



**The social and psychological impact of emotional intelligence on
interpersonal relationships in students**

Tashkent University of Applied Sciences Faculty of Pedagogy, Pedagogy and
Psychology 4th year student, group 08

Iminjonova Durdonakhon

Abstract: *This article analyzes the concept of emotional intelligence (EQ), its origin, scientists who studied it, its impact on students and methods for its development. Emotional intelligence is a person's ability to understand, manage and use their emotions in a positive direction. The article scientifically highlights the role of EQ in the educational process, its importance in increasing the effectiveness of communication, and its role as an auxiliary factor in overcoming stress and conflicts. It also provides psychological and pedagogical recommendations for the formation of emotional intelligence in students. The results of the study show that the development of EQ has a positive effect on the academic and personal achievements of students.*

Keywords: *Emotion, intelligence, psychological, ability, empathy, emotional intelligence, stress, academic success, self-awareness.*

**Talabalarda emotsional intellektning shaxslararo munosabatlarga ijtimoiy
psixologik ta'siri**

Toshkent Amaliy Fanlar Universiteti Pedagogika fakulteti, pedagogika va psixologiya
yo'nalishi 4-bosqich 08-guruh talabasi

Iminjonova Durdonaxon

Annotatsiya: *Ushbu maqolada emotsional intellekt (EQ) tushunchasi, kelib chiqishi, o'rgangan olimlar, uning talaba yoshlarga ta'siri va uni rivojlantirish usullari tahlil qilinadi. Emotsional intellekt — bu insonning o'z hissiyotlarini anglash, boshqarish va ulardan ijobiy yo'nalishda foydalanish qobiliyatidir. Maqolada EQning ta'lim jarayonidagi roli, o'zaro muloqot samaradorligini oshirishdagi ahamiyati, stress va nizolarni yengib o'tishdagi yordamchi omil sifatida ko'rilishi ilmiy asosda yoritiladi.*





Shuningdek, talabalarda emotsional intellektni shakllantirish bo'yicha psixologik va pedagogik tavsiyalar keltiriladi. Tadqiqot natijalari EQni rivojlantirish talabalarning akademik va shaxsiy yutuqlariga ijobiy ta'sir ko'rsatishini ko'rsatadi.

***Kalit so'zlar:** Emotsiya, intellekt, psixologik, qobiliyat, empatiya, emotsional ong, stress, akademik muvaffaqiyat, o'zini anglash.*

Социальное и психологическое влияние эмоционального интеллекта на межличностные отношения у студентов

Ташкентский университет прикладных наук Педагогический факультет,

Педагогика и психология студентка 4 курса, группа 08

Иминджонова Дурдонахон

***Аннотация:** В статье анализируется концепция эмоционального интеллекта (ЭИ), его происхождение, ученые, изучавшие его, его влияние на студентов и методы его развития. Эмоциональный интеллект — это способность человека понимать, управлять и использовать свои эмоции в позитивном направлении. В статье научно освещается роль ЭИ в образовательном процессе, его важность в повышении эффективности коммуникации и его роль как вспомогательного фактора в преодолении стресса и конфликтов. Также приводятся психолого-педагогические рекомендации по формированию эмоционального интеллекта у студентов. Результаты исследования показывают, что развитие ЭИ оказывает положительное влияние на академические и личностные достижения студентов.*

***Аннотация:** Ключевые слова: Эмоции, интеллект, психологические способности, эмпатия, эмоциональный интеллект, стресс, академические успехи, самосознание.*

Bugungi tez o'zgaruvchan va murakkab hayot sharoitida nafaqat bilim, balki emotsional ong, ya'ni emotsional intellekt (EQ) ham har bir shaxs, xususan talabalarning hayotida katta ahamiyat kasb etmoqda. **Emotsional intellekt** — bu





insonning o‘z hissiyotlarini anglash, boshqarish, boshqalar his-tuyg‘ularini tushunish va ular bilan samarali muloqotga kirishish qobiliyatidir. Talabalar uchun bu ko‘nikmalar akademik muvaffaqiyat, sog‘lom ijtimoiy muhit, yetakchilik va stressga chidamlilik kabi sohalarda muhim ahamiyat kasb etadi.

