“O‘SMIRLARDA EMOTSIONAL HOLATLAR VA EMOTSIONAL INTELEKTNI O‘RGANISH”

Berdaq nomidagi Qoraqalpoq Davlat Universiteti
San’atshunoslik fakulteti pedagogika va psixologiya kasedrasi
P.f. n., v.v.b. docent Tileumuratova Gulnaz
San’atshunoslik fakulteti amaliy psixologiya yo’nalishi 4- bosqich talabasi
Qurbonboyeva Sevara

Annotatsiya: *Mazkur maqolada o‘smirlik davrida emotsional holatlar va emotsional intellektning shakllanishi, ularning o‘zaro bog‘liqligi hamda shaxs xulq-atvoriga ta’siri ilmiy jihatdan tahlil qilingan. Tadqiqotda o‘smirlarning emotsional barqarorligi, stressga chidamliligi va ijtimoiy moslashuv darajasi emotsional intellekt ko‘rsatkichlari bilan bog‘liq holda o‘rganilgan. Empirik tadqiqot natijalari asosida emotsional intellekti yuqori bo‘lgan o‘smirlarda ijobiy emotsional holatlar ustunligi, past darajadagi emotsional intellekt esa salbiy emotsional reaksiyalar bilan bog‘liqligi aniqlangan. Shuningdek, emotsional intellektni rivojlantirishning psixologik va pedagogik ahamiyati yoritilgan. Tadqiqot natijalari ta’lim jarayonida o‘smirlarning emotsional rivojlanishini qo‘llab-quvvatlash bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga xizmat qiladi.*

Kalit so’zlar: O‘smirlik davri, emotsional holatlar, emotsional intellekt, psixologik rivojlanish, stress, emotsional barqarorlik, empatiya, ijtimoiy moslashuv, xulq-atvor, psixodiagnostika.

KIRISH (Introduction)

O‘smirlik davri inson ontogenezining eng murakkab, dinamik va o‘zgaruvchan bosqichlaridan biri sifatida psixologiya fanida alohida ilmiy qiziqish uyg‘otadi. Ushbu davrda individning biologik yetilish jarayonlari, kognitiv rivojlanish hamda ijtimoiy-psixologik moslashuvi keskin jadallashadi. Ayniqsa, emotsional sohada sezilarli o‘zgarishlar yuz berib, ular shaxsning xulq-atvori, motivatsion tizimi va ijtimoiy munosabatlariga bevosita ta’sir ko‘rsatadi.

Emotsional holatlar o‘smirning ichki kechinmalari va tashqi muhitga nisbatan reaksiyalarini ifodalovchi murakkab psixologik jarayon sifatida talqin etiladi. Ushbu holatlar barqaror yoki o‘zgaruvchan xarakterga ega bo‘lib, ular o‘smirning o‘zini anglash darajasi hamda stressli vaziyatlarga munosabatini belgilaydi. O‘smirlik davrida emotsional beqarorlikning nisbatan yuqori bo‘lishi gormonal o‘zgarishlar, ijtimoiy talablarning ortishi hamda shaxsiy identifikatsiya jarayonining shakllanishi bilan izohlanadi.

Emotsional intellekt esa shaxsning o‘z emotsiyalarini anglash, ularni boshqarish, boshqalarning emotsional holatini tushunish hamda ijtimoiy munosabatlarda samarali qo‘llay olish qobiliyati sifatida ilmiy adabiyotlarda keng yoritilgan. Zamonaviy psixologik tadqiqotlar emotsional intellektning shaxs muvaffaqiyati, ijtimoiy adaptatsiyasi va psixologik barqarorligida muhim omil ekanligini tasdiqlaydi.[1. 254]

Xususan, D. Goleman tomonidan ishlab chiqilgan konseptual modelga ko‘ra, emotsional intellekt nafaqat kognitiv qobiliyatlar, balki shaxsning ijtimoiy va emotsional kompetensiyalarini ham o‘z ichiga oladi. Shu nuqtai nazardan, o‘smirlik davrida emotsional intellektning shakllanishi kelajakdagi shaxsiy va kasbiy muvaffaqiyatning muhim psixologik asoslaridan biri hisoblanadi. Mazkur tadqiqotning asosiy maqsadi o‘smirlarda emotsional holatlar va emotsional intellekt o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlikni ilmiy asosda o‘rganish, ularning psixologik rivojlanishdagi rolini tahlil qilish hamda amaliy xulosalar ishlab chiqishdan iboratdir.

