



MIRZO ULUG'BEK NOMIDAGI
O'ZBEKISTON MILLIY UNIVERSITETINING
JIZZAX FILIALI

**ZAMONAVIY INNOVATSION
TADQIQOTLARNING
DOLZARB MUAMMOLARI
VA RIVOJLANISH
TENDENSIYALARI:
YECHIMLAR VA ISTIQBOLLAR
RESPUBLIKA ILMIY-TEXNIK
ANJUMAN MATERIALLARI
TO'PLAMI**



**15-16-MAY
2026-YIL**



**Google
Scholar**

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA’LIM, FAN VA
INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

**MIRZO ULUG‘BEK NOMIDAGI O‘ZBEKISTON MILLIY
UNIVERSITETINING JIZZAX FILIALI**

**ZAMONAVIY INNOVATSION TADQIQOTLARNING DOLZARB
MUAMMOLARI VA RIVOJLANISH TENDENSIYALARI: YECHIMLAR
VA ISTIQBOLLAR**

*mavzusidagi Respublika ilmiy-texnik anjuman materiallari to‘plami
(2026-yil 15-16-may)*

JIZZAX-2026

Umuman olganda, galo effekti va birinchi taassurot pedagogik jarayonning ajralmas psixologik xususiyati bo'lib, ularni to'g'ri boshqarish ta'lim sifatini oshirish va o'quvchilarning shaxsiy rivojlanishini ta'minlashda muhim rol o'ynaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Kahneman D. Thinking, Fast and Slow. – New York: Farrar, Straus and Giroux, 2011.
2. Nisbett R., Wilson T. The Halo Effect: Evidence for Unconscious Alteration of Judgments. – Journal of Personality and Social Psychology, 1977.
3. Myers D. G. Social Psychology. – New York: McGraw-Hill Education, 2013.
4. Rosenthal R., Jacobson L. Pygmalion in the Classroom. – New York: Holt, Rinehart & Winston, 1968.
5. Twenge J. M. iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy. – New York: Atria Books, 2017.

O'SMIRLAR SHAXSLARARO MUNOSABATLARIGA EMOTSIONAL INTELLEKTNING TA'SIRI

Sharafitdinov Abdulla XXX

O'zMU Jizzax filiali Psixologiya kafedrası dotsent
abdula_sharafitdinov@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur ilmiy tezisda o'smirlik davrida shaxslararo munosabatlarning shakllanishi va rivojlanishida emotsional intellektning tutgan o'rnini keng yoritilgan. O'smirlarning emotsiyalarni anglash, boshqarish va boshqalarning his-tuyg'ularini tushunish qobiliyatlari ularning ijtimoiy muhitdagi muvaffaqiyati bilan chambarchas bog'liqligi ilmiy jihatdan asoslab berilgan.

Kalit so'zlar: emotsional intellekt, o'smirlik davri, shaxslararo munosabat, empatiya, muloqot, ijtimoiy moslashuv, psixologik rivojlanish.

O'smirlik davri inson hayotidagi eng muhim va murakkab rivojlanish bosqichlaridan biri hisoblanadi. Bu davrda shaxsda biologik, psixologik va ijtimoiy o'zgarishlar intensiv tarzda kechadi. Ayniqsa, o'smirlarning tengdoshlari, ota-onalari va o'qituvchilari bilan bo'lgan munosabatlari ularning shaxs sifatida shakllanishida muhim omil bo'lib xizmat qiladi. Shaxslararo munosabatlarning samaradorligi esa ko'p jihatdan emotsional intellekt darajasiga bog'liqdir.