- **Emotsiya** — insonning ichki ruhiy holati, kayfiyati, hissiyotlari. Misol: quvonch, g‘azab, hafsalasizlik.
- **Intellekt** — bilim, tafakkur va mantiqiy fikrlash qobiliyati.
- **Emotsional intellekt** — shu ikki tushunchaning uyg‘unligi: nafaqat fikrlash, balki his-tuyg‘ularni ham boshqarish.

Emotsional intellekt va shaxslararo munosabatlar muammosi zamonaviy psixologiya fanining eng muhim va keng o‘rganilayotgan yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Ushbu muammo turli ilmiy maktablar va nazariy yondashuvlar doirasida tadqiq etilgan bo‘lib, uning nazariy va amaliy jihatlari ko‘plab olimlar tomonidan asoslab berilgan. Emotsional intellekt tushunchasi ilmiy muomalaga XX asrning 90-yillarida kirib kelgan bo‘lib, uning ilk nazariy asoslari amerikalik olimlar Peter Salovey va John Mayer tomonidan ishlab chiqilgan. Ularning fikriga ko‘ra, emotsional intellekt — bu shaxsning o‘z emotsiyalarini va boshqalarning emotsiyalarini anglash, ularni farqlash hamda mazkur axborotdan tafakkur va xulq-atvorni boshqarishda foydalanish qobiliyatidir. Mazkur yondashuv emotsional intellektni kognitiv jarayonlar bilan chambarchas bog‘liq psixologik konstrukt sifatida talqin qiladi.

Xorijiy tadqiqotchilar orasida emotsional intellektni diagnostika qilish va amaliy jihatdan o‘rganishda **N. Xoll** muhim o‘rin egallaydi. U tomonidan ishlab chiqilgan metodika emotsional intellektni baholashning eng ommalashgan usullaridan biri hisoblanadi. N.Xoll emotsional intellektni bir nechta asosiy komponentlarga ajratadi: emotsional xabardorlik, o‘z emotsiyalarini boshqarish, o‘z-o‘zini motivatsiya qilish, empatiya va boshqalar emotsiyalarini anglash. Uning fikricha, aynan ushbu komponentlarning uyg‘un rivojlanishi shaxsning ijtimoiy moslashuvi va shaxslararo





**JOURNAL OF
PEDAGOGICAL AND PHILOLOGICAL RESEARCH
VOLUME-1, ISSUE-5, 2026**

munosabatlar samaradorligini ta'minlaydi. N.Xoll tadqiqotlarida alohida ta'kidlanishicha, emotsional intellekti yuqori bo'lgan shaxslar muloqot jarayonida boshqalarning hissiy holatini aniqroq tushunadi, nizoli vaziyatlarda muvozanatni saqlay oladi hamda konstruktiv qarorlar qabul qilishga moyil bo'ladi. Bu esa ularning jamoada muvaffaqiyatli faoliyat yuritishiga va ijtimoiy munosabatlarda barqarorlikni ta'minlashiga xizmat qiladi.

Keyinchalik **Daniel Goleman** emotsional intellekt tushunchasini ommalashtirib, uni shaxsning hayotdagi muvaffaqiyati bilan bevosita bog'lagan. Uning ta'kidlashicha, inson muvaffaqiyatining katta qismi aynan emotsional intellekt darajasiga bog'liq bo'lib, u o'z ichiga o'zini anglash, o'zini boshqarish, motivatsiya, empatiya va ijtimoiy ko'nikmalarni qamrab oladi. Goleman emotsional intellektni shaxslararo munosabatlar samaradorligini ta'minlovchi muhim omil sifatida ko'rsatadi.

