

O‘SMIRLARNING PSIXOLOGIK MOSLASHUVIGA EMOTSIONAL INTELEKTNING TA’SIRI

Rustamova Dilnozaxon Azimjon qizi
Izboskan tumani 37-maktab rus tili o‘qituvchisi
Andijon davlat pedagogika instituti talabasi
Adaxamova Mushtariybonu Rustambek qizi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19354892>

Annotatsiya. Mazkur maqolada o‘smirlarning psixologik moslashuvida emotsional intellektning o‘rni va ahamiyati yoritilgan. Emotsional intellektning o‘smirlarning ruhiy barqarorligi, ijtimoiy munosabatlari hamda stressli vaziyatlarga moslashuvidagi roli tahlil qilingan.

Аннотация. В статье рассматривается влияние эмоционального интеллекта на психологическую адаптацию подростков. Проанализирована роль эмоционального интеллекта в формировании эмоциональной устойчивости, социальных навыков и способности адаптироваться к стрессовым ситуациям.

Annotation. This article examines the impact of emotional intelligence on the psychological adaptation of adolescents. The role of emotional intelligence in emotional stability, social interaction, and adaptation to stressful situations is analyzed.

Kalit so‘zlar: o‘smirlik davri, emotsional intellekt, psixologik moslashuv, ruhiy barqarorlik, ijtimoiy munosabatlar

Ключевые слова: подростковый возраст, эмоциональный интеллект, психологическая адаптация, эмоциональная устойчивость, социальные отношения

Keywords: adolescence, emotional intelligence, psychological adaptation, emotional stability, social relations

Kirish. Bugungi kunda jamiyatda yuz berayotgan ijtimoiy, madaniy va axborotiy o‘zgarishlar o‘smirlarning ruhiy holati va ijtimoiy moslashuviga bevosita ta’sir ko‘rsatmoqda. O‘smirlik davri shaxs rivojlanishining murakkab va mas’uliyatli bosqichi bo‘lib, bu davrda emotsional barqarorlik va ijtimoiy moslashuv muhim ahamiyat kasb etadi. Shu bilan birga, O‘zbekiston Respublikasida yosh avlodni har tomonlama qo‘llab-quvvatlash, ularning ilmiy va intellektual salohiyatini rivojlantirish davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, mamlakatimiz Prezidenti Shavkat Mirziyoyev tomonidan yoshlarning ilm-fan va ta’lim sohasidagi faoliyatini qo‘llab-quvvatlashga katta e’tibor qaratilmoqda. Prezidentimiz ta’kidlaganidek: "Yoshlar — Yangi O‘zbekistonning eng katta kuchi va kelajagi. Ularning bilim olishi, zamonaviy kasblarni egallashi va o‘z salohiyatini ro‘yobga chiqarishi uchun barcha sharoitlarni yaratish davlatimizning ustuvor vazifasidir." [1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M. Mirziyoyev, "Yoshlar masalalariga bag‘ishlangan" nutqidan, Toshkent, 2020]. Mazkur e’tibor yoshlarning nafaqat bilim olishiga, balki ularning psixologik rivojlanishi, emotsional barqarorligi va ijtimoiy moslashuviga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.¹

Nazariy asoslar. Akademik A.V. Petrovskiyning shaxs rivojlanishi konsepsiyasiga ko‘ra, o‘smirning ijtimoiy muhitga muvaffaqiyatli kirishib borishi ko‘p jihatdan uning emotsional kompetentligiga bog‘liq. Petrovskiy ta’kidlaganidek: "O‘smir shaxsining ijtimoiy-psixologik

¹ Tolibdjanovna A.Z. Emotsional intellektning rivojlanishi o‘smirlarning ijtimoiy moslashuvi va shaxslararo munosabatlariga ta’siri. — 2025.

moslashuvi — bu shunchaki tashqi muhitga ko‘nikish emas, balki o‘z emotsional kechinmalarini anglash va ijtimoiy munosabatlar tizimida o‘zining emotsional o‘rnini topish jarayonidir"[3.118-bet]. Mazkur yondashuv emotsional intellekt o‘smirlik davridagi adaptatsiya, individuallashtirish va integratsiya jarayonlarining muhim ichki mexanizmi ekanligini ko‘rsatadi.

Asosiy qism. Emotsional intellekt (EQ) — bu shaxsning o‘z his-tuyg‘ularini anglash, ularni boshqarish, boshqalarning emotsiyalarini tushunish va ular bilan samarali munosabat o‘rnatish qobiliyatidir. Ushbu tushuncha psixologlar Piter Salovey va Jon Mayertomonidan ilmiy muomalaga kiritilgan. Ular emotsional intellektni quyidagicha ta’riflaydilar: "Emotional intelligence is the ability to perceive, understand and regulate emotions in oneself and others." Ularning fikriga ko‘ra, emotsional intellekt shaxsning hissiy jarayonlarini anglash va ularni boshqarish orqali samarali faoliyat yuritishiga yordam beradi. O‘smirlik davrida emotsional intellektning rivojlanganligi stressli vaziyatlarga bardoshlilikni oshiradi, ijtimoiy muhitga moslashishni yengillashtiradi hamda nizoli holatlarning oldini olishga yordam beradi.

Psixologik moslashuv esa o‘smirning maktab, oila va tengdoshlar muhitiga muvaffaqiyatli moslashishini ifodalaydi. Emotsional intellekti yuqori bo‘lgan o‘smirlar o‘z hislarini to‘g‘ri ifoda eta oladi, salbiy kechinmalarni nazorat qiladi va ijtimoiy munosabatlarda faol bo‘ladi. Aksincha, emotsional intellekti yetarlicha rivojlanmagan o‘smirlarda xavotir, agressiya va ijtimoiy chekinish holatlari kuzatiladi.

Emotsional intellektning asosiy komponentlari quyidagilardan iborat:

- 1) O‘zini anglash – o‘z hissiy holatini tushunish va ifoda etish qobiliyati.
- 2) O‘zini boshqarish – impulsiv xatti-harakatlarni nazorat qilish.
- 3) Empatiya – boshqalarning his-tuyg‘ularini tushunish.
- 4) Ijtimoiy ko‘nikmalar – samarali muloqot va ijtimoiy munosabatlar o‘rnatish.

Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, emotsional intellektni rivojlantirishga qaratilgan psixologik treninglar o‘smirlarning o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshiradi, kommunikativ ko‘nikmalarini mustahkamlaydi va psixologik moslashuv jarayonini samarali qiladi.

Xulosa qilib aytganda, emotsional intellekt o‘smirlarning psixologik moslashuvida muhim rol o‘ynaydi. Uni rivojlantirish o‘smirlarning ruhiy barqarorligini mustahkamlaydi, ijtimoiy faolligini oshiradi hamda shaxs sifatida kamol topishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Shu bois ta’lim muassasalarida emotsional intellektni rivojlantirishga qaratilgan psixologik treninglar va dasturlarni joriy etish muhim pedagogik vazifalardan biri hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyev, “Yoshlar masalalariga bag‘ishlangan” nutqidan, Toshkent, 2020

2. E.G‘oziyev, “Umumiy psixologiya”. — Toshkent: Fan va texnologiya, 2019.

3. Karimova V.M. Yosh psixologiyasi. — Toshkent: O‘qituvchi, 2018.

4. Alisherova Z.T. Emotsional intellektning rivojlanishi o‘smirlarning ijtimoiy moslashuvi va shaxslararo munosabatlariga ta’siri. — 2025.

5. Vahobova I.A. Journal of Effective Innovative Learning and Sustainable Development.

6. 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>

7. 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>