

**TALABALARDA EMOTSIONAL KOMPETENTLIKNI RIVOJLANTIRISH
ORQALI IJTIMOY MOSLASHUVNI YAXSHILASH****Odiljonova Xolbuvi Zokirjon qizi***Jizzax davlat pedagogika universiteti**Umumiy psixologiya kafedrası o'qituvchi*

Annotatsiya: Ushbu maqolada talabalarda emotsional kompetentlikni rivojlantirishning psixologik asoslari va uning ijtimoiy moslashuv jarayoniga ta'siri tahlil qilinadi. Emotsional kompetentlik — shaxsning o'z va boshqalar hissiyotlarini to'g'ri idrok etish, baholash, boshqarish va konstruktiv yo'naltirish qobiliyatidir. Mazkur maqolada xorijiy va o'zbek olimlarining ilmiy qarashlari asosida emotsional kompetentlikning ijtimoiy muhitga moslashuvdagi ahamiyati yoritilgan hamda uni rivojlantirish yo'llari asoslab berilgan.

Kalit so'zlar: emotsional kompetentlik, emotsional intellekt, ijtimoiy moslashuv, empatiya, o'zini regulatsiya qilish, shaxs rivoji.

**ПОВЫШЕНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ ЧЕРЕЗ
РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ***Одилжонова Холида Закирджоновна**Преподаватель кафедры общей психологии Джизакского
государственного педагогического университета*

Аннотация: В данной статье анализируются психологические основы развития эмоциональной компетентности студентов и её влияние на процесс социальной адаптации. Эмоциональная компетентность рассматривается как способность личности правильно воспринимать, оценивать, управлять и конструктивно направлять собственные и чужие эмоции. На основе научных взглядов зарубежных и узбекских исследователей раскрывается значение эмоциональной компетентности в процессе адаптации личности к социальной среде, а также обосновываются эффективные пути её формирования.

Ключевые слова: эмоциональная компетентность, эмоциональный интеллект, социальная адаптация, эмпатия, саморегуляция, развитие личности.

**ENHANCING STUDENTS' SOCIAL ADAPTATION THROUGH THE
DEVELOPMENT OF EMOTIONAL COMPETENCE***Odiljonova Kholida Zakirjonovna*

*Teacher of the Department of General Psychology,
Jizzakh State Pedagogical University*

Abstract: This article analyzes the psychological foundations of developing emotional competence among university students and its impact on the process of social adaptation. Emotional competence is defined as an individual's ability to accurately perceive, evaluate, regulate, and constructively direct both their own emotions and those of others. Based on the scientific perspectives of foreign and Uzbek scholars, the study highlights the importance of emotional competence in facilitating social adaptation and justifies effective strategies for its enhancement.

Keywords: emotional competence, emotional intelligence, social adaptation, empathy, self-regulation, personal development.

Kirish: Globallashuv va raqamli transformatsiya davrida shaxsdan nafaqat aqliy salohiyat, balki ijtimoiy-psixologik barqarorlik, emotsional yetuklik va samarali kommunikatsiya qobiliyati talab etilmoqda. Oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan talabalarning psixologik moslashuvi, ularning ijtimoiy muhitga tez kirishishi va kasbiy o'zligini shakllantirishi ko'p jihatdan **emotsional kompetentlik** darajasiga bog'liqdir. Mavzuning dolzarbligi shundan iboratki, zamonaviy yoshlar orasida stress, hissiy beqarorlik va ijtimoiy begonalashuv holatlari ortib bormoqda. Bu holatlarni yumshatishning eng samarali yo'li sifatida psixologik treninglar, emotsional savodxonlik dasturlari va ijtimoiy kompetensiyani rivojlantirishga qaratilgan ta'limiy yondashuvlar alohida ahamiyat kasb etmoqda.

