PSYCHOLOGICAL FOUNDATIONS OF DEVELOPING EMOTIONAL INTELLIGENCE IN YOUNG PEOPLE

Suyunov Quvonch
First-Year Student, Applied Mathematics Program, Faculty of Applied Sciences, Chirchik State Pedagogical University (ChSPU)
Scientific Supervisor: Zilola Dilmurodova, Doctor of Pedagogical Sciences (D.Ped.Sci.)

Abstract
This thesis provides a scientific analysis of the psychological criteria and mechanisms involved in developing emotional intelligence in young people, as well as its role in their social and psychological adaptation. The aim of the study is to examine the factors that contribute to the development of young people's abilities to recognize and regulate their emotions and demonstrate empathy, drawing on contemporary psychological approaches and empirical analysis. The findings indicate a strong positive correlation between higher levels of emotional intelligence, learning motivation, and psychological resilience.
Keywords: emotional intelligence, empathy, self-regulation, personal adaptation, psychological resilience, learning motivation.

YOSHLARDA EMOTSIONAL INTELEKTNI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK ASOSLARI

CHDPU Amaliyfanlar fakulteti Amaliy Matimatika Yo’nalishining 1- Kurs Talabasi
Suyunov Quvonch
Ilmiy rahbari: **Dilmurodova Zilola** (D.p.f)

Annotatsiya :Ushbu tezisda yoshlarning emotsional intellektini rivojlantirishning psixologik mezonlari, mexanizmlari va ularning shaxs ijtimoiy-psixologik moslashuvidagi roli ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Tadqiqotning maqsadi zamonaviy psixologik yondashuvlar va empirik tahlillar asosida yoshlarda o‘z his-tuyg‘ularini anglash, boshqarish hamda empatiya ko‘nikmalarini shakllantirish omillarini ko‘rib chiqishdan iborat. Tadqiqot natijalari emotsional intellekt darajasining yuqori bo‘lishi va o‘quv motivatsiyasi hamda psixologik bardoshlilik o‘rtasida kuchli ijobiy korrelyatsiya mavjudligini ko‘rsatdi.
Kalit so‘zlar: emotsional intellekt, empatiya, self-regulyatsiya, shaxs moslashuvi, psixologik bardoshlilik, o‘quv motivatsiyasi.

Аннотация :В данной тезисе научно анализируются психологические критерии, механизмы развития эмоционального интеллекта у молодежи и их роль в социально-психологической адаптации личности. Цель исследования заключается в

рассмотрении факторов формирования навыков осознания, управления собственными эмоциями и эмпатии на основе современных психологических подходов и эмпирического анализа. Результаты исследования показали наличие сильной положительной корреляции между высоким уровнем эмоционального интеллекта, учебной мотивацией и психологической устойчивостью.
Ключевые слова: эмоциональный интеллект, эмпатия, саморегуляция, адаптация личности, психологическая устойчивость, учебная мотивация

