

## O‘SPIRINLAR HAYOTIDA HIS-TUYG‘ULARNI BOSHQARISHNING AHAMIYATI.

Rustamova Dilnozaxon Azimjon qizi  
Izboskan tumani 37-maktab rus tili o‘qituvchisi  
Andijon davlat pedagogika instituti  
M.M.Abduvohidova – BT yo’nalishi talabasi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19417769>

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada o‘spirinlik davrida hissiy intellektning psixologik moslashuv, o‘quv motivatsiyasi va ijtimoiy munosabatlar barqarorligidagi roli tahlil qilinadi. Maqolada ma’lumotlar nazariy tahlil va taqqoslashga tayanilib izohlangan..

**Аннотация.** В статье анализируется значение эмоционального интеллекта в подростковом возрасте для психологической адаптации, учебной мотивации и устойчивости межличностных отношений. Методология опирается на теоретический анализ и сравнительный подход.

**Abstract.** This article examines the role of emotional intelligence in adolescence in relation to psychological adjustment, academic motivation, and stability of interpersonal relationships. The methodology relies on theoretical analysis and comparative reasoning.

**Kalit so‘zlar:** hissiy intellekt, o‘spirinlik, emotsiyani boshqarish, o‘zini anglash, empatiya, ijtimoiy moslashuv, maktab muhiti

**Ключевые слова:** эмоциональный интеллект, подростковый возраст, регуляция эмоций, самосознание, эмпатия, социальная адаптация, школьная среда.

**Keywords:** emotional intelligence, adolescence, emotion regulation, self-awareness, empathy, social adjustment, school context

**Kirish.** O‘spirinlik davri psixik rivojlanishning eng murakkab bosqichlaridan biri bo‘lib, unda shaxsiy identifikatsiya, mustaqillik ehtiyoji, tengdoshlar bilan munosabatlar va o‘qishdagi talablar bir vaqtning o‘zida kuchayadi. Aynan shu ko‘p yo‘nalishli bosim sharoitida his-tuyg‘ularni tanish, ularni nomlash, boshqarish va ijtimoiy jihatdan maqbul tarzda ifodalash qobiliyati o‘spirinning moslashuv resursiga aylanadi. Shu ma’noda hissiy intellekt tushunchasi nafaqat individual psixologik xususiyat sifatida, balki ta’lim muhitida muvaffaqiyat, konfliktlarning kamayishi va psixologik farovonlikni ta’minlovchi integrativ omil sifatida ham ko‘riladi. Ilmiy adabiyotlarda EQning turli modellari mavjud bo‘lib, ularning umumiy nuqtasi emotsiyalarni anglash va tartibga solish orqali maqsadga yo‘naltirilgan xulqni qo‘llab-quvvatlash g‘oyasidir.

O‘spirinlarda emotsional reaktivlik yuqori bo‘lgani uchun kichik ijtimoiy signallar ham kuchli affektiv javoblarni chaqirishi, bu esa sinfdagi munosabatlar, intizom va o‘qish motivatsiyasiga bevosita ta’sir qilishi mumkin.

"Biz yoshlarimizning ongini ma’rifat bilan, odob-axloq bilan boyitishimiz kerak. Farzandlarimiz o‘zligini anglasa, o‘z his-tuyg‘ularini boshqara olsa va yuksak ma’naviyatli bo‘lib ulg‘aysa, hech qanday yovuz kuch ularni yo‘ldan ura olmaydi." [1.Mirziyoyev Sh.M. "Yangi O‘zbekiston strategiyasi". – Toshkent: "O‘zbekiston" nashriyoti, 2021.]