Emotsional intellekt muammosini chuqur o'rgangan yana bir olim **Reuven Bar-On** bo'lib, u emotsional intellektni shaxsning emotsional va ijtimoiy kompetensiyalari tizimi sifatida izohlaydi. Bar-On modeliga ko'ra, emotsional intellekt shaxsning stressga chidamliligi, moslashuvchanligi, umumiy kayfiyati va ijtimoiy faoliyatdagi muvaffaqiyatini belgilaydi.

Shuningdek, **Howard Gardner** tomonidan ilgari surilgan ko'p qirrali intellekt nazariyasida ham shaxslararo va intrapersonal intellekt tushunchalari orqali emotsional intellektga yaqin g'oyalar ifodalangan. Gardnerning fikricha, insonning boshqa insonlar bilan samarali munosabat o'rnatish qobiliyati uning ijtimoiy muvaffaqiyatida muhim rol o'ynaydi. Shaxslararo munosabatlar muammosi esa ijtimoiy psixologiya doirasida keng o'rganilgan.

Bu borada **Deyl Karnegi** insonlar bilan samarali muloqot qilish, ularning his-tuyg'ularini tushunish va ijobiy munosabatlarni shakllantirish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqqan. Uning ishlari emotsional intellektning amaliy jihatlarini yoritishda muhim ahamiyatga ega.





**JOURNAL OF
PEDAGOGICAL AND PHILOLOGICAL RESEARCH
VOLUME-1, ISSUE-5, 2026**

Bundan tashqari, shaxslararo munosabatlarning psixologik asoslari **Kurt Lewin** tomonidan ishlab chiqilgan ijtimoiy maydon nazariyasida ham o'z aksini topgan bo'lib, unda shaxs xulq-atvori ijtimoiy muhit va ichki omillar o'zaro ta'siri natijasi sifatida qaraladi. Bu esa emotsional intellektning ijtimoiy muhitdagi rolini tushunishda muhim nazariy asos bo'lib xizmat qiladi. MDH davlatlari olimlari tomonidan ham emotsional intellekt va shaxslararo munosabatlar muammosi o'rganilgan. Xususan, rus psixologlari emotsional jarayonlar, muloqot va ijtimoiy moslashuv masalalarini keng tadqiq etganlar. Ular shaxslararo munosabatlarda emotsional barqarorlik, empatiya va kommunikativ kompetensiyaning ahamiyatini alohida ta'kidlaydilar.

O'zbekiston psixologiya maktabida ham shaxs va muloqot muammolari yetarlicha o'rganilgan. Jumladan, **E.G'oziyev** tomonidan shaxs psixologiyasi, yosh davrlari psixologiyasi va ijtimoiy munosabatlar masalalari chuqur tahlil qilingan. Uning ilmiy ishlarida shaxsning psixologik rivojlanishida ijtimoiy muhitning o'rni alohida ta'kidlanadi. Shuningdek, **B.R. Qodirov** ilmiy tadqiqotlarida shaxslararo munosabatlar, muloqot jarayoni va ijtimoiy psixologik omillar o'rganilgan. U shaxsning ijtimoiylashuvi jarayonida kommunikativ ko'nikmalarning ahamiyatini asoslab bergan. Mahalliy olimlar orasida esa shaxs psixologiyasi va ijtimoiy munosabatlar muammosini o'rganishda **M. Yusupovning** ilmiy ishlari muhim ahamiyatga ega. U o'z tadqiqotlarida shaxsning ijtimoiylashuvi, emotsional xolati, muloqot jarayoni va psixologik omillarning o'zaro bog'liqligini tahlil qilgan. Yana bir qator mahalliy olimlar tomonidan talaba yoshlarning psixologik xususiyatlari, ularning ijtimoiy moslashuvi, muloqot madaniyati va psixologik rivojlanishi masalalari tadqiq etilgan. Ushbu tadqiqotlarda shaxslararo munosabatlarning samaradorligi ko'p jihatdan shaxsning emotsional yetukligiga bog'liq ekanligi qayd etiladi.

