

O'SPIRIN YOSHIDAGI ZAIF KO'RUVCILARDA EMOTSIONAL INTELLEKT VA O'Z- O'ZINI BAHOLASHNING DARAJALARI BILAN O'ZARO ALOQADORLIGI

M.J.Xudoyberganova¹ 

1. Urganch RANCH texnologiya universiteti Pedagogika va aniq fanlar kafedrası v.v.dotsenti., Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

Mas'ul muallif: Xudoyberganova Maqsuda Jumaniyazovna, Urganch RANCH texnologiya universiteti Pedagogika va aniq fanlar kafedrası v.v.dotsenti., Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD).

e-mail:
maqsuda060179@gmail.com

Accepted: 19 Sentabr 2026

Published: 19 Sentabr 2026

Copyright: © 2026 by the author(s). Licensee Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi.

Iqtibos uchun: Xudoyberganova, M. J. O'SPIRIN YOSHIDAGI ZAIF KO'RUVCILARDA EMOTSIONAL INTELLEKT VA O'Z- O'ZINI BAHOLASHNING DARAJALARI BILAN O'ZARO ALOQADORLIGI / M. J. Xudoyberganova // Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi. — 2026. — T. 9, № 1. — B. 363–366.

Annotatsiya. Ushbu maqola zaif ko'ruvchi shaxslarda emotsional intellekt namoyon bo'lishining o'ziga xos xususiyatlari va o'z-o'zini baholashning darajalarini o'zaro aloqadorligini o'rganishga bag'ishlangan. Tadqiqotning maqsadi emotsional intellekt va o'z-o'zini baholashning darajalarini o'zaro aloqadorligini aniqlashdan iborat. Tadqiqotda 67 nafar respondent ishtirok etib, D.V.Lyusinning "Emotsional intellektni aniqlash" so'rovnoma va D.Rubinshteynning "Shaxsning o'z-o'zini baholash darajasi" metodikalaridan foydalanilgan. Olingan natijalar statistik tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: o'spirinlik yosh davri, zaif ko'ruvchilar psixologiyasi, emotsional intellekt, o'z-o'zini baholashning darajalari, psixodiagnostika, ijtimoiy moslashuv.

THE INTERRELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL INTELLIGENCE AND LEVELS OF SELF-ESTEEM IN ADOLESCENTS WITH VISUAL IMPAIRMENTS

Аннотация. Статья посвящена изучению особенностей проявления эмоционального интеллекта и взаимосвязи уровней самооценки у лиц с нарушениями зрения. Цель исследования - выявление корреляции между эмоциональным интеллектом и уровнем самооценки. В исследовании приняли участие 67 респондентов; использовались опросник «Оценка эмоционального интеллекта» (Д.В.Люсин) и методика «Уровень личностной самооценки» (Д. Рубинштейн). Полученные результаты были подвергнуты статистическому анализу.

Ключевые слова: подростковый возраст, психология лиц с нарушениями зрения, эмоциональный интеллект, уровни самооценки, психодиагностика, социальная адаптация.

THE INTERRELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL INTELLIGENCE AND LEVELS OF SELF-ESTEEM IN ADOLESCENTS WITH VISUAL IMPAIRMENTS

Abstract. This article is dedicated to studying the specific characteristics of emotional intelligence manifestation and the interrelationship of self-esteem levels among individuals with visual impairments. The aim of the study is to determine the correlation between emotional intelligence and levels of self-esteem. Sixty-seven respondents participated in the study, utilizing D.V. Lyusin's "Emotional Intelligence Assessment" questionnaire and D. Rubinstein's "Level of Personal Self-Esteem" methodology. The obtained results were subjected to statistical analysis.

Keywords: adolescence, psychology of the visually impaired, emotional intelligence, self-esteem levels, psychodiagnostics, social adaptation.

Kirish. So'nggi o'n yilliklarda emotsional intellekt (EI) tushunchasi shaxs psixologiyasi, ta'lim psixologiyasi va ijtimoiy psixologiya sohalarida ilmiy muhokamalar markaziga aylanib bormoqda. Emotsional intellekt shaxsning o'z va boshqalarning his-tuyg'ularini anglash, tushunish va boshqarish qobiliyati sifatida ta'riflanib, uning ijtimoiy moslashuvi, kasbiy muvaffaqiyati hamda ruhiy salomatligida muhim rol o'ynaydi. EI darajasi yuqori bo'lgan shaxslar odatda stressli vaziyatlarda o'zini boshqara olishi, atrofda qilarning emotsional holatini hisobga olgan holda samarali muloqot o'rnatishi va konfliktli yechimlarni topishi bilan ajralib turadi.

