O‘SMIRLIK DAVRIDAGI SHAXSLARARO MULOQOT VA EMOTSIONAL INTELLEKTNI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK USULLARI

Xojimatova Gulshanoy Najmiddin qizi
Andijon viloyati Baliqchi tumani 37-umumiy o’rta ta’lim maktabi psixologi

Annotatsiya: Mazkur maqolada o‘smirlik davrida shaxslararo muloqotning psixologik xususiyatlari hamda emotsional intellektni rivojlantirishning samarali usullari tahlil qilingan. O‘smirlik davrida yuzaga keladigan emotsional o‘zgarishlar, tengdoshlar bilan munosabatlar, ijtimoiy moslashuv jarayonlari va muloqot madaniyatining shakllanishi ilmiy jihatdan yoritilgan. Shuningdek, maqolada emotsional intellektning o‘smir shaxsining rivojlanishidagi ahamiyati, his-tuyg‘ularni anglash va boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish usullari haqida fikr yuritilgan. Trening mashg‘ulotlari, psixologik suhbatlar, rolli o‘yinlar va interfaol metodlarning o‘smirlarning muloqot madaniyati hamda emotsional barqarorligini shakllantirishdagi samaradorligi asoslab berilgan. Ota-ona, o‘qituvchi va psixolog hamkorligi o‘smirlarning sog‘lom ijtimoiy-psixologik rivojlanishida muhim omil ekanligi ta’kidlangan.

Kalit so‘zlar: o‘smirlik davri, shaxslararo muloqot, emotsional intellekt, emotsional barqarorlik, hissiy rivojlanish, muloqot madaniyati, psixologik trening, ijtimoiy moslashuv, empatiya, o‘zini anglash, psixologik yordam, interfaol metodlar.

Kirish

Bugungi globallashuv va axborot texnologiyalari jadal rivojlanayotgan davrda yosh avlodning nafaqat intellektual salohiyatini, balki ularning emotsional va ijtimoiy kompetensiyalarini rivojlantirish ham muhim vazifalardan biri

hisoblanadi. Ayniqsa, o‘smirlik davri inson hayotidagi eng murakkab va mas’uliyatli bosqichlardan biri bo‘lib, bu davrda shaxsning psixologik, emotsional va ijtimoiy rivojlanishida keskin o‘zgarishlar yuz beradi. O‘smirning dunyoqarashi kengayadi, mustaqil fikrlashga intilishi kuchayadi, atrofdagilar bilan munosabatlari yangi mazmun kasb eta boshlaydi. Shu sababli aynan ushbu davrda shaxslararo muloqot madaniyatini shakllantirish hamda emotsional intellektni rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi. O‘smirlik davrida tengdoshlar bilan munosabatlar yetakchi faoliyat turlaridan biriga aylanadi. O‘smir o‘z fikrini boshqalarga yetkazish, jamoada o‘z o‘rnini topish, tengdoshlari tomonidan tan olinishi va qo‘llab-quvvatlanishiga ehtiyoj sezadi. Biroq emotsiyalarni boshqara olmaslik, hissiy beqarorlik, o‘ziga bo‘lgan ishonchning yetishmasligi yoki muloqot ko‘nikmalarining sust rivojlanganligi turli nizolar, tushunmovchiliklar va psixologik muammolarni yuzaga keltirishi mumkin. Natijada o‘smirda yolg‘izlik hissi, agressiv xatti-harakatlar, stress holatlari yoki ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklar kuzatiladi.

