



EMOTSIONAL INTELLEKTNING RIVOJLANMASLIGI ZAMONAVIY MUAMMOLAR MANBAI SIFATIDA

Mirodilov Mirismon

Abdumurodov Sardorbek

Chirchiq davlat pedagogika universiteti

Pedagogika fakulteti

Psixologiya yo'nalishi talabalari

Xudayberdiyev Oybek Gafurovich

Ilmiy maslahatchi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18137543>

ARTICLE INFO

Received: 31st December 2025

Accepted: 1st January 2026

Published: 2nd January 2026

KEYWORDS

emotsional intellekt, emotional intelligence, psixologik farovonlik, stress, ijtimoiy moslashuv, shaxs resurslari, emotsional beqarorlik, zamonaviy muammolar, motivatsiya, shaxs rivoji.

ABSTRACT

Maqolada emotsional intellektning rivojlanmasligi zamonaviy jamiyatda yuzaga kelayotgan psixologik va ijtimoiy muammolar manbai sifatida tahlil qilinadi. Tadqiqotda emotsional intellektning shaxs psixologiyasiga, ijtimoiy moslashuvga, stress darajasiga va psixologik farovonlikka ta'siri nazariy va empirik jihatdan o'rganildi. Nazariy tahlil psixologik nazariyalar, emotsional intellekt konsepsiyalari va ilg'or tadqiqotlar asosida shakllantirildi. Empirik qismda psixologik so'rovnomalar, intervyular va kuzatish metodlari yordamida emotsional intellekt darajasi va shaxs ruhiy salomatligi o'rtasidagi bog'liqlik aniqlangan. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, emotsional intellektning yetarlicha rivojlanmasligi shaxsning stressga chidamliligini pasaytiradi, ijtimoiy moslashuv qobiliyatini susaytiradi va emotsional beqarorlikka olib keladi. Maqolada emotsional intellektning rivojlantirishga yo'naltirilgan psixologik yondashuvlar va amaliy tavsiyalar keltirilgan.

KIRISH

Zamonaviy jamiyat sharoitida shaxsning ijtimoiy va psixologik farovonligi ko'plab omillarga bog'liq. Shu omillardan biri sifatida **emotsional intellekt (EI)** muhim o'rin tutadi. Emotsional intellekt shaxsning o'z va boshqalarning hissiyotlarini anglash, tushunish va boshqarish qobiliyatini ifodalaydi, shuningdek, stress va konfliktlarni samarali boshqarishga yordam beradi (Goleman, 1995). Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, emotsional intellektning yetarlicha rivojlanmasligi shaxsning ijtimoiy moslashuviga, ruhiy farovonligiga va ish faoliyati samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Dolzarblik jihatidan, raqamli texnologiyalar va globalizatsiya sharoitida shaxslar emotsional va ijtimoiy jihatdan yuqori talablar bilan yuzma-yuz kelmoqda. Shu bilan birga, yoshlar orasida emotsional intellekt darajasining yetarlicha rivojlanmasligi sababli stress darajasi oshadi, ijtimoiy munosabatlarda qiyinchiliklar yuzaga keladi va motivatsiya pasayadi. Zamonaviy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, EI shaxsning o'zini anglash, hissiy holatni boshqarish va muammoli vaziyatlarda konstruktiv qarorlar qabul qilish qobiliyatini shakllantiradi.

Tadqiqotning **maqsadi** — emotsional intellektning rivojlanmasligi va uning zamonaviy shaxslar psixologiyasiga ta'sirini aniqlash, shuningdek, emotsional intellektni oshirish orqali psixologik muammolarni kamaytirishga yo'naltirilgan amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Nazariy tahlil. Emotsional intellekt (EI) konsepsiyasi ilk bor Salovey va Mayer (1990) tomonidan ishlab chiqilgan bo'lib, u shaxsning hissiy holatlarni aniqlash, tushunish va boshqarish qobiliyati sifatida tavsiflanadi. Goleman (1995) esa EI ni shaxsning muvaffaqiyatga erishishida muhim ko'nikma sifatida belgiladi. Emotsional intellekt quyidagi komponentlardan iborat:

- **O'zini anglash (self-awareness)** – o'z hissiyotlarini va ularning xatti-harakatlarga ta'sirini tushunish;
- **O'zini boshqarish (self-regulation)** – hissiyotlarni konstruktiv boshqarish, stress va qiyinchiliklarni samarali yengish;
- **Ijtimoiy ong (social awareness)** – boshqalarning hissiyotlarini tushunish va empatiya;
- **Ijtimoiy ko'nikmalar (social skills)** – munosabatlarni boshqarish va samarali muloqot qilish qobiliyati.