METODLAR (Methods)

Mazkur tadqiqot o‘smirlik davridagi emotsional holatlar va emotsional intellekt o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlikni empirik va psixodiagnostik yondashuvlar asosida o‘rganishga yo‘naltirildi. Tadqiqot kvazi-eksperimental va tavsifiy (deskriptiv) dizayn asosida tashkil etilib, unda miqdoriy va sifat metodlar uyg‘unlashtirilgan holda qo‘llanildi. Tadqiqotning empirik bazasini 14–17 yosh oralig‘idagi 60 nafar o‘smir tashkil etdi. Ishtirokchilar umumta’lim maktablaridan

tasodifiy tanlash (random sampling) prinsipi asosida tanlab olindi. Tadqiqotda gender muvozanatini ta’minlashga e’tibor qaratildi.

Ma’lumotlarni yig‘ish jarayonida bir nechta psixodiagnostik vositalardan foydalanildi. Xususan, emotsional intellekt darajasini aniqlash uchun D. Goleman konsepsiyasiga asoslangan standartlashtirilgan test metodikasi qo‘llanildi. Ushbu metodika shaxsning o‘z emotsiyalarini anglash, ularni boshqarish, empatiya darajasi hamda ijtimoiy ko‘nikmalarini kompleks baholash imkonini berdi. Shuningdek, o‘smirlarning emotsional holatlarini aniqlash maqsadida emotsional holatlar shkalasi (ijobiy, neytral va salbiy affektiv holatlar) ishlatildi. Mazkur shkala respondentlarning o‘z-o‘zini baholashi (self-report) asosida emotsional fonni aniqlashga xizmat qildi.[2. 164]

Tadqiqot davomida kuzatish metodi ham qo‘llanilib, o‘quv jarayonida o‘smirlarning xulq-atvori, muloqot strategiyalari hamda stressli vaziyatlarga reaksiyalari tizimli ravishda qayd etildi. Kuzatish jarayoni tabiiy sharoitda, ya’ni maktab muhitida amalga oshirildi. Bundan tashqari, yarim strukturalashtirilgan suhbat (semi-structured interview) metodi yordamida o‘smirlarning emotsiyalarni ifodalash, boshqarish va ijtimoiy vaziyatlarda qo‘llash tajribasi chuqur tahlil qilindi. Suhbat davomida ochiq savollar berilib, respondentlarning individual psixologik xususiyatlari aniqlashtirildi.

Olingan ma’lumotlar statistik tahlil usullari yordamida qayta ishlandi. Miqdoriy natijalar foiz ko‘rsatkichlari va o‘rtacha qiymatlar asosida tahlil qilinib, emotsional intellekt darajasi va emotsional holatlar o‘rtasidagi korrelyatsion bog‘liqlik baholandi. Umuman olganda, qo‘llanilgan metodlar tadqiqotning ishonchliligi va validligini ta’minlashga xizmat qildi hamda o‘smirlarning emotsional va ijtimoiy-psixologik xususiyatlarini kompleks tarzda o‘rganish imkonini berdi.

NATIJALAR (Results)

Tadqiqot davomida o‘smirlarning emotsional holatlari va emotsional intellekt darajasi o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlikni aniqlashga qaratilgan empirik ma’lumotlar

tahlil qilindi. Olingan natijalar o‘smirlar populyatsiyasida emotsional sohaning sezilarli darajada differensial xarakterga ega ekanligini ko‘rsatdi.