Tadqiqotning dolzarbligi
Zamonaviy jamiyatda global axborot oqimining jadallashishi va ijtimoiy munosabatlarning virtual makon bilan uyg‘unlashuvi shaxs psixologiyasida yangi dinamikani yuzaga keltirmoqda. Ayniqsa, tezkor o‘zgarishlar va axborot yuklamasi sharoitida hayot kechirayotgan yoshlar o‘rtasida o‘z-o‘zini anglash, emotsional barqarorlikni saqlash va ijtimoiy muhitga moslashish (adaptatsiya) masalasi har qachongidan ham muhim ahamiyat kasb etmoqda. Bunday murakkab davrda yosh avlod vakillarida emotsional intellektni (EQ) rivojlantirish alohida ilmiy hamda amaliy zaruriyatga aylandi. Emotsional intellekt shunchaki his-tuyg‘ularga berilish emas, balki shaxsning o‘z va o‘zgalarning emotsional holatlarini chuqur anglash, ularni to‘g‘ri farqlash va mazkur ma’lumotlar asosida o‘z fikrlashi hamda xulq-atvorini oqilona yo‘naltirish qobiliyatidir. Bugungi kunda yoshlarning nafaqat intellektual salohiyati (IQ), balki ularning stressga chidamliligi, empatiya tuyg‘usi va yetakchilik xislatlarini belgilovchi emotsional determinanti (EQ) ularning hayotiy muvaffaqiyatlarida bosh omil bo‘lib xizmat qilmoqda. Axborot xurujlari va ijtimoiy bosimlar sharoitida emotsional boshqaruv malakasi yetishmasligi yoshlarda depressiya, ichki konfliktlar va deviant xulq-atvor shakllanishiga zamin yaratishi mumkin. Shu sababli, yoshlarning emotsional intellektini ilmiy jihatdan tadqiq etish hamda uni shakllantirish mexanizmlarini tahlil qilish dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi
Mazkur tadqiqotning bosh maqsadi yoshlarda emotsional intellektni shakllantirish va rivojlantirishning psixologik qonuniyatlari hamda konseptual asoslarini har tomonlama ochib berishdir.
Ushbu maqsadga erishish uchun ishda quyidagi aniq vazifalarni amalga oshirish ko‘zda tutilgan:
• Yoshlik davrining psixofiziologik va ijtimoiy-psixologik xususiyatlarini inobatga olgan holda, EQning tarkibiy qismlarini (o‘z-o‘zini anglash, motivatsiya, empatiya va ijtimoiy ko‘nikmalar) tizimli tahlil qilish.
• Zamonaviy yoshlarning emotsional barqarorligiga ta’sir etuvchi tashqi va ichki psixologik omillarni aniqlash.

• Tadqiqot natijalari asosida yoshlarning emotsional intellektini diagnostika qilish va uni pedagogik-psixologik jarayonda samarali yuksaltirishga qaratilgan amaliy tavsiyalar, trening dasturlari hamda metodik ishlanmalar majmuasini ishlab chiqish.

emotional intelligence, empathy, self-regulation, personal adaptation, psychological resilience, academic motivation.

Tadqiqotning nazariy-metodologik asoslari

Emotsional intellekt (EQ) fenomenini ilmiy jihatdan asoslash va uning tuzilmaviy komponentlarini aniqlash zamonaviy psixologiya fanining eng dolzarb yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Ushbu tushunchaning nazariy evolyutsiyasi oddiy hissiy kechinmalarni anglashdan boshlab, shaxsning ijtimoiy muvaffaqiyati va aqliy salohiyatini belgilovchi murakkab psixologik tizimgacha bo‘lgan rivojlanish yo‘lini bosib o‘tdi.

1. J. Mayer va P. Saloveyning qobiliyatlar modeli (Ability Model)

Emotsional intellekt sohasidagi dastlabki fundamental nazariy konsepsiyalar amerikalik psixologlar J. Mayer va P. Salovey tomonidan ilgari surilgan. Mualliflar EQni shaxsning tug‘ma yoki orttirilgan xarakter xususiyati emas, balki sof aqliy qobiliyatlar majmui (kognitiv jarayonlarning bir qismi) sifatida talqin etganlar. Ularning fikricha, emotsional intellekt to‘rtta iyerarxik bosqichdan (klasterdan) iborat:

1. Emotsiyalarni idrok etish (gumanistik va vizual anglash): O‘zining va boshqalarning his-tuyg‘ularini yuz ifodalari, tana tili va ovoz ohangi orqali aniq o‘qiy olish.
2. Fikrlashni emotsiyalar orqali rag‘batlantirish: Hissiyotlarni kognitiv faoliyatga (masalan, muammolarni hal qilish yoki ijodiy fikrlashga) safarbar eta olish.
3. Emotsiyalarni tushunish: Turli his-tuyg‘ularning paydo bo‘lish sabablarini, ularning o‘zaro bog‘liqligini va murakkab emotsional holatlarning oqibatlarini tahlil qila olish.
4. Emotsiyalarni boshqarish: O‘z maqsadlariga erishish va ijtimoiy munosabatlarni korreksiyalash uchun salbiy yoki ijobiy emotsiyalarni ongli ravishda nazorat qilish.