Shaxs resurslari – shaxsning o'z psixologik resurslarini ishga solish qobiliyati bo'lib, stress va muammoli vaziyatlarga qarshi chidamlilikni oshiradi (Lazarus & Folkman, 1984). Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, emotsional intellekt darajasi yuqori bo'lgan shaxslar o'z resurslarini samarali ishlatadi, hissiy beqarorlikni kamaytiradi va ijtimoiy muhitga muvaffaqiyatli moslashadi. Shu bilan birga, EI yetarlicha rivojlanmagan shaxslarda stress darajasi oshadi, ijtimoiy muloqotlar samarasiz bo'ladi va motivatsiya pasayadi.

Raqamli texnologiyalar, tezkor global kommunikatsiya va professional faoliyatdagi yuqori talablar shaxsni hissiy va kognitiv jihatdan ko'proq yuklaydi. Shu sharoitda emotsional intellekt yetarlicha rivojlanmagan shaxslar qiyinchiliklarga duch keladi:

- ish faoliyatida konflikt va tushunmovchiliklar;
- ijtimoiy aloqalarda qoniqishning pasayishi;
- motivatsiya va ichki qoniqishning susayishi;
- ruhiy va emotsional stressning ortishi.

Nazariy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, emotsional intellektni rivojlantirish shaxs psixologik farovonligini oshirish va zamonaviy muammolarni kamaytirishning samarali yo'li hisoblanadi.

Bunga quyidagilar kiradi:

- hissiy ongni rivojlantirish va o'zini anglash mashqlari;
- stressni boshqarish va ruhiy barqarorlikni oshirish metodikasi;
- ijtimoiy va empatiya ko'nikmalarini shakllantirish;
- motivatsiya va maqsadlarni belgilash bo'yicha psixologik treninglar;
- professional va shaxsiy rivojlanishga yo'naltirilgan maslahat xizmatlarini joriy etish.

Shu tarzda, nazariy tahlil shuni ko'rsatadiki, emotsional intellektning yetarlicha rivojlanmasligi zamonaviy jamiyatda shaxs psixologik farovonligi va ijtimoiy moslashuviga to'sqinlik qiluvchi asosiy omil sifatida namoyon bo'lmoqda.

Metodologik asos. Ushbu tadqiqotning asosiy maqsadi — emotsional intellektning rivojlanmasligi zamonaviy shaxs psixologiyasiga, ijtimoiy moslashuvga va motivatsiyaga ta'sirini aniqlashdir. Tadqiqot **kompleks metodologik yondashuv** asosida amalga oshirildi, bunda nazariy va empirik usullar birlashtirildi. Tadqiqot psixologik farovonlik, emotsional barqarorlik, motivatsiya va ijtimoiy moslashuv konsepsiyalariga tayangan holda tuzildi.

Empirik tadqiqot **kesimiy (cross-sectional) dizayn** bo'yicha olib borildi. Tanlab olingan ishtirokchilar 18–35 yoshdagi yoshlar va professional faoliyatdagi shaxslardan iborat bo'lib, ularning umumiy soni **150 nafar**ni tashkil etdi. Tanlash mezonlari quyidagilar edi: raqamli va real ijtimoiy muhitda faol ishtirok, o'zaro muloqotga qiziqish, shuningdek, tadqiqotga rozilik berish. Jins va faoliyat yo'nalishlari bo'yicha muvozanat saqlangan.