Metodlar. Mazkur ish metodologik jihatdan nazariy tahlil, konseptual sintez va taqqoslash yondashuvlariga asoslandi. Nazariy tahlil EQ haqidagi xalqaro va mintaqaviy ilmiy qarashlarni bir-biri bilan muvofiqlashtirish hamda tushunchaning strukturaviy komponentlarini ajratib ko‘rsatish uchun qo‘llanildi. Xususan, EQning qobiliyat modeli va aralash modeliga oid yondashuvlar o‘spirinlik davridagi emotsional boshqaruv muammolari kontekstida qayta talqin qilindi.

Konseptual sintez esa turli manbalarda keltirilgan empirik kuzatishlar va nazariy xulosalarni yagona mantiqiy tizimga keltirishga xizmat qildi, bunda emotsiyani anglash, emotsional o’zini boshqarish, empatiya va ijtimoiy ko’nikmalar kabi komponentlarning o’spirin xulqiga ta’sir mexanizmlari izchil bayon etildi.

Taqqoslash metodi bir tomondan, rus va xalqaro psixologik maktablarda o’spirinlikning emotsional rivojlanishiga doir qarashlar o’rtasidagi o’xshash va farqli jihatlarni aniqlash, ikkinchi tomondan esa EQning turli indikatorlari bilan bog’liq natijalarni umumlashtirish uchun qo’llanildi. Metodlar tanlovi tadqiqot maqsadi bilan mantiqan mos: mazkur maqola empirik o’lchovdan ko’ra, tushunchaviy aniqlik va izohlaydigan nazariy modelni kuchaytirishni ko’zlaydi.

**Natijalar.** Nazariy tahlil birinchi natija sifatida shuni ko’rsatdiki, o’spirinlar hayotida his-tuyg’ularni boshqarish ko’pincha “o’zini tutish” yoki “sabr” tushunchalari bilan soddalashtirib yuboriladi, holbuki EQ doirasida u ko’p bosqichli jarayon sifatida namoyon bo’ladi. Bu jarayon avvalo emotsiyani aniqlashdan boshlanadi: o’spirin o’zida paydo bo’lgan hissiy holatni anglay olmasa, keyingi boshqaruv strategiyalari tasodifiy yoki himoyaviy bo’lib qoladi. Emotsiyani nomlash va vaziyat bilan bog’lash qobiliyati esa kognitiv refleksiya bilan bevosita aloqador bo’lib, o’spirinlikda aynan shu refleksiya tez o’sadi, ammo barqarorlashishga ulgurmaydi. Shuning uchun EQning “o’z emotsiyasini anglash” komponenti o’spirinda impulsiv javoblarni kamaytiruvchi boshlang’ich shart sifatida tizimlashtirildi.

**Munozara.** Olingan natijalar EQni o’spirinlikdagi emotsional boshqaruvning izohlaydigan modeli sifatida talqin qilish imkonini berdi va bu talqin adabiyotlarda mavjud yondashuvlar bilan mantiqan mos keladi. Mayer, Salovey va Caruso tomonidan ishlab chiqilgan qobiliyat modeli emotsiyalarni idrok etish, ulardan fikrlashda foydalanish, emotsiyalarni tushunish va boshqarishni kognitiv-emotsional kompetensiyalar sifatida ko’rsatadi.

"Insonning hissiy intellekti (EQ) — bu uning hayotiy bo’ronlarda o’zini boshqara olish qobiliyatidir. O’spirinlar uchun o’z tuyg’ularini tushunish, ularni jilovlashni o’rganish — muvaffaqiyatli kelajak sari qo’yilgan eng muhim qadamdir"[3.56-bet].

Goleman tomonidan ommalashtirilgan aralash modelda esa EQ ijtimoiy ko’nikmalar, motivatsiya va shaxsiy fazilatlar bilan birga talqin qilinadi. Natijalarimizda EQning ta’limiy faoliyatga ta’siri bilvosita mexanizmlar orqali izohlandi, bu aralash modelning motivatsion qismiga yaqin. Shu bilan birga, ilmiy munozarada aralash modelning o’lchov va tushunchaviy chegaralari borligi qayd etiladi: EQni juda keng talqin qilish uni shaxsning umumiy moslashuvchanligi bilan aralastirib yuborishi mumkin. Shuning uchun bizning yondashuvda EQning “his-tuyg’ularni boshqarish” bilan bevosita bog’liq komponentlari markazga chiqarildi.