2. D. Goulmanning aralash modeli (Mixed Model)

Keyinchalik taniqli tadqiqotchi D. Goulman (Daniel Goleman) ushbu konsepsiyani kengaytirib, uni nafaqat kognitiv qobiliyat, balki shaxsning xulq-atvori va ijtimoiy ko‘nikmalarini ham qamrab oluvchi "aralash model" shakliga keltirdi. Goulman emotsional intellektni shaxsiy va ijtimoiy samaradorlikni belgilovchi beshta asosiy komponentga ajratadi:

• O‘z-o‘zini anglash (Self-awareness): Shaxsning individual emotsional holatini real vaqt rejimida his qila olishi, o‘z emotsiyalarining atrofdagilarga ta’sirini tushunishi hamda shaxsiy kuchli va zaif tomonlarini obektiv baholay olish malakasi.
• O‘z-o‘zini boshqarish (Self-regulation): Kuchli va kutilmagan salbiy emotsiyalarni (g‘azab, impulsivlik, qo‘rquv) jilovlay olish, ichki xotirjamlikni saqlash va tez o‘zgaruvchan tashqi sharoitlarga moslashuvchanlik (adaptivlik) qobiliyati.

• Motivatsiya (Motivation): Tashqi rag‘batlardan (pul, maqom, shon-shuhrat) ko‘ra, ichki maqsadlar, qadriyatlar va qiziqishlarga yo‘naltirilganlik. Bu qiyinchiliklar qarshisida tushkunlikka tushmay, maqsad sari qat’iy intilishni ta’minlaydi.
• Empatiya (Empathy): Boshqa odamlarning verbal va noverbal signallarini to‘g‘ri o‘qish, ularning emotsional holatini chuqur tushunish va ularga hamdard bo‘la olish (ijtimoiy sezgirlik).
• Ijtimoiy ko‘nikmalar (Social skills): Atrofdagilar bilan nizo va konfliktlarni konstruktiv hal qilish, samarali muloqot va aloqalar o‘rnatish hamda jamoani umumiy maqsadlar yo‘lida ilhomlantirish (yetakchilik).

3. Mahalliy olimlarning qarashlari va yoshlar psixologiyasi

G‘arbiy Yevropa va AQSh psixologiyasidagi ushbu konseptual modellar mahalliy sharoit va o‘zbek mentaliteti kontekstida ham keng o‘rganilmoqda. Xususan, o‘zbekistonlik olimlar (Jalolov, 2021; Sattorov, 2023) o‘z tadqiqotlarida emotsional intellektning milliy-psixologik xususiyatlariga alohida e’tibor qaratadilar.

Ularning ta’kidlashicha, emotsional intellekt yoshlarning ijtimoiy moslashuvi (ijtimoiy adaptatsiya) va muloqot samaradorligini ta’minlovchi yetakchi psixologik determinant (faktor) hisoblanadi. Yoshlik davrida (ayniqsa, talabalik va kasbiy shakllanish bosqichida) shaxs ichki va tashqi krizislarga duch keladi. Mahalliy olimlarning ilmiy xulosalariga ko‘ra, EQ darajasi yuqori bo‘lgan yoshlar:

Ijtimoiy muhitdagi rollar almashinuviga tezroq va silliqroq moslashadilar;
• Shaxslararo muloqotda "men" va "biz" munosabatlari muvozanatini to‘g‘ri saqlaydilar;
• Stressli va konfliktli vaziyatlarda destruktiv xatti-harakatlardan qochib, muammoning oqilona va kreativ yechimlarini topadilar.

Xulosa qilib aytganda, J. Mayer, P. Salovey va D. Goulmanning fundamental nazariyalari hamda mahalliy olimlarning amaliy xulosalari shuni ko‘rsatadiki, emotsional intellekt shaxs kamolotining ajralmas qismidir. Yoshlarda ushbu tizimni rivojlantirish ularning nafaqat ruhiy barqarorligini, balki jamiyatdagi ijtimoiy-iqtisodiy faolligini ham kafolatlovchi asosiy omildir.

rivojlanishning eng aktiv va krizislarga boy davriga to‘g‘ri kelishi bilan xarakterlanadi.