Emotsional intellekt insonning o‘z his-tuyg‘ularini anglash, boshqarish, boshqalarning emotsiyalarini tushunish hamda samarali muloqot o‘rnatish qobiliyatini ifodalaydi. Psixologik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, emotsional intellekti rivojlangan o‘smirlar o‘z his-tuyg‘ularini nazorat qila oladi, muammoli vaziyatlarda to‘g‘ri qaror qabul qiladi, jamoada samarali hamkorlik qiladi va ruhiy bosimlarga nisbatan bardoshli bo‘ladi. Shu bois emotsional intellektni rivojlantirish bugungi ta’lim-tarbiya jarayonining dolzarb masalalaridan biri hisoblanadi. Maktab muhitida o‘smirlarning emotsional rivojlanishiga ta’sir qiluvchi omillar juda ko‘p. Oila muhiti, o‘qituvchilar bilan munosabatlar, tengdoshlar bilan muloqot, internet va ijtimoiy tarmoqlarning ta’siri o‘smirning hissiy holatini shakllantirishda muhim rol o‘ynaydi. Ayniqsa, virtual muloqotning ortib borishi ayrim hollarda jonli muloqot madaniyatining pasayishiga, hissiy sovuqqonlik va ijtimoiy begonalashuvga sabab bo‘lmoqda. Bu esa o‘smirlarda

empatiya, o‘zaro hurmat va ijobiy kommunikativ ko‘nikmalarni rivojlantirish zaruratini yanada oshirmoqda. Shu nuqtai nazardan, o‘smirlik davrida shaxslararo muloqotni rivojlantirish hamda emotsional intellektni shakllantirishga qaratilgan psixologik usullarni o‘rganish muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega. Psixologik treninglar, interfaol mashg‘ulotlar, rolli o‘yinlar, suhbat metodlari va art-terapiya kabi usullar o‘smirlarning emotsional barqarorligini mustahkamlashda samarali vosita bo‘lib xizmat qiladi. Mazkur maqolada o‘smirlik davrida shaxslararo muloqot va emotsional intellektning psixologik xususiyatlari hamda ularni rivojlantirishning samarali usullari tahlil qilinadi.

Asosiy qism

O‘smirlik davri inson hayotining murakkab va sermazmun bosqichlaridan biri bo‘lib, bu davrda shaxsning psixologik, emotsional hamda ijtimoiy rivojlanishida muhim o‘zgarishlar yuz beradi. O‘smir organizmida fiziologik o‘zgarishlar bilan bir qatorda ruhiy kechinmalar, hissiy holatlar va shaxslararo munosabatlarga bo‘lgan ehtiyoj ham kuchayadi. Ayniqsa, tengdoshlar bilan muloqot qilish, jamoadagi mavqeini aniqlash, o‘z “Men”ini namoyon etishga intilish o‘smirning asosiy psixologik ehtiyojlaridan biriga aylanadi. Shu sababli o‘smirlik davrida shaxslararo muloqot va emotsional intellektni rivojlantirish masalasi muhim ahamiyat kasb etadi. Shaxslararo muloqot insonning boshqalar bilan o‘zaro axborot almashishi, hissiy munosabat o‘rnatishi va ijtimoiy tajriba orttirish jarayonidir. O‘smirlik davrida muloqot nafaqat axborot almashish vositasi, balki shaxsning ijtimoiylashuvi va psixologik shakllanishining muhim omili hisoblanadi. Aynan muloqot orqali o‘smir o‘z fikrini ifodalashni, boshqalarni tinglashni, hamkorlik qilishni va ijtimoiy muhitga moslashishni o‘rganadi. Biroq ayrim o‘smirlarda tortinchoqlik, o‘ziga ishonchsizlik, hissiyotlarni boshqara olmaslik yoki agressiv xulq-atvor sababli muloqot jarayonida qiyinchiliklar yuzaga keladi. Natijada ular tengdoshlari bilan nizolarga kirishishi, jamoada o‘z o‘rnini

topa olmasligi yoki ijtimoiy yakkalanishga moyil bo‘lishi mumkin. Emotsional intellekt esa insonning o‘z his-tuyg‘ularini anglash, nazorat qilish, boshqalarning emotsiyalarini tushunish va ular bilan samarali munosabat o‘rnatish qobiliyatidir. Emotsional intellekt tarkibiga o‘zini anglash, o‘z emotsiyalarini boshqarish, motivatsiya, empatiya va kommunikativ ko‘nikmalar kiradi. O‘smirlik davrida emotsional intellektning rivojlanishi shaxsning ruhiy barqarorligi, o‘ziga bo‘lgan ishonchi va ijtimoiy moslashuviga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Emotsional intellekti rivojlangan o‘smirlar murakkab vaziyatlarda o‘zini tuta oladi, nizolarni tinch yo‘l bilan hal qiladi va atrofdagilar bilan sog‘lom munosabat o‘rnatishga muvaffaq bo‘ladi.

