

O‘SMIRLIK DAVRIDA SHAXSLARARO MUNOSABATLARDA EMOTSIONAL INTELEKTNING AHAMIYATI

ADPI o’qituvchisi
Alisherova Zulfiya Tolibdjonova
Boshlang’ich ta’lim yo’nalishi talabasi
Baxodirova Marjona G’oyibberdi qizi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19411557>

Annotatsiya. Mazkur maqolada o’smirlik davrida shaxslararo munosabatlarning shakllanishida emotsional intellektning o’rni va ahamiyati tahlil qilinadi. Emotsional intellekt insonning o’z hissiyotlarini anglash, boshqarish va boshqa insonlarning his-tuyg’ularini tushunish qobiliyatini ifodalaydi. Ayniqsa o’smirlik davrida bu qobiliyat shaxsning ijtimoiy moslashuvi, tengdoshlar bilan samarali muloqot o’rnatishi hamda shaxs sifatida rivojlanishida muhim omil hisoblanadi. Maqolada emotsional intellektning nazariy asoslari, uning o’smirlar shaxslararo munosabatlariga ta’siri hamda uni rivojlantirish usullari ilmiy manbalar asosida yoritilgan.

Kalit so’zlar: emotsional intellekt, o’smirlik davri, shaxslararo munosabatlar, emotsiya, empatiya, ijtimoiy moslashuv, psixologiya.

Аннотация. В данной статье анализируется значение эмоционального интеллекта в формировании межличностных отношений в подростковом возрасте. Эмоциональный интеллект представляет собой способность человека понимать собственные эмоции, управлять ими и распознавать эмоции других людей. Особенно в подростковом возрасте данная способность играет важную роль в социальной адаптации личности и установлении эффективного общения со сверстниками.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, подростковый возраст, межличностные отношения, эмоции, эмпатия, социальная адаптация.

Abstract. This article analyzes the importance of emotional intelligence in the development of interpersonal relationships during adolescence. Emotional intelligence refers to the ability of a person to understand and manage their own emotions as well as recognize the emotions of others. Particularly during adolescence, this ability plays a significant role in social adaptation, effective communication with peers, and personal development.

Keywords: emotional intelligence, adolescence, interpersonal relationships, emotions, empathy, social adaptation.

Kirish. Globallashuv jarayonlarida butun dunyo miqyosida yetuk shaxsni shakllantirish jamiyatning ustuvor vazifalaridan biridir. Bu borada juda ko’p ishlar amalga oshirilmoqda. Zero, prezidentimiz ta’kidlaganidek, “Yoshlar qalbida ezgulik, o’zaro hurmat va mas’uliyat tuyg’ularini shakllantirish- jamiyat taraqqiyotining eng muhim omillaridan biridir.” [1;52] Yetuk shaxsni shakllantirish jarayonida ularning psixik tomondan rivojlanganligi asosiy omillardan biri hisoblanadi. Yosh davrlari ichida o’smirlik davri eng muhim, ota-onalar tomonidan ma’suliyat talab qiladigan davrlardan biridir. O’smirlik davri inson hayotidagi muhim psixologik bosqichlardan biri bo’lib, bu davrda shaxsning ijtimoiy va emotsional rivojlanishi faol kechadi. O’smirlar o’z shaxsiy qarashlari, qadriyatlarini va ijtimoiy munosabatlarini shakllantira boshlaydilar. Aynan shu jarayonda shaxslararo munosabatlar muhim o’rin egallaydi.

Zamonaviy psixologiyada shaxslararo munosabatlarning samaradorligi ko’p jihatdan emotsional intellekt darajasiga bog’liq ekanligi ta’kidlanadi. Emotsional intellekt insonning o’z hissiyotlarini anglash, ularni boshqarish hamda boshqalarning emotsional holatini tushunish

qobiliyatini bildiradi Psixolog olim Sh.R. Yo’ldoshev emotsional rivojlanishning shaxs hayotidagi ahamiyatini ta’kidlab quyidagicha yozadi: “Shaxsning ijtimoiy muhitga moslashuvi va shaxslararo munosabatlarining samaradorligi uning emotsional jarayonlarni anglay olish va boshqara olish darajasiga bog‘liqdir”. {3;45} Demak, emotsional intellekt o’smirlarning jamiyatdagi o’rnini topishi va samarali muloqot o’rnatishida muhim omil hisoblanadi. Emotsional intellekt tushunchasi psixologiya fanida nisbatan yangi yo’nalishlardan biri hisoblanadi. U insonning emotsional jarayonlarni anglash va boshqarish qobiliyatini ifodalaydi.² Olimlarning fikriga ko‘ra emotsional intellekt quyidagi asosiy tarkibiy qismlardan iborat:

- 1) o‘z emotsiyalarini anglash;
- 2) emotsiyalarni boshqarish;
- 3) motivatsiya;
- 4) empatiya;
- 5) ijtimoiy ko‘nikmalar.

