https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 07.12.2025
Nashr etilgan sana: 30.01.2026

Yoqubjonova Odina Nodirbek qizi

Is'hoqxon Ibrat nomidagi Namangan chettillari instituti talabasi

Email: odinasattarova2@gmail.com

O‘SMIRLIK DAVRIDA HISSIY INTELLEKTNING SHAKLLANISHI

Anatatsiya. Mazkur maqolada yetakchi psixologik nazariyalar asosida o‘smirlik davrida emotsional intellektning shakllanish jarayoni tahlil qilinadi. Emotsional intellekt shaxsning o‘z his-tuyg‘ularini anglash, ularni boshqarish hamda boshqalarning emotsiyalarini tushunish va ular bilan samarali muloqot o‘rnatish qobiliyatlarini o‘z ichiga oladi. Maqolada Piter Salovey va Jon Mayer tomonidan ilgari surilgan emotsional intellekt modeli, Deniel Goleman va Reuven Bar-Onning nazariy yondashuvlari asosida o‘smirlik davridagi psixologik o‘zgarishlar bilan emotsional intellekt o‘rtasidagi uzviy bog‘liqlik yoritiladi. Ushbu davrda shaxsning o‘zini anglash jarayoni, hissiy barqarorligi hamda ijtimoiy moslashuvi emotsional intellekt rivoji bilan chambarchas bog‘liq ekani ilmiy manbalar asosida ko‘rsatib beriladi.

Kalit so’zlar. Emotsional intellect (EI) hissiy intellekt, o‘smir psixologiyasi, hissiy rivojlanish, emotsiyalarni anglash, emotsiyalarni boshqarish, empatiya, motivatsiya, ijtimoiy ko‘nikmalar, shaxslararo munosabatlar, ijtimoiy moslashuv, ruhiy barqarorlik, identitet shakllanishi, psixologik omillar, ta’lim jarayoni, ijtimoiy muhit. Abstract:

Abstract.This article analyzes the formation of emotional intelligence (EI) during adolescence based on leading psychological theories. Emotional intelligence includes the ability to perceive and understand one’s own emotions, manage them, and interpret and respond effectively to the emotions of others. The paper discusses the Salovey and Mayer model of emotional intelligence, as well as the theoretical approaches of Daniel Goleman and Reuven Bar-On, highlighting the close relationship between psychological changes in adolescence and the

https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 07.12.2025
Nashr etilgan sana: 30.01.2026

development of emotional intelligence. Scientific evidence shows that self-awareness, emotional stability, and social adaptation in this period are closely linked to the growth of emotional intelligence.

Keywords: emotional intelligence (EI), adolescent psychology, emotional development, emotion recognition, emotion management, empathy, motivation, social skills, interpersonal relationships, social adaptation, psychological resilience, identity formation, psychological factors, educational process, social environment

Аннотация: В данной статье анализируется формирование эмоционального интеллекта (ЭИ) в подростковом возрасте на основе ведущих психологических теорий. Эмоциональный интеллект включает способность осознавать и понимать собственные эмоции, управлять ими, а также распознавать и эффективно реагировать на эмоции других людей. В статье рассматриваются модель эмоционального интеллекта Сэловея и Майера, а также теоретические подходы Даниэля Гоулмана и Ревуэна Бар-Она, подчеркивающие тесную связь между психологическими изменениями в подростковом возрасте и развитием эмоционального интеллекта. Научные данные показывают, что в этот период самопознание, эмоциональная стабильность и социальная адаптация тесно связаны с ростом эмоционального интеллекта.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект (ЭИ), психология подростков, эмоциональное развитие, распознавание эмоций, управление эмоциями, эмпатия, мотивация, социальные навыки, межличностные отношения, социальная адаптация, психологическая устойчивость, формирование идентичности, психологические факторы, образовательный процесс, социальная среда**.**

Kirish. Hozirgi davrda o‘smirlik inson hayotidagi eng muhim psixologik bosqichlardan biri hisoblanadi. Bu davrda shaxsning hissiy holati, o‘zini anglash

https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 07.12.2025
Nashr etilgan sana: 30.01.2026

jarayoni va ijtimoiy munosabatlari jadal rivojlanadi. Aynan shu bosqichda hissiy intellekt (emotional intelligence, EI)ning shakllanishi o‘smirning ruhiy barqarorligi va ijtimoiy moslashuvi uchun muhim ahamiyat kasb etadi.