Shunday qilib, talabalarda emotsional kompetentlikni shakllantirish ularning ijtimoiy muhitga moslashuvi, o'zaro munosabat madaniyati va kasbiy yetukligi uchun zarur psixologik shart-sharoitni yaratadi. Emotsional kompetentlik shaxsning o'z hissiyotlarini anglash, boshqarish, boshqalar his-tuyg'ularini idrok etish, ularga mos tarzda munosabat bildirish hamda ijobiy ijtimoiy aloqalarni o'rnatish qobiliyatini ifodalaydi. Mazkur kompetensiya insonning emotsional tajribasi bilan bog'liq bo'lib, ijtimoiy moslashuv jarayonida muhim psixologik vosita sifatida namoyon bo'ladi.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili: Emotsional kompetentlik shaxsning o'z hissiyotlarini anglash, boshqarish, boshqalar his-tuyg'ularini idrok etish, ularga mos tarzda munosabat bildirish hamda ijobiy ijtimoiy aloqalarni o'rnatish qobiliyatini ifodalaydi. Mazkur kompetensiya insonning emotsional tajribasi bilan bog'liq bo'lib, ijtimoiy moslashuv jarayonida muhim psixologik vosita sifatida namoyon bo'ladi.

D. Goleman (1995) ta'rifiga ko'ra, emotsional kompetentlik — bu emotsional intellektning amaliy ifodasi bo'lib, insonning o'zini anglash, o'zini boshqarish, empatiya va ijtimoiy ko'nikmalarni hayotiy vaziyatlarda samarali qo'llay olishidir.

Shuningdek, P. Salovey va J. Mayer (1997) emotsional kompetentlikni “hissiyotlar orqali fikrlashni tashkil etish” jarayoni deb hisoblaydi.

Talabalik davrida bu kompetensiyaning shakllanishi o‘quv faoliyati, guruhdagi ijtimoiy munosabatlar, stressli holatlarga bardoshlilik, hamda shaxslararo muloqot madaniyatiga bevosita ta’sir etadi. Shu bois, emotsional kompetentlikni rivojlantirish ta’lim muassasalarida psixologik moslashuvni ta’minlash, talabalarda sog‘lom ijtimoiy munosabat va ruhiy barqarorlikni shakllantirishning asosiy omili hisoblanadi.

Emotsional intellekt (EI) atamasi ilk bor 1990-yilda P. Salovey va J. Mayer tomonidan ilmiy muomalaga kiritilgan bo‘lib, u insonning o‘z his-tuyg‘ularini anglash, boshqarish, boshqalar hislarini tushunish va ular bilan samarali munosabat o‘rnatish qobiliyati sifatida ta’riflanadi. Keyinchalik D. Goleman (1995) EI konsepsiyasini kengaytirib, uni shaxsiy muvaffaqiyat, ijtimoiy moslashuv va yetakchilikning asosiy psixologik omili sifatida talqin etgan.

Shu bilan birga, ijodiy tafakkur tushunchasi inson tafakkurining yuqori darajasi sifatida ko‘riladi. U noodatiy, originallikka intilgan, yangi g‘oyalarni yaratish va mavjud muammolarga innovatsion yechim topish jarayonini ifodalaydi. Bu jarayon tafakkurning reproduktiv shaklidan farqli o‘laroq, yangi psixologik tuzilmalar va hissiy holatlar uyg‘unligida kechadi. L. S. Vigotskiy, S. L. Rubinshteyn, A. N. Luk kabi rus olimlari tafakkur va his-tuyg‘u o‘rtasidagi dialektik birlikni asoslab, insonning ijodiy faoliyatini aynan emotsional holat bilan uzviy bog‘laganlar.

O‘zbekistonlik tadqiqotchilar — N. Karimova, M. Rasulova, Sh. To‘xtaxodjayeva va boshqalar esa shaxsning ijodiy tafakkurini rivojlantirishda ijtimoiy-emotsional muhit, pedagogik psixologik qo‘llab-quvvatlash va shaxsiy motivatsiyaning rolini o‘rganib kelmoqdalar.