Psixolog P. Ivanov shaxslararo munosabatlarda emotsional jarayonlarning rolini ta’kidlab shunday yozadi: “Insonlar o‘rtasidagi samarali muloqot nafaqat aqliy rivojlanish, balki emotsional jarayonlarni tushunish va boshqarish qobiliyatiga ham bevosita bog‘liqdir” {4;180-260} Shu sababli emotsional intellekt shaxsning ijtimoiy hayotdagi muvaffaqiyatini belgilovchi muhim omillardan biri hisoblanadi.

O‘smirlik davrida shaxslararo munosabatlar sezilarli darajada kengayadi. Bu davrda tengdoshlar bilan muloqot yetakchi faoliyat turlaridan biriga aylanadi.

O‘smirlar:

- 1) do‘stlik munosabatlarini shakllantiradilar;
- 2) jamoada o‘z o‘rnini topishga intiladilar;
- 3) boshqalarning fikriga katta e’tibor beradilar.

Sh.R. Yo’ldoshev o‘smirlik davrining psixologik xususiyatlarini tahlil qilib quyidagicha ta’kidlaydi: “O‘smirlik davrida emotsional barqarorlikning shakllanishi shaxsning kelajakdagi ijtimoiy faolligi va muloqot madaniyatiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi” {2;45} Bu esa o‘smirlar bilan ishlash jarayonida emotsional intellektni rivojlantirish zarurligini ko‘rsatadi. Emotsional intellekti rivojlangan o‘smirlar muloqot jarayonida o‘zlarini erkin tutadilar va boshqalarning his-tuyg‘ularini tushunishga harakat qiladilar. Bunday o‘smirlar:

- 1) nizoli vaziyatlarni tinch yo‘l bilan hal qila oladilar;
- 2) jamoada samarali faoliyat yuritadilar;
- 3) boshqalar bilan hamkorlik qilishni oson o‘rganadilar.

:Aksincha, emotsional intellekti yetarli darajada rivojlanmagan o‘smirlar ko‘pincha muloqot jarayonida qiyinchiliklarga duch keladilar. Bu esa nizolar, tushunmovchiliklar va ijtimoiy moslashuv muammolariga olib kelishi mumkin. Shu sababli maktab va oila muhitida o‘smirlarning emotsional intellektini rivojlantirish muhim vazifa hisoblanadi. O‘smirlar emotsional intellektini rivojlantirish uchun turli pedagogik va psixologik usullar qo‘llaniladi.

Ular quyidagilardan iborat:

- 1) psixologik treninglar;
- 2) muloqot ko‘nikmalarini rivojlantirish mashg‘ulotlari;
- 3) empatiya va hamdardlikni shakllantirish;
- 4) muammoli vaziyatlarni tahlil qilish.

Bu usullar o‘smirlarning emotsional barqarorligini oshiradi va shaxslararo munosabatlarning samarali shakllanishiga yordam beradi.³ Xulosa qilib aytganda, emotsional intellekt o‘smirlik davrida shaxslararo munosabatlarning samarali shakllanishida muhim omil hisoblanadi. O‘z his-tuyg‘ularini anglash, ularni boshqarish va boshqalarning emotsiyalarini tushunish o‘smirlarning ijtimoiy moslashuvi va shaxs sifatida rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli o‘smirlarning emotsional intellektini rivojlantirishga qaratilgan pedagogik va psixologik faoliyatlarni keng yo‘lga qo‘yish zarur.⁴

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Mirziyoyev SH.M. Yangi O‘zbekiston taraqqiyot strategiyasi. - Toshkent:O‘zbekiston,2022.
2. Yo‘ldashev.SH.R.Emotsional Intellekt Toshkent,2019-2021
3. Yo‘ldoshev Sh.R. Shaxs psixologiyasi va emotsional rivojlanish.Toshkent,2017.
4. Ivanov. P. Obshchaya psixologiya. Moskva, 2015
5. Alisherova Zulfiya Tolibdjanovna. (2025). The importance of emotional intelligence in the development of socio-psychological adaptation of adolescents. *Best Journal of Innovation in Science, Research and Development*, 4(6), 148–150. Retrieved from <https://www.bjisrd.com/index.php/bjisrd/article/view/3411>
6. Zulfiya Alisherova. O‘smirlarning o‘zaro munosabatlaridagi muloqot jarayonida emotsional intellektni o‘rni. (2025). *Universal Xalqaro Ilmiy Jurnal*, 2(4.2),544-546 <https://inlibrary.uz/index.php/universaljurnal/article/view/91947>