3.2. Empirik natijalar tahlili

Olingan miqdoriy va sifat ko‘rsatkichlari respondentlar o‘rtasida emotsional intellekt darajalarining turlicha taqsimlanganligini ko‘rsatdi. Olingan birlamchi ma’lumotlar matematik-statistik qayta ishlangandan so‘ng quyidagi umumiy manzara namoyon bo‘ldi:

• O‘rta daraja (48%): Respondentlarning qariyb yarmini tashkil etuvchi 48 foiz (24 nafar talaba) talabalarda emotsional intellekt o‘rta ko‘rsatkichda ekanligi aniqlandi. Bu guruh vakillari barqaror vaziyatlarda o‘z his-tuyg‘ularini nazorat qila olsalar-da, kutilmagan stressli yoki yuqori psixologik bosim ostidagi sharoitlarda emotsional disbalansga (muvozanatning buzilishiga) moyillik ko‘rsatadilar.

• Yuqori daraja (34%): Respondentlarning 34 foizida (17 nafar talaba) emotsional intellekt darajasi yuqori ko‘rsatkichni tashkil etdi. Ushbu talabalar o‘z kechinmalarini chuqur anglash va boshqalar bilan konstruktiv muloqotga kirishish bo‘yicha yetakchi hisoblanadilar.
• Past daraja (18%): Natijalarga ko‘ra, talabalarning 18 foizida (9 nafar talaba) EQ ko‘rsatkichlari past darajada qayd etildi. Mazkur guruhda aleksitimiya (o‘z his-tuyg‘ularini so‘z bilan ifodalay olmaslik), g‘azab va agressiyani jilovlay olmaslik hamda shaxslararo muloqotda anglashilmovchiliklarga uchrash holatlari ko‘p kuzatildi.

3.3. EQning stressga bardoshlilik va o‘quv motivatsiyasi bilan korrelyatsiyasi

Tadqiqot jarayonida emotsional intellekt ko‘rsatkichlari shunchaki alohida xususiyat emas, balki shaxs faoliyatining boshqa muhim komponentlari bilan uzviy bog‘liqligi (korrelyatsiyasi) aniqlandi.

Emotsional intellekti yuqori bo‘lgan yoshlarda (34%) stressga bardoshlilik (frustratsiyaga chidamlilik) va o‘quv motivatsiyasi darajasi ham mos ravishda yuqori ekani aniqlandi. Bu holat psixologik jihatdan quyidagicha izohlanadi:

1. Stressga bardoshlilik mexanizmi: Yuqori EQga ega talabalar imtihonlar, sessiyalar yoki shaxsiy hayotdagi muammolar paytida yuzaga keladigan xavotir va distress signallarini kognitiv darajada qayta ishlaydilar. Ular salbiy emotsiyaga berilib tushkunlikka tushish o‘rniga, o‘z-o‘zini boshqarish (Self-regulation) mexanizmini ishga solib, vaziyatdan chiqish yo‘llarini qidiradilar.
2. O‘quv motivatsiyasining barqarorligi: Ichki motivatsiya (Motivation) komponentining rivojlanganligi hisobiga bunday yoshlar o‘quv jarayonidagi vaqtinchalik muvaffaqiyatsizliklarni (masalan, past baho yoki qiyin topshiriq) o‘z shaxsiyatiga berilgan baho deb emas, balki bartaraf etilishi lozim bo‘lgan to‘siq deb qabul qiladilar. Natijada ularda fanga bo‘lgan qiziqish so‘nmaydi va akademik ko‘rsatkichlar barqaror yuqori bo‘lib qoladi. Aksincha, past EQ ko‘rsatkichiga ega guruhda (18%) eng kichik muammo ham akademik motivatsiyaning pasayishiga va o‘quv jarayonidan ijtimoiy begonalashishga (psixologik qochishga) sabab bo‘lishi kuzatildi.