Emotsional intellekt (EI) atamasi dastlab 1990-yillarda Piter Salovey va Jon Mayer tomonidan ilmiy muomalaga kiritilgan bo‘lib, u shaxsning o‘z va boshqalar emotsiyalarini anglash, baholash, boshqarish va emotsional jihatdan to‘g‘ri qarorlar qabul qilish qobiliyatlarini ifodalaydi. Keyinchalik, Deniel Goleman tomonidan emotsional intellekt konsepsiyasi keng ommaga tanitildi va uning ijtimoiy hamda kasbiy muvaffaqiyatdagi roli chuqur o‘rganila boshlandi.

Hissiy intellekt shaxsning o‘z his-tuyg‘ularini anglash, ularni boshqarish hamda boshqalarning hissiyotlarini tushunish qobiliyatini ifodalaydi. Agar ushbu ko‘nikmalar yetarli darajada rivojlanmasa, o‘smirlar stress, xavotir va ijtimoiy muammolarga duch kelishi mumkin. Shu sababli hissiy intellektning shakllanishi bugungi psixologiya fanida dolzarb masalalardan biridir.

Inson taraqqiyoti ayniqsa o‘smirlik davrida psixologik omillar, xususan, hissiy intellekt orqali sezilarli darajada ta’sirlanadi. So‘nggi yillarda bu tushuncha nafaqat psixologik nazariyalar, balki ta’lim, ijtimoiy muhit va kasbiy faoliyatda ham muhim omil sifatida e’tirof etilmoqda. Shu nuqtai nazardan, Erik Erikson o‘smirlik davrini “o‘zlikni anglash va rol chalkashuvi” (identity vs role confusion) bosqichi deb ataydi. Unga ko‘ra, o‘smirlar “Men kimman?” degan savolga javob izlaydi va ichki hissiy ziddiyatlar hamda beqarorliklarni boshdan kechiradi. Shu bosqichda hissiy intellektning shakllanishi ularning ruhiy barqarorligi va ijtimoiy moslashuvi uchun muhimdir.

XX asrning 1920-yillaridan boshlab intellekt psixologiyasi faol o‘rganila boshladi va tadqiqotchilar shaxs rivojida eng muhim bosqich sifatida o‘smirlik davriga alohida e’tibor qaratdilar. Chunki aynan ushbu davrda kognitiv rivojlanish bilan bir qatorda hissiy jarayonlar ham jadallashib, shaxsning kelajakdagi

https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 07.12.2025
Nashr etilgan sana: 30.01.2026

psixologik barqarorligi shakllanadi. O‘smirlik davridagi intellektni o‘rganish shaxsning nafaqat bilim darajasini, balki emotsiyalarni boshqarish va ijtimoiy moslashuvini tushunish imkonini beradi.

Emotsional intellekt tushunchasi ilmiy muomalaga dastlab Piter Salovey va Jon Mayer tomonidan kiritilgan bo‘lib, ular emotsional intellekt modelini to‘rt asosiy komponentga ajratadilar: emotsiyalarni aniqlash, emotsiyalar orqali fikrlashni rag‘batlantirish, emotsiyalarni tushunish va emotsiyalarni boshqarish. Ushbu modelga ko‘ra, emotsional intellekt insonning kognitiv va emotsional jarayonlarini uyg‘unlashtirishga xizmat qiladi. Masalan, o‘smir o‘zining g‘azab yoki xafalik holatini anglab, uni agressiya orqali emas, muloqot orqali ifodalasa, bu emotsiyalarni boshqarish ko‘nikmasining shakllanganligini ko‘rsatadi.