Rus psixologik an’anasida o’spirinlikdagi muloqotning yetakchi faoliyat sifatida kuchayishi hamda tengdoshlar bilan munosabatlarning psixik rivojlanishdagi roli alohida ta’kidlanadi. Shu o’rinda muhim nuqta shundaki, empatiya “yumshoqlik” yoki “hissiyotchanlik” bilan tenglashtirilmasligi kerak; u kognitiv dekodlash va vaziyatni ko’p nuqtai nazardan ko’ra olish qobiliyatini ham anglatadi. Bu talqin empatiyaning konfliktlarni kamaytirishdagi mexanizmini ilmiyroq tushuntirishga yordam beradi: o’spirin boshqa shaxsning niyatini va hissiy holatini anglagan sari, o’z javobini ijtimoiy oqibatlarni hisobga olgan holda tartibga soladi.

O’zbek pedagogik-psixologik adabiyotlarida ham shaxs kamolotida tarbiya va muhitning birligi, muloqotning tarbiyaviy qudrati alohida qayd etiladi. Bizning natijalar shu pozitsiyani EQ kategoriyasi orqali zamonaviy ilmiy tilga ko’chiradi va muhit bilan shaxs kompetensiyasi o’rtasidagi o’zaro ta’sirni aniqroq ko’rsatadi.

**Xulosa.** Maqolada o’spirinlik davrida hissiy intellekt his-tuyg’ularni boshqarishning markaziy psixologik resursi ekanligi konseptual jihatdan asoslandi. Tahlil natijasida emotsiyani anglash va nomlash impulsivlikni kamaytiruvchi boshlang’ich shart ekani, emotsional o’zini

boshqarish konfliktlarni konstruktiv yo’naltirishga xizmat qilishi, empatiya esa ijtimoiy munosabatlar barqarorligini kuchaytirishi tizimlashtirildi. Shuningdek, EQning o’quv motivatsiyasi va stressga chidamlilikka bilvosita ta’sir mexanizmlari yoritildi hamda EQni rivojlantirish individual mashqlar bilan cheklanmasdan, sinf iqlimi va emotsional xavfsizlikni yaxshilashga tayanishi zarurligi ko’rsatildi. Kelgusida tadqiqotlar EQ komponentlarining o’spirinlarda akademik, ijtimoiy va psixologik natijalar bilan bog’lanishini empirik metodlar orqali tekshirish, shuningdek, maktab sharoitida moslashtirilgan dasturlar samaradorligini baholash yo’nalishida davom ettirilishi maqsadga muvofiq.

**Foydalanilgan adabiyotlar ro’yxati:**

- 1.Mirziyoyev Sh.M. "Yangi O‘zbekiston strategiyasi". – Toshkent: "O‘zbekiston" nashriyoti, 2021.
2. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. New York, W. H. Freeman, 1997.
- 3.Daniel Goulman, "Hissiy intellekt",Toshkent, "Asaxiy Books", 2023-yil.
- 4.Denham S. A. Emotional development in young children. New York, Guilford Press, 1998.
- 5.E.G’oziyev. G. Umumiy psixologiya. Toshkent, O‘qituvchi, 2002.
- 6.Goleman D. Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ. New York, Bantam Books, 1995.
- 7.Gross J. J. Handbook of emotion regulation. New York, Guilford Press, 2014.
- 8.Alisherova,Z.(2025).O’smirlarning o’zaro munosabatlaridagi muloqot jarayonida emotsional intellektni o’rni. *Universal Xalqaro Ilmiy Jurnal*, 2(4.2),544–546.Retrieved from <https://universaljurnal.uz/index.php/jurnal/article/view/2156>
9. 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>