Emotsional intellekt tushunchasi ilk bor ilmiy muomalaga kiritilgan bo'lib, u shaxsning o'z emotsiyalarini anglash, ularni boshqarish, boshqalarning emotsional holatini tushunish va mos ravishda munosabat bildirish qobiliyatini anglatadi. O'smirlik davrida bu ko'nikmalar hali to'liq shakllanmagan bo'lib, bu esa turli psixologik va ijtimoiy muammolarni yuzaga keltirishi mumkin. O'smirlar ko'pincha o'z his-tuyg'ularini keskin ifoda etadi, ularni boshqarishda qiynaladi va ba'zan vaziyatga mos kelmaydigan reaksiyalarni namoyon qiladi. Bu esa o'z navbatida

tengdoshlari bilan nizolar, tushunmovchiliklar va ijtimoiy ajralishga olib keladi. Emotsional intellekti yuqori darajada rivojlangan o'smirlar esa aksincha, o'z his-tuyg'ularini nazorat qila oladi, boshqalarning kayfiyatini sezadi va muloqot jarayonida moslashuvchanlikni namoyon etadi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, emotsional intellektning asosiy komponentlari - o'zini anglash, o'zini boshqarish, empatiya va ijtimoiy ko'nikmalar - o'smirlarning shaxslararo munosabatlarida muhim rol o'ynaydi. Masalan, empatiya qobiliyati rivojlangan o'smirlar boshqalarning his-tuyg'ularini tushunadi va ularga nisbatan hurmat bilan munosabatda bo'ladi. Bu esa ijobiy ijtimoiy aloqalarning shakllanishiga xizmat qiladi.

Shuningdek, emotsional intellekt o'smirlarning konfliktlarni hal qilish qobiliyatiga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi. Yuqori emotsional intellektga ega bo'lgan o'smirlar nizoli vaziyatlarda agressivlik o'rniga muloqot va murosani tanlaydi. Bu esa sog'lom psixologik muhitni yaratishda muhim omil hisoblanadi.

Ta'lim muassasalarida o'smirlarning emotsional intellektini rivojlantirish dolzarb vazifalardan biridir. Bu borada psixologik treninglar, rolli o'yinlar, muloqot mashg'ulotlari va interaktiv usullardan foydalanish samarali natija beradi. O'quvchilarda o'z his-tuyg'ularini anglash va boshqarish, boshqalarga nisbatan empatiya ko'rsatish va samarali muloqot o'rnatish ko'nikmalarini shakllantirish zarur. Bundan tashqari, oila muhitining ham o'rni katta. Ota-onalar farzandlarining emotsional rivojlanishiga e'tibor qaratib, ular bilan ochiq muloqot olib borishi, his-tuyg'ularini erkin ifoda etishga imkon yaratishi lozim. Bu esa o'smirning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi va ijtimoiy muhitda muvaffaqiyatli moslashuvini ta'minlaydi.

Bugungi kunda dunyo miqyosida o'smirlar masalasi ijtimoiy va psixologik jihatdan dolzarb yo'nalishlardan biri hisoblanadi. UNICEF ma'lumotlariga ko'ra, hozirgi vaqtda dunyoda 1,3 milliarddan ortiq o'smir yashamoqda va ular global aholining sezilarli qismini tashkil etadi. Ushbu yoshlarning katta qismi rivojlanayotgan mamlakatlarda istiqomat qiladi, bu esa ularning ta'lim, ijtimoiy moslashuv va psixologik rivojlanish jarayonlariga turli ijtimoiy-iqtisodiy omillar ta'sir qilishini ko'rsatadi. Shuningdek, UNICEF hisobotlarida ta'kidlanishicha, yuz millionlab o'smirlar maktabdan tashqarida qolmoqda, bu esa ularning ijtimoiy ko'nikmalari va emotsional intellektining rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

UNESCO va OECD tomonidan olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'smirlarning ijtimoiy-emotsional ko'nikmalari, jumladan emotsional intellekt, empatiya, o'zini boshqarish va muloqot qobiliyatlari ularning nafaqat ta'limdagi, balki hayotdagi muvaffaqiyatida ham muhim rol o'ynaydi. Emotsional intellekti yuqori bo'lgan yoshlar ijtimoiy muhitga tez moslashadi, tengdoshlari bilan samarali muloqot o'rnatadi va nizoli vaziyatlarni tinch yo'l bilan hal qila oladi. Aksincha, ushbu ko'nikmalar yetarlicha rivojlanmagan o'smirlar orasida ijtimoiy muammolar, tushunmovchiliklar va emotsional beqarorlik holatlari ko'proq kuzatiladi.