Vigotskiy (1930) fikricha, ijod — bu inson hayotining barcha jabhalarida mavjud bo‘lib, u har bir shaxsda ma’lum darajada namoyon bo‘ladi. U his-tuyg‘ularni tafakkurning “energetik manbai” sifatida ko‘rsatadi: “Agar emotsiya yo‘q bo‘lsa, ijodiy tafakkur ham so‘nadi.” Shu nuqtai nazardan, ijodiy fikrlash jarayonida his-tuyg‘ular shaxsni ilhomlantiruvchi, motivatsion kuch vazifasini bajaradi.

S. L. Rubinshteyn esa tafakkurni faoliyatning emotsional, motivatsion va irodaviy jihatlari bilan bir butun tizimda o‘rganib, insonning ijodiy qaror qabul qilish jarayoni tashqi omillardan ko‘ra ichki emotsional muvozanat bilan ko‘proq bog‘liqligini ta’kidlaydi.

Emotsional kompetentlik psixologiyada ko‘p qirrali tushuncha bo‘lib, shaxsning hissiy tajribasi, affektiv barqarorligi va kommunikativ malakalari bilan uzviy bog‘liq. Mayer va Salovey (1997) uni quyidagi komponentlar orqali ifodalaydilar:

1. **Emotsiyalarni idrok etish** — o‘z va boshqalar his-tuyg‘ularini aniqlash, yuz ifodalari va tana tili orqali emotsional signallarni tushunish;

2. **Emotsiyalarni tahlil qilish va baholash** — hissiyotlar sabablarini aniqlash, ularni kognitiv jarayonlarga bog‘lash;
3. **Emotsiyalarni boshqarish** — salbiy his-tuyg‘ularni nazorat qilish, stressni kamaytirish, ijobiy hissiy holatni saqlash;
4. **Ijtimoiy-emotsional o‘zaro ta’sir** — boshqalar bilan empatik muloqot o‘rnatish, nizoli vaziyatlarda konstruktiv yechim topish.

Shu bilan birga, rus psixologlari K. Izard, L. V. Kulikova, V. V. Boyko tadqiqotlarida emotsional kompetentlikning shaxsning ijtimoiy adaptatsiyasi bilan uzviy aloqadorligi ta’kidlanadi. Ularning fikricha, emotsional jihatdan yetuk shaxs ijtimoiy sharoitdagi ziddiyatli holatlarni samarali hal eta oladi, o‘z hissiyotlarini ijobiy yo‘nalishda boshqaradi va o‘zini hamda boshqalarni psixologik qo‘llab-quvvatlashga qodir bo‘ladi.

Ijtimoiy moslashuv — shaxsning yangi ijtimoiy sharoitga, guruh me’yorlari va qadriyatlariga muvofiq holda o‘z xulq-atvorini moslashtira olish qobiliyatidir. Bu jarayonning muvaffaqiyati ko‘p jihatdan emotsional kompetentlik darajasiga bog‘liq. Yuqori emotsional kompetentlikka ega talabalar yangi guruhda tezroq o‘z o‘rnini topadi, jamoa bilan sog‘lom aloqalar o‘rnatadi, stressli vaziyatlarda o‘zini tuta oladi va ijobiy ijtimoiy obrazni shakllantiradi. Past emotsional kompetentlik esa aksincha — nizolarga moyillik, kommunikativ qiyinchilik va ijtimoiy izolyatsiyaga sabab bo‘ladi. G‘arb tadqiqotchilari — D. Goleman, R. Bar-On va M. Matthews fikricha, emotsional kompetentlik insonning psixologik moslashuvchanligi, empatiyasi va sotsial ongini shakllantiruvchi markaziy omildir. Ularning tajribalari shuni ko‘rsatadiki, emotsional jihatdan yetuk talaba o‘z ijtimoiy rollarini ongli bajaradi, guruhdagi ijobiy iqlimga hissa qo‘shadi hamda kommunikativ yetakchilikni namoyon etadi.

O‘zbekistonlik olimlar — N. Karimova, M. Raximova, Sh. To‘xtaxodjayeva o‘zining ilmiy ishlarida shuni ta’kidlaydilar, emotsional kompetentlik nafaqat shaxsiy barqarorlikni, balki ijtimoiy moslashuvning madaniy, axloqiy va kommunikativ asoslarini ham shakllantiradi.