So'nggi yillarda O'zbekiston ta'lim tizimida olib borilayotgan islohotlar doirasida yoshlarning psixologik rivojlanishiga, ayniqsa ularning ijtimoiy va emotsional kompetensiyalarini shakllantirishga katta e'tibor qaratilmoqda. Bu esa emotsional





intellektni ilmiy tadqiq etish zaruratini yanada kuchaytirmoqda. Tahlillar shuni ko'rsatadiki, xorijiy olimlar tomonidan emotsional intellekt muammosi yetarlicha chuqur o'rganilgan bo'lsa-da, mahalliy psixologiya fanida aynan talabalarda emotsional intellektning shaxslararo munosabatlarga ijtimoiy-psixologik ta'siri kompleks tarzda kam tadqiq etilgan. Ayniqsa, talabalik davrida emotsional intellektning shakllanishi, uning ijtimoiy moslashuv, kommunikativ faoliyat va jamoaviy munosabatlarga ta'siri hali to'liq ochib berilmagan masalalardan biri hisoblanadi. Shu sababli mazkur tadqiqot ushbu bo'shliqni to'ldirishga qaratilgan bo'lib, uning ilmiy va amaliy ahamiyati yuqori hisoblanadi.

Emotsional intellektning to'rt asosiy ko'nikmasi

O'zini boshqarish (Self-management): Talaba o'zida yuzaga kelgan hissiyotlarni, ayniqsa g'azab, xavotir yoki stress holatlarini ijobiy tarzda boshqarishni o'rganishi kerak. O'zini boshqarish shaxsning impulsiv harakatlardan tiyilishi, o'z ustida ishlashi, o'z so'zida turishi va yangi vaziyatlarga moslasha olishini anglatadi. Masalan, imtihon oldidan yuzaga keladigan asabiylikni ijobiy ruhiy tayyorgarlikka aylantira olish — bu yuqori EQ belgilaridan biridir.

O'zini anglash (Self-awareness): O'z his-tuyg'ularini tan olish va ularning xatti-harakatlarga ta'sirini anglash — EQ rivojlanishidagi birinchi va eng muhim qadamlardan biridir. Talaba o'z kuchli va zaif tomonlarini bilishi, o'z ustida ishlashga tayyor bo'lishi, shuningdek, o'ziga ishonchli bo'lishi zarur. Bu ko'nikma nafaqat shaxsiy rivojlanishda, balki kasbiy yo'l tanlashda ham muhim rol o'ynaydi.

Ijtimoiy ong (Social awareness): Empatiya — ya'ni boshqalarning hissiyotlarini his qilish va tushunish — emotsional intellektning yuragi hisoblanadi. Talaba atrofidagi insonlarning kayfiyati va ehtiyojlariga befarq bo'lmasligi, guruh ichidagi ijtimoiy rol va dinamikani anglay olishi kerak. Bu ko'nikma do'stona va samimiy munosabatlarni rivojlantiradi, ijtimoiy faollikni oshiradi.





**JOURNAL OF
PEDAGOGICAL AND PHILOLOGICAL RESEARCH
VOLUME-1, ISSUE-5, 2026**

Munosabatlarni boshqarish (Relationship management): Talabaning jamoadagi roli, uning boshqalar bilan qanday munosabat o‘rnata olishi va nizolarni qanday hal qilishi — uning EQ darajasini belgilaydi. Samarali muloqot, ilhomlantirish, boshqalarga ijobiy ta’sir ko‘rsatish va jamoaviy ishlarda muvaffaqiyat qozonish bu ko‘nikmaga asoslangan. Talabalarda emotsional intellektni shakllantirish nafaqat ularning shaxsiy hayotida, balki professional sohada ham muvaffaqiyatga erishishiga xizmat qiladi. EQni rivojlantirish orqali ular o‘z ustida ishlashni, boshqalar bilan samarali aloqada bo‘lishni va turli muammolarga yechim topishni o‘rganadilar. Shu bois, oliy ta’lim muassasalarida EQga oid treninglar, psixologik mashg‘ulotlar va amaliy loyihalarni joriy etish muhim ahamiyatga ega.