OECD tadqiqotlariga ko'ra, ijtimoiy va iqtisodiy omillar ham o'smirlarning emotsional intellektiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Masalan, kam ta'minlangan oilalardan chiqqan o'smirlarda ijtimoiy-emotsional ko'nikmalar darajasi nisbatan past bo'lishi mumkin. Bundan tashqari, maktab muhitida uchraydigan zo'ravonlik holatlari

(bullying) ham o'smirlarning psixologik holatiga salbiy ta'sir ko'rsatib, ularning shaxslararo munosabatlarini qiyinlashtiradi.

UNICEF ma'lumotlari shuni ham ko'rsatadiki, so'nggi yillarda o'smirlar orasida hayotdan qoniqish darajasi pasayish tendensiyasiga ega bo'lib, ayniqsa qizlar orasida bu holat yaqqol sezilmoqda. Bu esa o'smirlik davrida emotsional intellektni rivojlantirish va psixologik qo'llab-quvvatlash tizimini kuchaytirish zarurligini ko'rsatadi [5].

Umuman olganda, xalqaro tashkilotlar ma'lumotlari o'smirlarning shaxslararo munosabatlari va emotsional intellekti o'zaro chambarchas bog'liqligini tasdiqlaydi. Emotsional intellektni rivojlantirish orqali o'smirlarning ijtimoiy moslashuvi yaxshilanadi, ular sog'lom munosabatlar o'rnatadi va jamiyatda faol, barqaror shaxs sifatida shakllanadi.

Olimlar olib borgan ko'plab tadqiqotlar emotsional intellekt o'smirlar shaxslararo munosabatlarida hal qiluvchi rol o'ynashini ko'rsatadi. P. Salovey va J.D. Mayer (1990) emotsional intellektni shaxsning o'z va boshqalarning his-tuyg'ularini anglash, ularni tahlil qilish va boshqarish qobiliyati sifatida izohlab, bu ko'nikma ijtimoiy moslashuvning asosi ekanini ta'kidlaydi [2]. Ularning modeliga ko'ra, o'z emotsiyasini tushunadigan o'smir do'stlari bilan nizolarni keskinlashtirmasdan hal qila oladi, masalan, jahl chiqqan vaziyatda darhol urishish o'rniga suhbat orqali muammoni yechishga harakat qiladi.

D.Goleman (1995) tadqiqotlarida emotsional intellektning besh asosiy komponenti - o'zini anglash, o'zini boshqarish, motivatsiya, empatiya va ijtimoiy ko'nikmalar - o'smirlarning ijtimoiy hayotida muhim rol o'ynashi ko'rsatilgan. Masalan, empatiyasi rivojlangan o'smir sinfdoshi xafa bo'lganini sezib, uni tushunishga harakat qiladi va uni yolg'iz qoldirmaydi. Aksincha, empatiyasi past o'smir esa do'stining holatini tushunmasdan, uni masxara qilishi yoki befarq bo'lishi mumkin [1].

Mahalliy olimlar V.M. Karimova va M.G. Davletshinlarning tadqiqotlarida o'smirlik davrida emotsional beqarorlik ko'pincha jamoaviy munosabatlarda muammolar keltirib chiqarishi aniqlangan. Masalan, maktab muhitida o'z hissiyatini boshqara olmagan o'smir kichik tanqidni ham haqorat sifatida qabul qilib, janjal chiqarishi mumkin. Emotsional nazorati rivojlangan o'smir esa tanqidni shaxsiy hujum emas, balki rivojlanish imkoniyati sifatida qabul qiladi.

J. Grossning emotsional regulyatsiya nazariyasiga ko'ra, his-tuyg'ularni boshqarish ijtimoiy xulqni belgilaydi. Masalan, imtihon oldidan xavotirni boshqara olgan o'smir o'zini yig'ib, diqqatini jamlaydi va yaxshi natija ko'rsatadi. Aksincha, emotsiyasini boshqara olmagan o'smir esa asabiylashib, atrofdagilar bilan ziddiyatga kirishishi mumkin [4].