O‘smirlik davrida emotsional intellektning shakllanishiga bir qator omillar ta’sir qiladi. Avvalo, oiladagi psixologik muhit muhim rol o‘ynaydi. Ota-onalarning farzand bilan samimiy muloqoti, uni qo‘llab-quvvatlashi va his-tuyg‘ularini tushunishga harakat qilishi o‘smirning emotsional rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Aksincha, oiladagi nizolar, e’tiborsizlik yoki haddan tashqari qat’iy nazorat o‘smirda hissiy beqarorlik va agressivlikni yuzaga keltirishi mumkin. Bundan tashqari, maktab muhiti va o‘qituvchilar bilan munosabatlar ham o‘smirning emotsional holatiga sezilarli ta’sir qiladi. O‘qituvchining o‘quvchiga nisbatan hurmat bilan munosabatda bo‘lishi, uning fikrini qadrlashi va qo‘llab-quvvatlashi ijobiy emotsional muhitni shakllantiradi. Bugungi kunda internet va ijtimoiy tarmoqlarning keng tarqalishi o‘smirlarning muloqot jarayoniga kuchli ta’sir ko‘rsatmoqda. Virtual muloqotning ortishi ayrim hollarda jonli muloqot ko‘nikmalarining susayishiga olib keladi. O‘smirlar ko‘proq vaqtini telefon va ijtimoiy tarmoqlarda o‘tkazishi natijasida real hayotdagi kommunikativ faollik kamayadi. Bu esa emotsional sovuqqonlik, yolg‘izlik hissi va ijtimoiy moslashuv muammolarini yuzaga keltirishi mumkin. Shu sababli o‘smirlarda real muloqot madaniyatini rivojlantirish bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biridir.
O‘smirlik davrida shaxslararo muloqot va emotsional intellektni rivojlantirishda

psixologik usullar muhim ahamiyatga ega. Eng samarali usullardan biri psixologik treninglardir. Trening mashg‘ulotlari davomida o‘smirlar jamoa bilan ishlash, o‘z fikrini erkin bayon qilish, boshqalarni tinglash va muammoli vaziyatlarda to‘g‘ri qaror qabul qilish ko‘nikmalarini egallaydi. Ayniqsa, kommunikativ treninglar o‘smirlarning muloqot madaniyatini rivojlantirishda katta samara beradi. Rolli o‘yinlar ham emotsional intellektni rivojlantirishning samarali vositalaridan biridir. Rolli o‘yinlar orqali o‘smir turli ijtimoiy vaziyatlarni his qiladi, boshqalarning his-tuyg‘ularini tushunishga harakat qiladi va empatiya ko‘nikmalarini rivojlantiradi. Masalan, nizoli vaziyatlarni sahnalashtirish orqali o‘smirlar muammoni tinch yo‘l bilan hal qilish usullarini o‘rganadi. Bu esa kelajakda ularning ijtimoiy munosabatlarda muvaffaqiyatli bo‘lishiga yordam beradi.