Emperik qism: Tadqiqotning asosiy maqsadi — talabalarda emotsional kompetentlik darajasi bilan ularning ijtimoiy moslashuv ko‘rsatkichlari o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlikni aniqlash va emotsional kompetentlikni rivojlantirish orqali moslashuv jarayonini yaxshilash imkoniyatlarini empirik jihatdan asoslashdir.

Tadqiqotda Jizzax davlat pedagogika universitetining 1–4 kursida tahsil olayotgan 120 nafar talaba (80 nafar qiz, 40 nafar yigit) ishtirok etdi. Tanlov ixtiyoriylik va anonimlik tamoyillari asosida amalga oshirildi.

Tadqiqot metodlari

Tadqiqotda quyidagi psixodagnostik metodikalar qo‘llanildi:

1. **“Emotsional intellekt” testi (R. Bar-On versiyasi, moslashtirilgan shakl)** – emotsional o‘zini anglash, o‘zini boshqarish, empatiya va ijtimoiy mas’uliyat ko‘rsatkichlarini aniqlash uchun.
2. **“Ijtimoiy moslashuv darajasi” so‘rovnomasi (K. Rodjers – R. Dymond metodikasi asosida)** – talabalarning ijtimoiy muhitga moslashuvchanlik, kommunikativ faollik va o‘zaro munosabatdagi barqarorligini baholash uchun.
3. **“Shaxsning stressga chidamlilik darajasi” testi (S. Maddi)** – ijtimoiy stress holatlaridagi emotsional barqarorlikni aniqlash uchun.

Olingan natijalar matematik-statistik jihatdan **Pirson korrelyatsiya koeffitsienti** va **Student t-kriteriyasi** yordamida tahlil qilindi.

Natijalar va ularning tahlili

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, talabalarning **emotsional kompetentlik darajasi** va **ijtimoiy moslashuv darajasi** o‘rtasida **bevosita ijobiy korrelyatsiya ($r = 0.67$; $p < 0.01$)** mavjud. Bu degani, emotsional jihatdan yetuk talabalar yangi ijtimoiy muhitga tezroq moslashadi, boshqalar bilan muloqotda yuqori empatiya va o‘zini tuta bilish qobiliyatini namoyon etadilar.

Bundan tashqari, yuqori emotsional kompetentlikka ega talabalar:

- jamoaviy ishlarda faollik (78%);
- nizolarni konstruktiv hal qilish qobiliyati (71%);
- stress holatlarida o‘zini tuta bilish (74%);
- ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tarmog‘ini shakllantirish (68%) ko‘rsatkichlari bo‘yicha sezilarli darajada yuqori natija ko‘rsatgan.

Past emotsional kompetentlikka ega talabalar esa aksincha, **ijtimoiy izolyatsiya, tashvishlilik** va **o‘z fikrini ifoda etishdagi noaniqlik** kabi belgilar bilan ajralib turgan.