Shuningdek, amaliy kuzatuvlarda ham emotsional intellekti yuqori o'smirlar jamoada yetakchilik qobiliyatini namoyon qilishi, tengdoshlarini birlashtira olishi va konfliktli vaziyatlarda murosaga keluvchi rol o'ynashi aniqlangan. Masalan, sinfda kelishmovchilik yuzaga kelganda, bunday o'smir ikki tomonning fikrini eshitib, muvozanatli yechim topishga harakat qiladi.

O'smirlar shaxslararo munosabatlarini yaxshilash va ularning emotsional intellektini rivojlantirish maqsadida ta'lim muassasalarida psixologik ishlarni tizimli

yo'lga qo'yish muhim hisoblanadi. Avvalo, maktab va kollej sharoitida o'smirlar uchun emotsional intellektni rivojlantirishga qaratilgan treninglar, psixologik mashg'ulotlar va interaktiv darslarni ko'paytirish lozim. Bu mashg'ulotlar orqali o'quvchilar o'z his-tuyg'ularini anglash, ularni boshqarish hamda boshqalarning emotsional holatini tushunish ko'nikmalarini shakllantiradi.

Shuningdek, ta'lim jarayonida o'qituvchilar tomonidan muloqot madaniyati, empatiya va jamoada ishlash ko'nikmalariga alohida e'tibor qaratilishi zarur. O'smirlarni faqat bilim olishga emas, balki ijtimoiy munosabatlarni to'g'ri yo'lga qo'yishga ham yo'naltirish ularning kelajakdagi muvaffaqiyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Psixologlar tomonidan o'quvchilar bilan individual suhbatlar va guruhiiy psixokorreksiya ishlari olib borilishi emotsional muammolarni erta aniqlash va bartaraf etishga yordam beradi. Bundan tashqari, ota-onalar bilan hamkorlikni kuchaytirish muhimdir. Ota-onalarga farzandlarining emotsional holatini tushunish, ularni qo'llab-quvvatlash va to'g'ri muloqot qilish bo'yicha tavsiyalar berilishi kerak. Oilaviy muhitdagi ijobiy psixologik iqlim o'smirlarning shaxslararo munosabatlariga bevosita ta'sir qiladi.

Shu bilan birga, o'smirlarni ijtimoiy faollikka jalb qilish, turli jamoaviy tadbirlar, loyihalar va ijtimoiy ishlarda ishtirokini ta'minlash ularning muloqot ko'nikmalarini rivojlantiradi. Tanqidiy fikrlash, o'zini boshqarish va stressga bardoshlilikni oshiruvchi zamonaviy pedagogik texnologiyalarni qo'llash ham ijobiy natija beradi.

Xulosa qilib aytganda, emotsional intellekt o'smirlar shaxslararo munosabatlarining sifatini belgilovchi asosiy omillardan biridir. Uni rivojlantirish orqali o'smirlarning ijtimoiy faolligi oshadi, nizolar kamayadi va sog'lom psixologik muhit shakllanadi. Shu sababli, emotsional intellektni rivojlantirishga qaratilgan ilmiy-amaliy ishlarni kengaytirish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Goleman D. Social Intelligence: The New Science of Human Relationships. – New York: Bantam Books, 2006.
 2. Mayer J.D., Salovey P., Caruso D.R. Emotional Intelligence: New Ability or Eclectic Traits? – American Psychologist, 2008.
 3. Bar-On R. Emotional Intelligence Inventory (EQ-i): Technical Manual. – Toronto: Multi-Health Systems, 2004.
 4. Gross J.J. Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations. – Handbook of Emotion Regulation, New York: Guilford Press, 2014.
- UNICEF. The State of the World's Children. – New York, 2021.

STRESS VA EMOTSIONAL ZO'RIQISHNING TALABA YOSHLAR RUHIYATIGA TA'SIRI

Komilova Aziza Sunatullayevna, Zulfiyeva Sarvinoz Doston qizi
O'zMU Jizzax filiali Psixologiya kafedrası o'qituvchilari