Bugungi tez o‘zgaruvchan va raqobatbardosh jamiyatda nafaqat bilim, balki his-tuyg‘ularni anglab, boshqalar bilan to‘g‘ri muloqot qila olish qobiliyati ham katta ahamiyat kasb etmoqda. Bu esa insonning emotsional intellekti (EQ) bilan chambarchas bog‘liq. Ko‘pchilik o‘ylaganidek, hayotda muvaffaqiyat faqat IQ (aqliy intellekt) darajasiga emas, balki emotsional intellekt darajasiga ham bog‘liq. Talabalik davrida bu ayniqsa muhim, chunki siz turli vaziyatlarda o‘zingizni boshqara olish, stressni yengish, boshqalar bilan sog‘lom munosabatlar o‘rnatish kabi ko‘nikmalarga ega bo‘lishingiz zarur. Emotsional intellekt — bu o‘z hissiyotlaringizni anglash, ularni boshqarish, boshqalarning his-tuyg‘ularini tushunish va ular bilan samarali muloqot qilish qobiliyatidir.

EQ sizning:

O‘qishdagi va ishlashdagi faoliyatingizga

Jismoniy sog‘lig‘ingizga

Ruhiy holatingizga

Shaxsiy va ijtimoiy munosabatlaringizga

Jamiyatdagi ijtimoiy moslashuvchanligingizga ta’sir qiladi.





Misol: O‘z his-tuyg‘ularini boshqara olmagan talaba imtihon oldidan vahimaga tushadi, darsda e‘tiborini jamlay olmaydi. Boshqa tomondan, EQ darajasi yuqori bo‘lgan talaba stressni yengib, maqsad sari harakat qilishda davom etadi.

Talabalarda emotsional intellekt (EQ) shaxslararo munosabatlarning sifatini belgilovchi asosiy ijtimoiy-psixologik omil hisoblanadi. U talabaning nafaqat o‘z his-tuyg‘ularini boshqarish, balki atrofdagilar bilan samarali muloqot o‘rnatish va nizolarni bartaraf etish qobiliyatini ifodalaydi. Emotsional intellektning shaxslararo munosabatlarga asosiy ta‘sir yo‘nalishlari:

Empatiya va tushunish: EQ darajasi yuqori talabalar boshqalarning hissiy holatini to‘g‘ri anglaydilar (empatiya), bu esa guruhdagi o‘zaro ishonch va hamdardlik muhitini mustahkamlaydi.

Nizolarni boshqarish: O‘z emotsiyalarini nazorat qila olish qobiliyati talabalarga keskin vaziyatlarda agressiyaga berilmasdan, konstruktiv yechim topishga yordam beradi.

Muloqot samaradorligi: Emotsional intellekt ijtimoiy moslashuvchanlikni oshiradi. Bunday talabalar jamoada tez til topishadi, o‘z fikrlarini boshqalarni ranjitmagan holda yetkazishda mahoratli bo‘ladilar.

Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash: Yuqori EQga ega talabalar do‘stona aloqalarni uzoq muddat saqlab qolishga va qiyin vaziyatlarda guruhdoshlariga ma‘naviy dalda bo‘lishga moyil bo‘ladilar.

Akademik va kasbiy muvaffaqiyat: Ijobiy shaxslararo munosabatlar talabaning o‘quv motivatsiyasini oshiradi va kelgusida kasbiy faoliyatida jamoa bilan ishlash ko‘nikmalarini shakllantiradi

Talabalarda Emotsional Intellektni Rivojlantirishga Yordam Beruvchi 4 Asosiy Ko‘nikma

O‘zini boshqarish (Self-management): Bu — impulsiv his-tuyg‘ularingizni nazorat qilish, salbiy holatlarda ham muvozanatni saqlash, majburiyatlaringizni bajara olish va



o'zgaruvchan holatlarga moslashish qobiliyatidir. Talabaga mos misol: O'quv rejalarinigiz o'zgarganida asabiylashib vaqtni boy berish o'rniga, vaziyatni to'g'ri baholab yangi rejalar tuzish orqali vaziyatni nazoratga olish — bu o'zini boshqarish ko'nikmasining belgisi. Stressni boshqarish usullarini o'rganing (chuqur nafas olish, meditatsiya). Qaror qabul qilishdan oldin to'xtab, his-tuyg'ularingizni tahlil qiling. Hissiy portlashlardan saqlaning, vaqtinchalik salbiy hissiyotlar ustida mulohaza yuriting.