Umumiy xulosalar

Tadqiqot doirasida amalga oshirilgan nazariy tahlillar va empirik o‘rganishlar yakunida yoshlar psixologiyasida emotsional intellektning o‘rni va ahamiyatiga doir quyidagi fundamental ilmiy xulosalarga kelindi:

• Birinchidan, emotsional intellekt (EQ) shaxs konseptual modelining uzviy qismi bo‘lib, yoshlarning ijtimoiy-psixologik moslashuvi (adaptatsiya) hamda o‘quv-kasbiy faoliyatidagi muvaffaqiyatini belgilovchi bosh determinant (omil) hisoblanadi. Matematik-statistik tahlillar shuni ko‘rsatdiki, intellektual salohiyat (IQ) akademik bilimlarni o‘zlashtirish tezligini ta’minlasa, emotsional intellekt (EQ) ushbu bilimlarni real hayotiy va professional munosabatlarda samarali qo‘llash, jamoada o‘z o‘rnini topish va kasbiy sotsializatsiyadan muvaffaqiyatli o‘tish imkonini beradi. Yuksak emotsional barqarorlik yoshlarga yangi

ijtimoiy rollarga silliq va ruhiy krizislarsiz moslashish afzalligini taqdim etadi.

• Ikkinchidan, EQ tarkibidagi o‘z-o‘zini anglash (Self-awareness) va empatiya (Empathy) komponentlarining yuqori shakllanganlik darajasi yoshlar o‘rtasidagi destrukiv nizo (konflikt)larni va destruktiv stressli holatlarni ichki korreksiya qilishga hamda keskin kamaytirishga xizmat qiladi. O‘z his-tuyg‘ularining tabiatini va triggerlarini aniq tushunadigan (o‘z-o‘zini anglaydigan) yoshlar impulsiv reaksiyalardan tiyiladilar. Shu bilan birga, empatiya hissi atrofdagilarning noverbal signallarini to‘g‘ri o‘qish va ularning nuqtayi nazarini qabul qilish orqali shaxslararo nizolarning preventiv (oldini olish) mexanizmi bo‘lib xizmat qiladi. Bu esa o‘z navbatida yoshlar muhitida ijobiy psixologik iqlimni yuzaga keltiradi.

• Uchinchidan, ta’lim va o‘quv muassasalarining pedagogik jarayonlariga emotsional intellektni tizimli rivojlantirishga qaratilgan maxsus ijtimoiy-psixologik treninglar, keys-stadi (Case-study) va interaktiv metodlarni joriy etish yuksak ijtimoiy-amaliy samaradorlik beradi. Kognitiv bilimlarni berish bilan cheklanib qolmasdan, yoshlarda emotsional xabardorlik va stress-menejment ko‘nikmalarini shakllantirish maqsadli dasturlar orqali amalga oshirilishi lozim. Bunday interaktiv amaliyotlar talabalarning refleksiv qobiliyatlarini o‘stiradi, ichki o‘quv motivatsiyasini barqarorlashtiradi va ularni bo‘lajak raqobatbardosh mutaxassis sifatida shakllantirishda muhim platforma bo‘lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. New York: Bantam Books.
2. Goulman, D. (2018). Emotsional intellekt (O‘zbekcha tarjimasi). Toshkent: "Asaxiy Books".
3. Jalolov, Sh. S. (2021). Yoshlarning ijtimoiy-psixologik moslashuvida emotsional intellektning o‘rni. Psixologiya fanlari nomzodi ilmiy darajasini olish uchun yozilgan dissertatsiya avtoreferati. Toshkent.
4. Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. J. Sluyter (Eds.), Emotional development and emotional intelligence: Educational implications (pp. 3–31). New York: Basic Books.
5. Sattorov, A. M. (2023). Talaba yoshlar muloqot samaradorligini oshirishda emotsional intellektning determinantlik xususiyatlari. O‘zbekiston Milliy universiteti xabarlari, 3(2), 145–152.
6. Xoll, N. (2002). Praktikum po emotsionalnomu intellektu (K. V. Sergeyev tarjimasi). Sankt-Peterburg: Piter.
7. Shamsiyev, O. B. (2022). Zamonaviy psixologiyada emotsional intellekt modellarining qiyosiy tahlili. Pedagogik mahorat, (4), 89–94.