

## EMOTSIONAL INTELLEKTNING YOSH DAVRLARIDA RIVOJLANISH BOSQICHLARI

*Hamidova Lobar Abdurashit qizi*

*Navoiy shahar Alisher Navoiy*

*nomidagi IDUM psixologi*

### ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada emotsional intellektning yosh davrlarida rivojlanish bosqichlari, uning shakllanishiga ta'sir etuvchi psixologik va ijtimoiy omillar hamda har bir yosh davrining o'ziga xos xususiyatlari yoritiladi. Shuningdek, oila va ta'lim muassasasining emotsional intellektni rivojlantirishdagi o'rni tahlil qilinadi.

**Kalit so'zlar:** Emotsional intellekt, yosh davrlari, psixologiya, emotsiya, empatiya, shaxs rivojlanishi, o'zini boshqarish, muloqot, tarbiya.

### KIRISH

Emotsional intellekt shaxsning o'z his-tuyg'ularini anglash, ularni boshqarish, boshqalar hissiyotini tushunish va ijtimoiy munosabatlarda to'g'ri qaror qabul qila olish qobiliyati sifatida zamonaviy psixologiyada muhim o'rin egallaydi. Ushbu sifat insonning bolalik davridan boshlab shakllanadi va yosh davrlar davomida murakkablashib, takomillashib boradi. Emotsional intellektning rivojlanishi faqat biologik yetilish bilan emas, balki ijtimoiy muhit, tarbiya, oila munosabatlari, ta'lim jarayoni va shaxsiy tajribalar bilan ham bevosita bog'liqdir. Ilk bolalik davrida bola asosan asosiy emotsiyalarni — quvonch, qo'rquv, g'azab, ajablanish kabi hissiyotlarni tashqi ko'rinishlar orqali ifoda etadi. Bu bosqichda emotsional intellektning poydevori shakllana boshlaydi, ya'ni bola o'z hissiyotlarini to'liq anglamasa-da, ularni atrofdagilar reaksiyasi orqali sezib boradi. Ota-ona bilan emotsional bog'liqlik qanchalik iliq va barqaror bo'lsa, bolaning keyingi emotsional rivojlanishi shunchalik sog'lom kechadi.

Maktabgacha yosh davrida bola asta-sekin o'z hissiyotlarini so'z bilan ifodalashni o'rganadi. Bu davrda empatiya, ya'ni boshqalarning his-tuyg'ularini sezish va ularga javob qaytarish qobiliyati shakllana boshlaydi. O'yin faoliyati orqali bola turli ijtimoiy rollarni sinab ko'radi va emotsional tajriba orttiradi. Shu bilan birga, bu davrda kattalarning hissiy reaksiyalari bolaga kuchli ta'sir ko'rsatadi, chunki bola hali o'z emotsiyalarini to'liq boshqara olmaydi. Agar tarbiya jarayoni qo'llab-quvvatlovchi va tushuntiruvchi xarakterga ega bo'lsa, bola o'z hislarini nazorat qilishni asta-sekin o'rganadi.

Kichik maktab yoshida emotsional intellektning kognitiv komponenti rivojlanadi. Bola endi faqat his qilish emas, balki o‘z emotsiyalarini tahlil qilishga ham harakat qiladi. O‘qituvchi va sinfdoshlar bilan munosabatlar bu bosqichda juda muhim rol o‘ynaydi. Muvaffaqiyat va muvaffaqiyatsizlikka bo‘lgan munosabat shakllanadi, o‘z-o‘zini baholash tizimi paydo bo‘ladi. Bu davrda bolada mas’uliyat, jamoada ishlash ko‘nikmalari va ijtimoiy moslashuv jarayoni rivojlanadi. Emotsional qo‘llab-quvvatlash yetarli bo‘lmasa, bolada o‘ziga ishonchsizlik yoki ortiqcha xavotir shakllanishi mumkin.

O‘smirlik davri emotsional intellekt rivojlanishida eng murakkab va muhim bosqich hisoblanadi. Bu davrda gormonal o‘zgarishlar natijasida hissiyotlar keskinlashadi, tez o‘zgaruvchanlik kuzatiladi. O‘smir o‘z “Men” konsepsiyasini shakllantiradi, mustaqillikka intilish kuchayadi. Shu bilan birga, empatiya, o‘zini boshqarish va ijtimoiy moslashuv ko‘nikmalari yanada rivojlanadi, lekin ba’zan ichki ziddiyatlar sababli emotsional beqarorlik ham kuzatiladi. Do‘stlik munosabatlari, guruh ta’siri va ijtimoiy baholash o‘smir emotsional intellektning shakllanishida hal qiluvchi ahamiyatga ega bo‘ladi.

Yoshlik davrida emotsional intellekt yanada barqarorlashadi. Shaxs o‘z his-tuyg‘ularini ongli ravishda boshqarish, stressni nazorat qilish va murakkab ijtimoiy vaziyatlarda to‘g‘ri qaror qabul qilish qobiliyatiga ega bo‘ladi. Bu davrda kasbiy faoliyatga tayyorgarlik, shaxsiy munosabatlar va hayotiy maqsadlar emotsional intellektning amaliy qo‘llanishini talab qiladi. O‘zini anglash va o‘z ustida ishlash jarayoni kuchayadi.