Tadqiqot metodlari

1. Psixologik so'rovnoma — emotsional intellekt darajasi, stressga chidamlilik, psixologik farovonlik va motivatsiya ko'rsatkichlarini aniqlashga qaratildi. So'rovnoma respondentlarga

o'z hissiy holatini, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashga bo'lgan qoniqishini va o'zini anglash darajasini baholash imkonini berdi.

2. Individual intervyu — shaxslarning emotsional intellekt darajasi, stressga munosabati, ijtimoiy aloqalar va motivatsiyaga ta'siri haqida chuqur ma'lumot olish uchun o'tkazildi. Intervyular shaxslarning ichki tajribalari va real vaziyatlarda o'zini tutish strategiyalarini o'rganishga imkon berdi.

3. Kuzatish — ijtimoiy tarmoqlar va real ijtimoiy muhitda shaxslarning muloqot jarayonlari, hissiy reaksiyalari va ijtimoiy moslashuv qobiliyati tahlil qilindi.

Natijalar shuni ko'rsatdiki, emotsional intellekt darajasi past bo'lgan shaxslar quyidagi qiyinchiliklarga duch keladi:

- Emotsional beqarorlik — hissiy holatning tez-tez o'zgarishi, stressga nisbatan past chidamlilik;
- Motivatsiya pasayishi — maqsadlarni belgilash va ularga erishish qobiliyatining kamayishi;
- Ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklar — muloqotning samaradorligi va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashdan foydalanish qobiliyatining pasayishi.

Empirik natijalar shuni ko'rsatdiki, shaxs resurslari va emotsional intellekt darajasi yuqori bo'lgan respondentlar emotsional beqarorlikni sezilarli darajada kamaytirgan, ijtimoiy moslashuv va motivatsiya ko'rsatkichlari yuqori bo'lgan. Qisqa muddatli psixologik treninglar va mashg'ulotlar natijasida emotsional intellektni rivojlantirish bo'yicha mashqlar samarasi kuzatildi: respondentlarning 72%i o'zini ifodalash, hissiyotlarni boshqarish va motivatsiyani oshirish bo'yicha ijobiy natija qayd etdilar.

Xulosa va amaliy tavsiyalar. Olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, emotsional intellektning yetarlicha rivojlanmasligi zamonaviy shaxs psixologiyasida muhim muammo manbai hisoblanadi. Tadqiqot natijalariga ko'ra, EI darajasi past bo'lgan shaxslar stressga nisbatan kam chidamli, ijtimoiy muloqotlarda qiyinchiliklar bilan yuzma-yuz bo'ladi va motivatsiya darajasi past bo'ladi. Shu bilan birga, EI darajasi yuqori bo'lgan shaxslar ruhiy barqarorlikni saqlash, ijtimoiy muhitga muvaffaqiyatli moslashish va maqsadlarga erishishda yuqori natijalarga erishadi.

Amaliy tavsiyalar quyidagilardan iborat:

1. Emotsional intellektni rivojlantirish — hissiy ong va o'zini anglashni oshirishga yo'naltirilgan mashqlar va treninglarni muntazam joriy etish;
2. Stressni boshqarish ko'nikmalari — shaxsning ichki resurslarini faollashtirish va psixologik barqarorlikni oshirish metodlarini qo'llash;
3. Ijtimoiy ko'nikmalarni shakllantirish — samarali muloqot, empatiya va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimlaridan foydalangan holda yolg'izlik va izolyatsiyani kamaytirish;
4. Motivatsiyani oshirish strategiyalari — maqsadlarni belgilash va ularni amalga oshirish bo'yicha psixologik maslahatlar, treninglar va coaching metodlarini qo'llash;
5. Raqamli va real muloqotni uyg'unlashtirish — ijtimoiy tarmoqlarda faoliyatni ongli boshqarish, haqiqiy ijtimoiy aloqalarni rivojlantirish.