O‘smirlik davrida ushbu komponentlarning rivojlanishi ayniqsa muhim hisoblanadi, chunki bu davrda shaxs ijtimoiy muhitga faol kirib boradi, tengdoshlar bilan munosabatlar kuchayadi va o‘zini anglash jarayoni chuqurlashadi. Salovey va Mayer modeli asosida qaralganda, o‘smirning darsdagi muvaffaqiyati yoki tengdoshlar bilan nizolarga munosabati uning emotsional intellekt darajasi bilan bevosita bog‘liq bo‘lishi mumkin.

Keyinchalik Deniel Goleman (1995) emotsional intellekt tushunchasini amaliy kontekstda rivojlantirib, uni shaxsiy va ijtimoiy kompetensiyalar orqali tahlil qildi. U emotsional intellektni besh asosiy yo‘nalishga ajratadi: o‘zini anglash, o‘zini boshqarish, motivatsiya, empatiya va ijtimoiy ko‘nikmalar. Goleman ta’kidlaganidek, ayniqsa o‘smirlik davrida empatiya va ijtimoiy ko‘nikmalarning shakllanishi maktab muhitida sog‘lom munosabatlarning qaror topishi uchun muhim ahamiyatga ega. Masalan, o‘smir sinfdoshining hissiy holatini tushunib, unga nisbatan hurmat bilan munosabatda bo‘lsa, bu empatiya ko‘nikmasining rivojlanganidan dalolat beradi.

https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 07.12.2025
Nashr etilgan sana: 30.01.2026

Shuningdek, Reuven Bar-On (1997) tomonidan ishlab chiqilgan emotsional-ijtimoiy intellekt modeli emotsional intellektni yanada kengroq doirada tahlil qiladi. Ushbu model shaxsning stressga qarshi kurashish qobiliyati, qaror qabul qilish strategiyalari va umumiy moslashuvchanligini ham o‘z ichiga oladi. Bar-On modeli asosida qaralganda, o‘smirning imtihon davridagi hayajonni boshqara olishi yoki muammoli vaziyatlarda mustaqil qaror qabul qilishi uning emotsional intellekti rivojlanganligining muhim ko‘rsatkichidir.

Xulosa qilib aytganda, turli olimlar tomonidan ilgari surilgan emotsional intellekt modellari o‘smirlik davrida hissiy va ijtimoiy ko‘nikmalarni shakllantirish zarurligini ko‘rsatadi. Ushbu ko‘nikmalar o‘smirlarning tengdoshlari bilan munosabatlarini barqarorlashtirishga, stressga chidamliligini oshirishga hamda ijtimoiy moslashuvini ta’minlashga xizmat qiladi.

Nazariy manbalar tahlili shuni ko‘rsatadiki, o‘smirlik davrida emotsional intellekt (EI) shaxsning ruhiy barqarorligi, ijtimoiy moslashuvi va tengdoshlari bilan munosabatlar sifatini belgilovchi asosiy omil hisoblanadi. Salovey va Mayer modeli bo‘yicha, emotsiyalarni aniqlash, tushunish va boshqarish qobiliyati rivojlangan o‘smirlar murakkab vaziyatlarda ruhiy jihatdan barqaror bo‘lib, oqilona qarorlar qabul qilishadi. Masalan, o‘zidagi xavotir yoki jahldorlikni anglab, uni konstruktiv tarzda ifodalay oladigan o‘smir ijtimoiy jihatdan moslashuvchanligini namoyon qiladi.

Ilmiy manbalarda qayd etilishicha, emotsional intellektning asosiy tarkibiy qismlari — o‘zini anglash, o‘zini boshqarish, empatiya va ijtimoiy ko‘nikmalar — o‘smirlarning xulq-atvori va ijtimoiy moslashuvida bevosita aks etadi. Ushbu komponentlar yetarli darajada rivojlangan o‘smirlar stressli vaziyatlarga chidamlilik, nizolarni konstruktiv hal etish va sog‘lom shaxslararo munosabatlar o‘rnatish qobiliyatiga ega bo‘lib, EI darajasi past bo‘lgan tengdoshlardan farq qiladi.

https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 07.12.2025
Nashr etilgan sana: 30.01.2026

Aksincha, emotsional intellekti past bo‘lgan o‘smirlar orasida agresivlik, kuchli xavotir va deviant xulq-atvor shakllanishi kuzatiladi. Bu esa ularning ijtimoiy muhitga moslashuvini qiyinlashtiradi, tengdoshlari bilan munosabatlarini zararli yo‘nalishda rivojlanishiga olib keladi va akademik hamda ijtimoiy muvaffaqiyatlarini pasaytiradi.