Umuman olganda, emotsional intellekt inson hayotining barcha yosh davrlarida uzluksiz rivojlanadigan murakkab psixologik tizim bo‘lib, uning shakllanishida oila, ta’lim muassasalari va ijtimoiy muhit hal qiluvchi rol o‘ynaydi. Bu ko‘nikma qanchalik rivojlangan bo‘lsa, shaxsning ijtimoiy moslashuvi va hayotiy muvaffaqiyati shunchalik yuqori bo‘ladi.

G‘oziev E.G. Psixologiya. Toshkent, O‘qituvchi nashriyoti. Emotsional intellekt inson hayotida erta yoshdan boshlab shakllanadi va har bir yosh davrida o‘ziga xos rivojlanish bosqichlarini bosib o‘tadi. Uning muvaffaqiyatli rivojlanishi uchun yosh davrning psixologik, ijtimoiy va fiziologik xususiyatlarini hisobga olish muhimdir. Quyida emotsional intellektning asosiy yosh bosqichlaridagi rivojlanish jarayonlari haqida batafsil yoritilgan.

#### 1. Erta bolalik davri (0–3 yosh)

Bu davrda bolada emotsional intellektning asosiy poydevori qo‘yiladi. Bola o‘zining hissiyotlarini namoyon qilishni o‘rganadi: quvonch, g‘azab, qo‘rquv, hafsalasi pir bo‘lish kabi hissiyotlarni ifodalashni boshlaydi. Asosan ota-onaning mehr-muhabbati, mehribonligi va javobgarligi bolaga hissiy holatlarni boshqarish va o‘z-

o‘zini tinchlantirishni o‘rgatishda hal qiluvchi rol o‘ynaydi. Ushbu davrda ota-ona va bola o‘rtasidagi emotsional bog‘lanish bola psixologik barqarorligining asosidir.

## 2. Maktabgacha yosh davri (3–6 yosh)

Bu bosqichda bola ijtimoiy muhit bilan faolroq aloqaga kirishadi. U o‘z his-tuyg‘ularini yanada aniqroq anglashi, boshqalarning hissiyotlarini sezishi va oddiy ijtimoiy qoidalarni o‘rganishi boshlanadi. O‘yinlar va guruh faoliyatlari orqali bola empatiya (boshqalarning his-tuyg‘ularini tushunish) qobiliyatini rivojlantiradi. Shu davrda o‘qituvchilar va ota-onalar tomonidan berilgan ta‘lim-tarbiyaviy ta’sirlar bolada o‘z-o‘zini boshqarish va stressga chidamlilik ko‘nikmalarini shakllantirishga yordam beradi.

## 3. Maktab yoshiga kirish (7–11 yosh)

Bolalar maktabga kirganlaridan keyin, ularning emotsional intellekti yanada murakkablashadi. Ushbu yoshdagi bolalar o‘z hissiyotlarini ifoda etishda noziklikni oshiradi, ijtimoiy vaziyatlarda o‘zini tutishni o‘rganadi va jamoa bilan ishlash ko‘nikmalarini rivojlantiradi. Ular stress va konfliktlarga qarshi samarali kurashishni o‘rganishadi. Shu bilan birga, maktab psixologlari va o‘qituvchilar tomonidan ko‘rsatiladigan psixologik yordam bolalarning emotsional intellektini oshirishda muhim ahamiyatga ega.

## 4. O‘smirlik davri (12–18 yosh)

O‘smirlik davrida emotsional intellektning rivojlanishi yanada murakkab tus oladi. Bu yoshda o‘smirlar o‘z hissiyotlarini chuqurroq anglab, murakkab ijtimoiy munosabatlarni boshqarishni o‘rganadilar. Ular o‘ziga xos hissiy holatlar — xavotir, noaniqlik, o‘zini qidirish jarayonlariga duch keladilar. Shu sababli o‘smirlik davrida emotsional intellektni rivojlantirishga qaratilgan treninglar, maslahatlar va psixologik qo‘llab-quvvatlash ayniqsa muhimdir. O‘qituvchilar, ota-onalar va maktab psixologlari birgalikda o‘smirlarning o‘z-o‘zini anglash va boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirishga xizmat qiluvchi sharoitlar yaratishlari kerak.

## 5. Yosh kattalik bosqichi (18 yoshdan yuqori)

Yosh kattalikda emotsional intellekt yanada mustahkamlanib, shaxsning ijtimoiy va kasbiy faoliyatida muvaffaqiyatli ishlatiladi. Ushbu davrda shaxs o‘z his-tuyg‘ularini ongli ravishda boshqarish, murakkab ijtimoiy vaziyatlarda to‘g‘ri qarorlar qabul qilish qobiliyatiga ega bo‘ladi. Ushbu bosqichda rivojlangan emotsional intellekt stressga chidamlilikni oshiradi, jamoaviy ish va rahbarlik ko‘nikmalarini yaxshilaydi.

