

**YOSHLARDA EMOTSIONAL INTELLEGENSIYANI  
RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK ASOSLARI**

**Qodirova Sevinch Baxtiyor qizi**

Chirchiq davlat pedagogika universiteti Gumanitor fanlar fakulteti

Huquq ta'lim yo'nalishi 1-kurs talabasi

[sevinchqodirova75@gmail.com](mailto:sevinchqodirova75@gmail.com)

**Mirqosimova Hulkar**

Chirchiq davlat pedagogika universiteti Psixologiya kafedrasida o'qituvchisi

**Annotatsiya:** Mazkur tezisdagi yoshlarda emotsional intellektni rivojlantirishning psixologik asoslari ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilinadi. Emotsional intellekt shaxsning o'z his-tuyg'ularini anglash, boshqarish hamda boshqalar emotsiyalarini to'g'ri idrok etish qobiliyati sifatida muhim ahamiyat kasb etadi. Tadqiqotda yoshlik davrining psixologik xususiyatlari, emotsional barqarorlikni shakllantirish omillari hamda ijtimoiy muhitning ta'siri keng yoritiladi. Shuningdek, emotsional intellektni rivojlantirishning samarali usullari, jumladan, refleksiya, empatiya va kommunikativ ko'nikmalarni shakllantirish mexanizmlari asoslab beriladi. Natijada, emotsional intellektning rivojlanishi yoshlarning shaxsiy kamoloti, ijtimoiy moslashuvi va muvaffaqiyatga erishishida muhim omil ekanligi ilmiy jihatdan asoslanadi.

**Kalit so'zlar:** emotsional intellekt, psixologik asoslar, yoshlar psixologiyasi, empatiya, refleksiya, emotsiyalarni boshqarish, ijtimoiy moslashuv, shaxs rivoji

**Abstract:** This thesis analyzes the psychological foundations of developing emotional intelligence in youth from a scientific and theoretical perspective. Emotional intelligence plays a crucial role as an individual's ability to recognize, understand, and manage their own emotions, as well as to perceive and interpret the emotions of others accurately. The study highlights the psychological characteristics of adolescence, factors influencing emotional stability, and the impact of the social environment. Furthermore, effective methods for developing emotional intelligence, including reflection, empathy, and communication skills, are substantiated. As a result, the development of emotional intelligence is proven to be a key factor in personal growth, social adaptation, and achieving success among young people.

**Keywords:** emotional intelligence, psychological foundations, youth psychology, empathy, reflection, emotional regulation, social adaptation, personal development

**Kirish:** Hozirgi globallashuv va axborotlashuv sharoitida jamiyat rivojining asosiy omillaridan biri inson kapitali sifatida yosh avlodning salohiyatini oshirish masalasi hisoblanadi. Zamonaviy ta'lim tizimi nafaqat bilim berishga, balki shaxsning kompleks rivojlanishiga, xususan, uning emotsional va ijtimoiy kompetensiyalarini shakllantirishga yo'naltirilmoqda. Shu nuqtai nazardan, yoshlarda emotsional intellektni rivojlantirish masalasi bugungi kunning dolzarb ilmiy-amaliy muammolaridan biri sifatida namoyon bo'lmoqda.

Psixologik tadqiqotlarda emotsional intellekt insonning o'z his-tuyg'ularini anglash, ularni nazorat qilish, motivatsiya yaratish, shuningdek, boshqalar emotsiyalarini to'g'ri idrok etish va samarali ijtimoiy munosabatlar o'rnatish qobiliyati sifatida talqin etiladi. Mazkur qobiliyat shaxsning nafaqat shaxsiy hayotida, balki ta'lim jarayonida, kasbiy faoliyatida ham muhim rol o'ynaydi. Shu bois, emotsional intellektni rivojlantirish yoshlarning muvaffaqiyatga erishishida muhim omil sifatida qaralmoqda.

Yoshlik davri psixologik rivojlanishning murakkab va muhim bosqichlaridan biri bo'lib, bu davrda shaxsning o'z-o'zini anglash, qadriyatlar tizimi va ijtimoiy xulq-atvori shakllanadi. Aynan shu davrda emotsional sohada yuzaga keladigan o'zgarishlar shaxsning kelajakdagi ijtimoiy moslashuvi va psixologik barqarorligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu bilan birga, zamonaviy hayot ritmi, axborot oqimining ortishi hamda ijtimoiy bosim omillari yoshlarning emotsional holatiga sezilarli darajada ta'sir etmoqda.

Bugungi kunda yoshlar orasida stressga chidamlilikning pasayishi, emotsiyalarni boshqarishdagi qiyinchiliklar, shuningdek, kommunikativ muammolarning kuzatilishi emotsional intellektni rivojlantirishning zarurligini yanada kuchaytirmoqda. Shu sababli, ushbu jarayonning psixologik asoslarini chuqur o'rganish, uning shakllanish mexanizmlarini aniqlash va samarali rivojlantirish usullarini ishlab chiqish muhim ilmiy va amaliy ahamiyatga ega.

Mazkur tezisning obyekt sifatida yoshlarda emotsional intellektning shakllanish jarayoni olinadi, predmeti esa uning rivojlanishiga ta'sir etuvchi psixologik omillar va shart-sharoitlardan iborat. Tadqiqotning maqsadi yoshlarda emotsional intellektni rivojlantirishning nazariy va psixologik asoslarini tahlil qilish, uning samarali shakllanishiga xizmat qiluvchi metod va yondashuvlarni asoslab berishdan iborat. Ushbu maqsadga erishish uchun bir qator vazifalar belgilandi: emotsional intellekt tushunchasining mazmun-mohiyatini ochib berish, yoshlar psixologiyasining o'ziga xos xususiyatlarini tahlil qilish hamda emotsional intellektni rivojlantirishning samarali usullarini aniqlash.

**Xulosa:** Yoshlarda emotsional intellektni rivojlantirish ularning shaxsiy kamoloti, ijtimoiy moslashuvi va muvaffaqiyatga erishishida muhim omil hisoblanadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, emotsional intellekt o'z emotsiyalarini anglash va boshqarish, shuningdek, boshqalar bilan samarali muloqot o'rnatish qobiliyatini shakllantiradi. Uni rivojlantirishda refleksiya, empatiya va kommunikativ ko'nikmalar muhim o'rin tutadi. Shu bois, emotsional intellektni tizimli ravishda rivojlantirish yoshlarning psixologik barqarorligi va ijtimoiy faolligini oshirishga xizmat qiladi.

**FOYDALANGAN ADABIYOTLAR:**

1. Goleman, Daniel. (1995). Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ. Bantam Books.
2. Mayer, John D., & Salovey, Peter. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211.
3. Vygotsky, Lev S.. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.
4. Leontiev, Aleksei N.. (1975). *Activity, consciousness, and personality*. Progress Publishers.
5. Sternberg, Robert J.. (1996). *Successful intelligence*. Plume.
6. Ministry of Public Education of the Republic of Uzbekistan. (2020). *Educational guidelines and methodological manuals*. Tashkent.
7. Ministry of Higher Education, Science and Innovation of the Republic of Uzbekistan. (2021). *Educational and methodological complexes in pedagogy and psychology*. Tashkent.