Deniel Goleman tomonidan ilgari surilgan amaliy model tahlili shuni ko‘rsatadiki, empatiya va ijtimoiy ko‘nikmalar o‘smirlarning maktabdagi va tengdoshlar bilan bo‘lgan munosabatlarini mustahkamlaydi. Bar-On modeli asosida olib borilgan nazariy tahlil esa, emotsional-ijtimoiy kompetentlik o‘smirlarning stressga chidamliligi, qaror qabul qilish strategiyalari va umumiy moslashuvchanligini oshirishini ko‘rsatadi. Shu tariqa, emotsional intellekt nafaqat hissiy barqarorlikni, balki ijtimoiy va akademik muvaffaqiyatni ta’minlovchi hal qiluvchi omil ekanligi ilmiy manbalar bilan tasdiqlanadi.

O‘smirlik davri shaxsning hissiy va ijtimoiy rivojlanishida hal qiluvchi bosqich hisoblanadi. Ushbu davrda emotsional intellektning rivojlanishi — o‘z his-tuyg‘ularini idrok etish, ularni boshqarish, boshqalarning his-tuyg‘ularini tushunish va ijtimoiy muhitga moslashish qobiliyatini oshirish — o‘smirlarning barqaror va samarali shaxs sifatida shakllanishini ta’minlaydi.

Nazariy manbalar va ilg‘or modellarga ko‘ra, yuqori darajada rivojlangan emotsional intellekt o‘smirlarni stressli vaziyatlarda muvaffaqiyatli boshqarish, ijtimoiy nizolarni konstruktiv hal qilish va tengdoshlari bilan sog‘lom aloqalar o‘rnatishga imkon beradi. Aksincha, EI darajasi past bo‘lgan o‘smirlar orasida xavotir, agressiv xulq-atvor va ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklar ko‘proq kuzatiladi.

Shuningdek, Yurtboshimiz ta’kidlaganidek, yoshlar tarbiyasi va ularning muammolarini bugun hal qilish mas’uliyati nafaqat davlat rahbarlariga, balki har bir jamoa va ta’lim tizimi vakiliga ham yuklatilgan. Ularning orzu-intilishlari va

https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 07.12.2025
Nashr etilgan sana: 30.01.2026

ijtimoiy rivojlanishi bilan faol shug‘ullanish bugungi kundan boshlanishi zarur, aks holda bu kelajakda jiddiy oqibatlarga olib kelishi mumkin.

Natijada, emotsional intellektni rivojlantirishga yo‘naltirilgan ta’limiy va psixologik yondashuvlar, shuningdek, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tizimlari, o‘smirlarning psixologik barqarorligi, ijtimoiy muvaffaqiyati va shaxs sifatida yetuk bo‘lishiga bevosita xizmat qiladi.

Adabiyotlar

1. *Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. Imagination, Cognition and Personality, 9(3), 185–211.
2. *Goleman, D. (1995). Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ. New York: Bantam Books.
3. *Bar-On, R. (1997). Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Technical manual. Toronto: Multi-Health Systems.
4. *Erikson, E. H. (1968). Identity: Youth and crisis. New York: W. W. Norton & Company.
5. *Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. Psychological Inquiry, 15(3), 197–215.
6. *Ciarrochi, J., Chan, A. Y. C., & Caputi, P. (2000). A critical evaluation of the emotional intelligence construct. Personality and Individual Differences, 28(3), 539–561.
7. *Petrides, K. V., & Furnham, A. (2001). Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. European Journal of Personality, 15(6), 425–448.
8. *Salovey, P., & Grewal, D. (2005). The science of emotional intelligence. Current Directions in Psychological Science, 14(6), 281–285.

https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 07.12.2025
Nashr etilgan sana: 30.01.2026

9. *Yurtboshimizning OAVdagi chiqishlari va ma’ruzalari (2020–2023).