Emotsional holatlar bo‘yicha o‘tkazilgan tahlil natijalariga ko‘ra, respondentlarning ma’lum qismida ijobiy emotsional fon ustunlik qilgani aniqlandi. Ya’ni, o‘smirlarning bir qismida barqaror ruhiy holat, optimizm va ijtimoiy faollik darajasining nisbatan yuqoriligi kuzatildi. Shu bilan birga, respondentlarning ikkinchi guruhida emotsional beqarorlik, tez-tez almashinuvchi affektiv reaksiyalar hamda stressga nisbatan yuqori sezgirlik holatlari qayd etildi. Nisbatan kichikroq guruhda esa salbiy emotsional holatlar, jumladan, tashvishlanish, ichki zo‘riqish va frustratsiya tendensiyalari ustunligi aniqlangan.[3. 365]

Emotsional intellekt darajasini baholash natijalari shuni ko‘rsatdiki, ishtirokchilarning bir qismi yuqori emotsional intellekt ko‘rsatkichlariga ega bo‘lib, ular o‘z emotsiyalarini anglash va boshqarishda, shuningdek, ijtimoiy vaziyatlarda moslashuvchan xulq-atvorni namoyon etishda samarali natijalar ko‘rsatgan. O‘rtacha darajadagi emotsional intellektga ega respondentlar ko‘pchilikni tashkil etib, ular ayrim vaziyatlarda emotsional boshqaruvni to‘liq amalga oshira olmasligi bilan tavsiflandi. Past darajadagi emotsional intellektga ega guruhda esa impulsiv reaksiyalar, emotsional nazoratning sustligi hamda ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklar kuzatildi.

Statistik tahlil natijalari emotsional intellekt darajasi va emotsional holatlar barqarorligi o‘rtasida ijobiy korrelyatsion bog‘liqlik mavjudligini ko‘rsatdi. Ya’ni, emotsional intellekti yuqori bo‘lgan o‘smirlar ko‘proq ijobiy emotsional holatlar va barqaror psixologik fon bilan tavsiflangan bo‘lsa, past emotsional intellekt ko‘rsatkichlari salbiy emotsional holatlar va emotsional beqarorlik bilan bog‘liq ekanligi aniqlangan.

Shuningdek, kuzatish va suhbat natijalari emotsional intellektning empatiya, o‘z-o‘zini nazorat qilish va ijtimoiy kommunikativ kompetensiyalar bilan bevosita bog‘liqligini tasdiqladi. Umuman olganda, olingan empirik natijalar emotsional

intellekt o‘smirlarning emotsional barqarorligi va ijtimoiy moslashuv jarayonida muhim psixologik omil ekanligini ko‘rsatdi.

MUHOKAMA (Discussion)

Tadqiqot natijalari o‘smirlik davrida emotsional holatlar va emotsional intellekt o‘rtasida bevosita va ijobiy bog‘liqlik mavjudligini ko‘rsatdi. Olingan ma’lumotlar shuni tasdiqlaydiki, emotsional intellekt darajasi yuqori bo‘lgan o‘smirlar o‘z emotsiyalarini yaxshiroq tushunadi, ularni boshqarishda qiynalmaydi hamda ijtimoiy vaziyatlarga moslashishda samaraliroq xulq-atvor namoyon qiladi.[4. 205]

Emotsional intellekt past bo‘lgan o‘smirlarda esa emotsional barqarorlikning yetarli darajada shakllanmaganligi kuzatildi. Bu holat ularning tez jahllanishi, stressga chidamliligining pastligi va ijtimoiy munosabatlarda qiyinchiliklarga duch kelishi bilan ifodalanadi. Mazkur natijalar emotsional intellektning o‘smir psixologik rivojlanishida muhim rol o‘ynashini yana bir bor tasdiqlaydi.