Art-terapiya usullari o‘smirlarning hissiy holatini barqarorlashtirishda samarali hisoblanadi. Rasm chizish, musiqa tinglash, ijodiy mashg‘ulotlar va turli psixologik mashqlar orqali o‘smirlar o‘z his-tuyg‘ularini erkin ifoda etadi. Bu usullar ichki zo‘riqishni kamaytiradi, salbiy emotsiyalarni nazorat qilishga yordam beradi va o‘ziga bo‘lgan ishonchni oshiradi. Psixologik suhbat va maslahat ishlari ham o‘smirlarning emotsional rivojlanishida muhim o‘rin tutadi. Suhbat jarayonida psixolog o‘smirning ichki kechinmalarini o‘rganadi, unga emotsional qo‘llab-quvvatlash beradi va muammolarni yechish bo‘yicha tavsiyalar beradi. Bu esa o‘smirning ruhiy yengillik his qilishiga va o‘zini anglashiga yordam beradi. Shuningdek, emotsional intellektni rivojlantirishda kitob mutolaasi, sport mashg‘ulotlari va jamoaviy tadbirlarning ham o‘rni katta. Bunday faoliyatlar o‘smirlarning ijtimoiy faolligini oshiradi, ularda ijobiy emotsiyalarni shakllantiradi va kommunikativ qobiliyatlarni rivojlantiradi. Demak, o‘smirlik davrida shaxslararo muloqot va emotsional intellektni rivojlantirish shaxsning sog‘lom psixologik kamolotida muhim omil hisoblanadi. Oila, maktab va psixolog hamkorligida olib boriladigan maqsadli psixologik ishlar o‘smirlarning emotsional

barqarorligini mustahkamlash, ijtimoiy moslashuvini yaxshilash hamda sog‘lom muloqot madaniyatini shakllantirishga xizmat qiladi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, o‘smirlik davri shaxsning emotsional, ijtimoiy va psixologik jihatdan shakllanishida muhim bosqich hisoblanadi. Ushbu davrda o‘smirlarning shaxslararo muloqotga bo‘lgan ehtiyoji ortadi, o‘zini anglash va jamiyatda o‘z o‘rnini topishga intilishi kuchayadi. Shu bilan birga, hissiy beqarorlik, stress, tengdoshlar bilan kelishmovchiliklar hamda kommunikativ qiyinchiliklar yuzaga kelishi mumkin. Bunday holatlarda emotsional intellektni rivojlantirish o‘smirlarning ruhiy barqarorligini ta’minlashda muhim ahamiyat kasb etadi. Emotsional intellekti rivojlangan o‘smir o‘z his-tuyg‘ularini boshqara oladi, boshqalarning emotsiyalarini tushunadi, nizoli vaziyatlarni to‘g‘ri hal qiladi va sog‘lom ijtimoiy munosabatlarni shakllantirishga muvaffaq bo‘ladi. Shu sababli maktab, oila va psixolog hamkorligida o‘smirlarning kommunikativ hamda emotsional ko‘nikmalarini rivojlantirishga alohida e’tibor qaratish zarur. Psixologik treninglar, rolli o‘yinlar, art-terapiya, interfaol metodlar va psixologik suhbatlar o‘smirlarning emotsional rivojlanishida samarali vosita bo‘lib xizmat qiladi. Mazkur usullar orqali o‘smirlarda empatiya, o‘zini anglash, o‘zaro hurmat, ijobiy fikrlash va samarali muloqot ko‘nikmalari shakllanadi. Natijada ular jamiyatda faol, ruhiy jihatdan barqaror va ijtimoiy moslashgan shaxs sifatida kamol topadi. Shunday ekan, o‘smirlik davrida shaxslararo muloqot va emotsional intellektni rivojlantirishga qaratilgan psixologik ishlarni tizimli ravishda tashkil etish bugungi ta’lim-tarbiya jarayonining dolzarb vazifalaridan biri hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Karimova V.M. Psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2019.
2. G‘oziev E.G‘. Yosh davrlari psixologiyasi. – Toshkent: Universitet, 2018.

3. Nishonova Z.T. Rivojlanish psixologiyasi va pedagogik psixologiya. – Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2017.
4. Davletshin M.G. Pedagogik psixologiya asoslari. – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2020.
5. Vohidov M.V. Bolalar va o‘smirlar psixologiyasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2016.
6. Musurmonova O. Oila ma’naviyati va tarbiya asoslari. – Toshkent: Fan, 2019.
7. To‘xtaboyeva M. Psixologik maslahat va profilaktika ishlari. – Toshkent: Innovatsiya, 2021.