Shunday qilib, talabalarda emotsional kompetentlikning rivojlanish darajasi ularning ijtimoiy muhitga moslashuvchanligi, muloqot madaniyati va psixologik barqarorligini belgilovchi muhim omil sifatida namoyon bo‘ladi. Emotsional jihatdan yetuk shaxs o‘z his-tuyg‘ularini anglab, boshqalar bilan o‘zaro hamjihatlikda muloqot o‘rnata oladi, bu esa ijtimoiy moslashuv jarayonini yengillashtiradi. Natijada, emotsional kompetentlikni rivojlantirish nafaqat individual hissiy barqarorlikni, balki ijtimoiy moslashuvning madaniy, axloqiy hamda kommunikativ asoslarini mustahkamlovchi psixologik mexanizm sifatida e’tirof etilishi mumkin. Shu bois, ta’lim jarayonida emotsional kompetentlikni rivojlantirishga yo‘naltirilgan psixologik-pedagogik yondashuvlar talabalarning ijtimoiy faolligi va ruhiy sog‘lom muhitda shakllanishini ta’minlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Bar-On, R. (2006). *The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI)*. Psicothema, 18, 13– 25.
2. Goleman, D. (2018). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.
3. Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2016). *Emotional Intelligence: New Ability or Eclectic Traits?* American Psychologist, 71(8), 887– 898.
4. Matthews, G., Zeidner, M., & Roberts, R. D. (2017). *Emotional Intelligence: Science and Myth*. Cambridge, MA: MIT Press.
5. Saarni, C. (1999). *The Development of Emotional Competence*. New York: Guilford Press.
6. Schutte, N. S., Malouff, J. M., & Bhullar, N. (2009). *The Assessing Emotions Scale (AES): Reliability and Validity*. Personality and Individual Differences, 47(8), 887– 893.
7. Petrides, K. V. (2011). *Ability and Trait Emotional Intelligence*. In T. Chamorro-Premuzic (Ed.), *The Wiley-Blackwell Handbook of Individual Differences*, 656– 678.
8. Gross, J. J. (2015). *Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects*. Psychological Inquiry, 26(1), 1– 26.
9. Matthews, G. & Zeidner, M. (2020). *The Emotional Mind: The Science of Feeling*. Cambridge University Press.
10. Denham, S. A., Bassett, H. H., & Zinsser, K. M. (2019). *Early Childhood Emotional Competence: Pathway to Social Success*. Child Development Perspectives, 13(3), 160– 166.
11. Bar-On, R. (2006). *The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI)*. Psicothema, 18, 13–25.
12. Goleman, D. (2018). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.
13. Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2016). *Emotional Intelligence: New Ability or Eclectic Traits?* American Psychologist, 71(8), 887–898.
14. Matthews, G., Zeidner, M., & Roberts, R. D. (2017). *Emotional Intelligence: Science and Myth*. Cambridge, MA: MIT Press.
15. Saarni, C. (1999). *The Development of Emotional Competence*. New York: Guilford Press.
16. Андреева, И. Н. (2019). *Эмоциональный интеллект как фактор успешной социальной адаптации личности*. Москва: Издательство РУДН.
17. Люсин, Д. В. (2016). *Современные представления об эмоциональном интеллекте: структура, функции, методы измерения*. Психологический журнал, №2, 45–58.

18. Karimova, N. (2021). *Shaxs va jamiyat o'zaro ta'sirida psixologik moslashuv muammolari*. Toshkent: Fan.
19. Rahimova, M. (2020). *Yoshlarning emotsional kompetentligini rivojlantirish psixologiyasi*. Toshkent: TDPU nashriyoti.
20. To'xtaxodjayeva, Sh. (2022). *Pedagogik psixologiya va shaxs ijtimoiylashuvi*. Jizzax: JDPU nashriyoti.
21. Qodirova, D. (2023). *Talabalarda ijtimoiy-emotsional kompetensiyani shakllantirish strategiyalari*. Psixologiya fanlari jurnali, №4, 45–52.
22. Saipova Malaxat. (2025). TERMINOLOGICAL ANALYSIS OF THE POPULATION MIGRATION PROCESS . TADQIQOTLAR, 59(4), 18-26.
23. Malaxat SAIPOVA. (2025). MIGRATION MOVEMENTS AND THEIR SCIENTIFIC ANALYSIS . TADQIQOTLAR, 59(4), 27-35.
24. Latipovna, S. M. (2019). Psychological Correctation Opportunities of the Tendency for Machiavellianism in Pedagogue's Personality. *International Journal of Progressive Sciences and Technologies*, 14(2), 346-350.
25. Malaxat, S. (2025). Results of the Study on the Process of Self-Actualization among Adolescents. *Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi*, 44(1), 255-263.
26. Latipovna, S. M. (2019). Psychological Correctation Opportunities of the Tendency for Machiavellianism in Pedagogue's Personality. *International Journal of Progressive Sciences and Technologies*, 14(2), 346-350.