagi psixologik jarayonlar: o'smirlilik – bu bolalikdan o'smirlilik va keyinchalik kattalikka o'tish jarayoni bo'lib, u ko'plab psixologik va ijtimoiy o'zgarishlar bilan kechadi. Ushbu davrda shaxs o'zligini anglash, o'z his-tuyg'ularini boshqarish va jamiyat bilan ijtimoiy munosabatlarni shakllantirishga urinadi. Bu jarayonlar odatda quyidagi omillar bilan ifodalanadi:

O'z-o'zini anglash va identifikatsiya: O'smirlilik davrida shaxsning o'zini kim deb bilishi, qaysi qadriyatlar va maqsadlarni muhim deb hisoblashi kabi savollar juda muhim o'rin tutadi. Bu davrda o'smirlar o'zlarini o'rganish va identifikatsiya jarayonida o'zlarini qanday ko'rishni istayotganini aniqlashga harakat qiladilar. O'z-o'zini anglash qobiliyati shakllanishi bilan birga, ularning EI rivoji ham ijtimoiy muhitga moslashishga yordam beradi.

Emotsional beqarorlik va o'zgarishlar: Bu bosqichda o'smirlarning gormonal o'zgarishlari ularga emotsional jihatdan ta'sir ko'rsatadi. O'smirlar ko'pincha o'z his-tuyg'ularini to'liq tushunishmaydi va ularni nazorat qilishda qiyinchiliklarga duch kelishadi. Emotsional intellekt o'z his-tuyg'ularini anglash va boshqarish imkonini bergan holda, bu jarayonda o'smirlar uchun muhim ko'makchi rolini o'ynaydi.

Ijtimoiy rollar va munosabatlar: O'smirlar ijtimoiy rollarini qabul qilish va jamiyatda o'z o'rnini aniqlashga harakat qiladilar. Ushbu davrda tengdoshlari bilan muloqot, do'stlik va jamiyat bilan bo'lgan munosabatlar katta ahamiyatga ega. Emotsional intellekt o'smirlilik davrida ushbu ijtimoiy munosabatlarni shakllantirish va mustahkamlashda muhim vosita bo'lib xizmat qiladi.

Xulosa emotsional intellekt o'smirlarning ijtimoiylashuv jarayonida muhim ahamiyatga ega. O'smirlar emotsional intellekt darajasi yuqori bo'lganda, ularning o'z his-tuyg'ularini anglash, boshqarish va boshqalarning hissiyatlarini tushunish qobiliyati oshadi. Bu, o'z navbatida, ijtimoiy aloqalarni mustahkamlashga, mojarolarni muvaffaqiyatli hal etishga va ziddiyatli vaziyatlarda muvozanat saqlashga yordam beradi. O'smirlar o'z his-tuyg'ularini anglash va boshqarish orqali, ijtimoiy muhitda samarali muloqot qilishlari va boshqalar bilan mustahkam aloqalar o'rnatishlari mumkin. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, emotsional intellekt darajasi yuqori bo'lgan o'smirlar, o'zlarining hissiy holatini nazorat qilish qobiliyatlarini bilan birga, ijtimoiy vaziyatlarda o'zini qulay his qilishadi va yanada muvaffaqiyatli ijtimoiy aloqalarni o'rnatishadi. O'smirlarning emotsional intellekt darajasining pasayishi esa ularning ijtimoiylashuv jarayonida qiyinchiliklarga duch kelishiga olib keladi. Emotsional intellektni rivojlantirish nafaqat o'smirlarning shaxsiy rivojlanishi, balki ijtimoiy muhitda ham muhim ahamiyatga ega.

ADABIYOTLAR

1. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
2. Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). *Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications*. *Psychological Inquiry*, 15(3), 197-215.
3. Bar-On, R. (1997). *Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Technical Manual*. Multi-Health Systems.
4. Schutte, N. S., Malouff, J. M., Simunek, M., Hollander, S., & Barlow, P. (2002). *Emotional Intelligence and Interpersonal Relations*. *The Journal of Social Psychology*, 142(6), 687-698.

5. Brackett, M. A., & Katulak, N. A. (2006). Emotional Intelligence in the Classroom: Skills that Promote Student Achievement*. In A. C. Cohen (Ed.), *Handbook of Emotional Intelligence: Theory, Development, Assessment, and Application at Home, School, and in the Workplace* (pp. 100-116). Jossey-Bass.
6. Parker, J. D. A., Summerfeldt, L. J., Hogan, M. J., & Majeski, S. A. (2004). Emotional Intelligence and Academic Achievement: Predicting the Development of Social Competence. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 22(3), 189-202.
7. Zins, J. E., Bloodworth, M. R., Weissberg, R. P., & Walberg, H. J. (2007). The Scientific Base Linking Social and Emotional Learning to School Success. *Theory into Practice*, 46(3), 216-226.
8. Havard, L.(2011). Emotional Intelligence and Leadership: A Review of the Literature. *International Journal of Business and Social Science*, 2(7), 118-126.
9. Palmer, B., & Stough, C. (2001). Emotional Intelligence and the Leadership of Teams. *Journal of Management Development*, 20(4), 304-318.
10. Saarni, C. (1999). *The Development of Emotional Competence*. Guilford Press.