O'zini anglash (Self-awareness): Bu — o'z his-tuyg'ularingizni, ularning fikrlaringizga va harakatlaringizga ta'sirini anglash, kuchli va zaif jihatlarinigizni tan olishdir. Talabaga mos misol: Dars davomida hayajonlanib o'z fikrini aniq ifoda eta olmaydigan talaba agar bu holatni anglab, ustida ishlasa, o'zini ishonchliroq his eta boshlaydi. Qanday rivojlantiriladi? Har kuni o'zingizdan so'rang: "Bugun nimalarni his qildim? Nega?" Kundalik yuritib, his-tuyg'ularinigizni qayd eting. Meditatsiya va "mindfulness" texnikalari orqali hozirgi holatingizni tushunishga harakat qiling.

Ijtimoiy anglash (Social awareness): Bu — boshqalarni tushunish, ularning his-tuyg'ularini sezish, guruhdagi kayfiyat va dinamikani anglay olish qobiliyatidir. Talabaga mos misol: Guruhdagi do'stingiz gapini kam aytayotgan bo'lsa, uni tushunishga harakat qilishingiz va unga qulay muhit yaratishingiz — ijtimoiy anglashning belgisi. Qanday rivojlantiriladi? Suhbatda bo'lganingizda telefonni chetga qo'ying, diqqatni qarating. Boshqalarning tana harakatlari, yuz ifodalari va ohanglariga e'tibor bering. Empatiya qiling: "Agar men uning o'rnida bo'lganimda, nima his qilgan bo'lardim?"

Munosabatlarni boshqarish (Relationship management): Bu — sog'lom va samarali munosabatlar o'rnatish, nizolarni tinch yo'l bilan hal qilish, boshqalarni ruhlantirish va jamoa bilan ishlay olish qobiliyatidir. Talabaga mos misol: Guruh loyihasida kelishmovchilik yuzaga kelganda, sovuq muomala qilish o'rniga muammoni ochiq va hurmat bilan muhokama qilish orqali ijobiy yechim topish — bu yuqori EQ belgisi.





Qanday rivojlantiriladi? Ochiq va tushunarli muloqotni o'rganing. Boshqalarning fikrini tinglang va e'tibor bering. Mojarolarni tahdid emas, o'sish imkoniyati deb qabul qiling.

Talabalik – bu nafaqat bilim olish, balki o'zini anglash, boshqalarni tushunish, hayotdagi stresslarga dosh berishni o'rganish davridir. Shunday ekan, sizning EQ darajangiz sizni chinakam yetuk shaxsga aylantiradi. Unutmang, emotsional intellekt tug'ma emas – u hayot davomida o'rganiladi. Agar siz EQ'ni ongli ravishda rivojlantirsangiz, nafaqat yaxshi o'qishingiz, balki baxtli va barqaror hayot kechirishingiz mumkin bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Abdullayev, B. B. Ingliz tilini o'qitishda interfaol metodlarni qo'llashning samaradorligi // Pedagogik tadqiqotlar jurnali, 2020, №3, 45-50 b.
2. 'oziyev E.G'. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2010.
3. G'oziyev E.G'. Psixologiya. – Toshkent: Universitet, 2002.
4. Nishonova Z.T. Psixologiya asoslari. – Toshkent: Fan, 2006.
5. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya. – Toshkent: Universitet, 2012.
6. To'raqulov X.A. Pedagogik psixologiya. – Toshkent: Fan, 2008.
7. Yo'ldoshev B. Shaxs psixologiyasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2015.
8. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – Москва: Политиздат, 1975.
9. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – Санкт-Петербург: Питер,