Tadqiqot davomida aniqlangan holatlar psixologik adabiyotlarda keltirilgan nazariy qarashlar bilan mos keladi. Xususan, emotsional intellekt shaxsning o‘zini boshqarish, empatiya va ijtimoiy moslashuv qobiliyatlarini rivojlantiruvchi asosiy omillardan biri ekanligi qayd etilgan ilmiy yondashuvlar bilan uyg‘unlik kuzatildi. Shuningdek, o‘smirlik davrida emotsional beqarorlikning tabiiy jarayon ekanligi, biroq bu jarayonning darajasi shaxsning emotsional intellektiga bog‘liqligi aniqlanadi. Demak, emotsional intellektni rivojlantirish orqali o‘smirlarning stressga chidamliligini oshirish va ijtimoiy muhitga moslashuvini yaxshilash mumkin.[5. 258]

Umuman olganda, tadqiqot natijalari emotsional intellektni rivojlantirish ta’lim va tarbiya jarayonida muhim ahamiyatga ega ekanligini ko‘rsatadi. Bu esa o‘smirlarning psixologik sog‘lomligini ta’minlashda amaliy ahamiyat kasb etadi.

XULOSA

Mazkur tadqiqot natijalariga asoslanib, o‘smirlik davrida emotsional holatlar va emotsional intellekt o‘rtasida uzviy va ijobiy bog‘liqlik mavjudligi aniqlandi.

Emotsional intellekt shaxsning o‘z emotsiyalarini anglash va boshqarish, shuningdek, ijtimoiy munosabatlarda samarali faoliyat yuritishida muhim psixologik omil sifatida namoyon bo‘ladi.

Tahlillar shuni ko‘rsatdiki, emotsional intellekti yuqori bo‘lgan o‘smirlar ko‘proq barqaror emotsional holatga ega bo‘lib, stressli vaziyatlarga nisbatan chidamlilik darajasi yuqori hisoblanadi. Aksincha, emotsional intellekti past bo‘lgan o‘smirlarda emotsional beqarorlik va ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklar ko‘proq kuzatiladi. Shu asosda aytish mumkinki, emotsional intellektni rivojlantirish o‘smirlarning psixologik barqarorligini ta’minlash, ularning ijtimoiy muhitga moslashuvini yaxshilash hamda shaxsiy rivojlanish jarayonini qo‘llab-quvvatlashda muhim ahamiyatga ega.

Umuman olganda, ta’lim va tarbiya jarayonida emotsional intellektni shakllantirishga qaratilgan psixologik yondashuvlarni keng joriy etish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. *Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence. New York: Bantam Books.*
2. *Mayer, J. D., Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In Emotional Development and Emotional Intelligence. New York: Basic Books.*
3. *Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence. Psicothema, 18, 13–25.*
4. *Ekman, P. (2003). Emotions Revealed. New York: Times Books.*
5. *Vygotsky, L. S. (1978). Mind in Society. Cambridge: Harvard University Press.*
6. *Piaget, J. (1972). The Psychology of the Child. New York: Basic Books.*
7. *Izard, C. E. (1991). The psychology of emotions. New York: Springer.*
8. *Salovey, P., Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. Imagination, Cognition and Personality, 9(3), 185–211.*

9. *Mayer, J. D., Caruso, D. R., Salovey, P. (2000). Emotional intelligence meets traditional standards. Intelligence, 27(4), 267–298.*
10. *Goleman, D. (1998). Working with Emotional Intelligence. New York: Bantam Books.*
11. *Sternberg, R. J. (2001). Psychology of Intelligence. Cambridge University Press.*
12. *Lazarus, R. S. (1991). Emotion and Adaptation. Oxford University Press.*
13. *Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. Psychophysiology, 39(3), 281–291.*
14. *Hoffman, M. L. (2000). Empathy and Moral Development. Cambridge University Press.*
15. *Wechsler, D. (1997). WAIS-III: Administration and Scoring Manual. San Antonio: Psychological Corporation.*