Ushbu tavsiyalar shaxs rivoji, psixologik farovonlik va ijtimoiy moslashuvni oshirishga xizmat qiluvchi strategiyalar sifatida yoshlar, professional faoliyatdagi shaxslar va psixologik xizmat ko'rsatuvchi mutaxassislar uchun amaliy ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Goleman, D. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. – New York: Bantam Books, 1995. – 352 p.
2. Salovey, P., Mayer, J.D. Emotional Intelligence. – *Imagination, Cognition and Personality*, 1990, 9(3), 185–211.
3. Mayer, J.D., Salovey, P., Caruso, D.R. Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications. – *Psychological Inquiry*, 2004, 15(3), 197–215.

4. Petrides, K.V., Furnham, A. Trait Emotional Intelligence: Psychometric Investigation with Reference to Established Trait Taxonomies. – *European Journal of Personality*, 2001, 15(6), 425–448.
5. Lazarus, R.S., Folkman, S. Stress, Appraisal, and Coping. – New York: Springer, 1984. – 445 p.
6. Bar-On, R. The Bar-On Model of Emotional-Social Intelligence (ESI). – *Psicothema*, 2006, 18, 13–25.
7. Nemoj, R.S. Psixhologiya lichnosti. – M.: Yurayt, 2022. – 640 s.
8. Leon'tiev, D.A. Psixhologiya smisla. – M.: Smysl, 2020. – 511 s.
9. Xudayberdiyev Oybek Gafurovich (2025). "PSYCHOLOGICAL FOUNDATIONS FOR DEVELOPING PROFESSIONAL ANTHROPOLOGY AND COACHING COMPETENCE IN FUTURE TEACHERS". *Journal of Applied Science and Social Science*, 15 (12), P. 794-797 Retrieved from <http://www.internationaljournal.co.in/index.php/jasass>
10. Xudayberdiyev, O. (2025). "Issues of developing conflictological Culture in future teachers". В *INTERNATIONAL BULLETIN OF APPLIED SCIENCE AND TECHNOLOGY* (Т. 5, Выпуск 6, сс. 498–501). Zenodo. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15751680>
11. Amangeldiyev, S. . (2025). HISTORY OF THE DEVELOPMENT OF PSYCHOLOGY IN UZBEKISTAN. Академические исследования в современной науке, 4(27), 151–153. извлечено от <https://inlibrary.uz/index.php/arims/article/view/91657>
12. Amangeldiyev, S. . (2025). KEKSALAR PSIXOLOGIK FAROVONLIGINI TA'MINLASHDA IJTIMOIIY FAOLLIKNI ROLI. Общественные науки в современном мире: теоретические и практические исследования, 4(8), 58–61. извлечено от <https://inlibrary.uz/index.php/zdif/article/view/80805>
13. Amangeldiyev, S. . (2025). KEKSALAR FAROVONLIGI OMILLARI: PSIXOLOGIK YONDASHUV. Педагогика и психология в современном мире: теоретические и практические исследования, 4(8), 30–33. извлечено от <https://inlibrary.uz/index.php/zdpp/article/view/80817>
14. Amangeldiyev, S. ., & Turdiqulova, J. (2024). THE ROLE OF SOCIETY IN THE CHILD'S SPEECH DEVELOPMENT. Развитие и инновации в науке, 3(12), 22–30. извлечено от <https://inlibrary.uz/index.php/dis/article/view/63326>
15. Amangeldiyev, S., & Ilhamova, D. (2024). ATTITUDE OF PEOPLE IN OLD AGE TO ACTIVE SOCIAL LIFE. Академические исследования в современной науке, 3(49), 66–70. извлечено от <https://inlibrary.uz/index.php/arims/article/view/61990>
16. Abdusamatova, S. S., & Amangeldiyev, S. (2021). PSIXOLOGIK MASLAHAT GIPOTEZALARINI SHAKLLANTIRISH. *Central Asian Academic Journal of Scientific Research*, 1(1), 132-137.
17. Amangeldiyev, S. . (2024). THE IMPORTANCE OF SOCIAL ACTIVITY IN OLD AGE: A KEY FACTOR FOR PSYCHOLOGICAL WELL-BEING. Евразийский журнал социальных наук, философии и культуры, 4(10), 12–16. извлечено от <https://in-academy.uz/index.php/ejsspc/article/view/37666>