## 6. Kattalar davri (30-60 yosh)

Bu davr shaxsiyatning emotsional va ijtimoiy barqarorligi oshadigan, professional va oilaviy hayotda muhim qarorlar qabul qilinadigan bosqichdir. Emotsional intellektning yuqori darajasi bu davrda stressni boshqarish, murakkab ijtimoiy vaziyatlarda samarali muloqot qilish, shuningdek, oilaviy va kasbiy

munosabatlarni muvozanatlashda muhim ahamiyatga ega bo‘ladi. Kattalar o‘z his-tuyg‘ularini nazorat qilib, boshqalar bilan empatiya asosida munosabatda bo‘lish orqali o‘zining va atrofdagilarning ruhiy holatini yaxshilaydi.

### **7. Keksa yosh (60 yosh va undan yuqori)**

Keksa yoshda emotsional intellektning o‘ziga xos xususiyatlari namoyon bo‘ladi. Ushbu davrda odamlar hayotiy tajriba va hissiy bilimlarni jamlab, hayotning mazmunini va ijtimoiy aloqalarni chuqurroq anglashga intiladi. Emotsional intellekt yoshi ulg‘aygan sari ko‘proq muhim bo‘ladi, chunki bu davrda ijtimoiy izolyatsiya va ruhiy tushkunlik xavfi ortadi. Shu sababli, ushbu yoshdagi shaxslarni emotsional qo‘llab-quvvatlash va ijtimoiy faollikni rag‘batlantirish muhimdir.

Emotsional intellekt inson hayotining turli yosh davrlarida bosqichma-bosqich rivojlanadi. Har bir bosqichning o‘ziga xos xususiyatlari va ehtiyojlari mavjud bo‘lib, ularga mos tarzda yondashish zarur. Erta bolalikdan boshlab, ota-ona, maktab psixologlari va o‘qituvchilarning hissiy va ijtimoiy ko‘nikmalarni shakllantirishdagi roli juda katta. Yoshlarning har bir rivojlanish bosqichida emotsional intellektni qo‘llab-quvvatlash, ularning ijtimoiy moslashuvi va ruhiy sog‘lomligini ta‘minlash uchun zarur sharoitlar yaratish lozim.

### **Tavsiyalar**

Erta yoshda ota-onalar va oilaviy muhitning roli oshirilishi kerak. Bolaning emotsional qobiliyatlarini shakllantirish uchun mehribon va qo‘llab-quvvatlovchi oilaviy muhit yaratilishi muhim.

Maktabgacha ta‘lim muassasalarida emotsional intellektni rivojlantirishga qaratilgan o‘yinlar va faoliyatlar joriy etilishi lozim.

Maktab psixologlari va o‘qituvchilar yosh xususiyatlarini hisobga olib, emotsional intellektni rivojlantirish uchun maxsus treninglar va mashg‘ulotlarni tashkil etishlari zarur.

O‘smirlar bilan ishlashda emotsional qo‘llab-quvvatlash, stressni boshqarish ko‘nikmalarini shakllantirishga e‘tibor qaratish kerak.

Kattalar va keksa yoshdagi shaxslar uchun ijtimoiy faollikni rag‘batlantirish, ruhiy salomatlikni saqlashga qaratilgan dasturlarni ishlab chiqish va amalga oshirish muhim.

Ota-onalar, o‘qituvchilar va maktab psixologlari o‘rtasida samarali hamkorlik tizimini yo‘lga qo‘yish tavsiya etiladi.

Emotsional intellektning rivojlanishi bolalikdan boshlab bosqichma-bosqich sodir bo‘ladi va har bir yosh davrning o‘ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda qo‘llab-quvvatlanishi lozim. Maktab psixologlari yosh xususiyatlarini inobatga olib, emotsional intellektni rivojlantirish uchun mos metod va usullarni tanlash orqali bolalar va yoshlarning hissiy salohiyatini oshirishga yordam beradi. Shu tariqa,

o‘quvchilarning ruhiy sog‘lomligi va ijtimoiy moslashuvi mustahkamlanadi hamda ularning ta’limdagi muvaffaqiyatlari oshadi.

### XULOSA

Emotsional intellekt insonning ijtimoiy hayotda muvaffaqiyatga erishishida muhim omil bo‘lib, u yosh davrlar davomida bosqichma-bosqich shakllanadi. Har bir rivojlanish bosqichi o‘ziga xos psixologik xususiyatlarga ega bo‘lib, ular shaxsning keyingi emotsional barqarorligi va ijtimoiy moslashuviga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli emotsional intellektni rivojlantirishda erta yoshdan boshlab to‘g‘ri tarbiya, qo‘llab-quvvatlash va ijobiy ijtimoiy muhit yaratish muhim ahamiyatga ega.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Goleman D. Emotional Intelligence. Bantam Books, 1995.
2. Mayer J.D., Salovey P. What is Emotional Intelligence? 1997.
3. Выготский Л.С. Психология развития человека.
4. Пиаже Ж. Речь и мышление ребенка.
5. Karimova V.M. Umumiy psixologiya. Toshkent, 2010.