O'spirinlik davri shaxs rivojlanishida kritik bosqich hisoblanib, bu davr "ikkinchi tug'ilish davri" sifatida ta'riflanadi. O'spirinlik - bu shaxsning o'z "Men"ini anglash jarayoni jadallashadigan, o'z-o'zini baholashi shakllanishida sensitiv davr bo'lib, unda o'ziga munosabat ko'pincha beqaror va o'zgaruvchan bo'ladi[6]. O'spirinlar o'z qobiliyatlari, tashqi qiyofasi, ijtimoiy maqomi va kelajak rejalari borasida faol fikr yurita boshlaydilar. Shu sababli aynan shu davrda o'z-o'zini baholash darajasidagi buzilishlar (haddan tashqari past yoki notekis baholash) turli psixologik muammolar, shu jumladan, xavotir, depressiv holatlar, ijtimoiy chekinish yoki agressiv xatti-harakatlar bilan bog'liq bo'lishi mumkin[10].

Ilmiy manbalarda EI va o'z-o'zini baholash o'rtasidagi bog'liqlik masalasi bo'yicha bir qator tadqiqotlar mavjud bo'lsa-da, ko'p hollarda bu o'zaro aloqalar umumiy darajada, "umumiy EI - umumiy o'zini baholash" kabi yondashuvlarda o'rganilgan. Mahalliy

sharoitda esa, ayniqsa o'spirinlar namunasida, EI ning alohida komponentlari (interpersonal va intrapersonal) bilan o'z-o'zini baholashning konkret omillari – aql qobiliyat, xarakter, obro', "mohir qo'llar", tashqi qiyofa, o'ziga ishonch o'rtasidagi munosabatlar yetarlicha chuqur tadqiq etilmagan[9].

Shu nuqtai nazardan, o'spirinlarda emotsional intellekt tarkibiy qismlari bilan o'z-o'zini baholash darajalari o'rtasidagi bog'liqlikni aniqlash nafaqat nazariy, balki amaliy jihatdan ham katta ahamiyatga ega. Chunki bu ma'lumotlar ta'lim muassasalarida psixoprofilaktik ishlarni rejalashtirish, psixokorreksion va trening dasturlarini ishlab chiqishda asos bo'lib xizmat qilishi mumkin.

Metodikalar tahlili. Tadqiqotning maqsad va vazivalaridan kelib chiqib, tadqiqotimizda D.V.Lyusinning "Emotsional intellektni aniqlash" so'rovnoma va D.Rubinshteynning "Shaxsning o'z-o'zini baholash darajasi" metodikalaridan foydalanildi[2],[3]. Bugungi global zamonda shaxsni qiynayotgan psixologik muammolarni aniqlash, ularni yechishga ko'mak berish juda dolzarbdir. Chunki bu orqali insonning emotsional jihatdan farovonligi ta'minlanibgina qolmay, unda yuzaga kelishi mumkin bo'lgan psixosomatik kasalliklarning ham oldi olinadi. Emotsional intellekt emotsional axborotlarni qayta ishlash, foydalana olish layoqati. 1995-yil Daniel Goulman "Emotsional intellekt" kitobini nashr etdi va u o'z asarida inson hissiyotlarini to'g'ri aks ettira olishi muhimligiga alohida to'xtaldi.[1].

Ma'lumki, emotsional intellekt asrimiz boshlaridanoq psixologiyaning dolzarb fenomenlaridan biriga aylanib ulgurdi. Qator psixolog olimlar emotsional intellekt, uning komponentlarini o'rgana boshlashdi. Biz ushbu maqolada emotsional intellekt nima sababdan turli shaxslarda turlicha shakllangan bo'lishi, uning rivojlanishiga ta'sir qiluvchi omillar haqida to'xtalmoqchimiz.

Shaxs hayoti, muvaffaqiyati, tanlov va qarorlari emotsiyalarini qay darajada boshqara olishi bilan bevosita bog'liq. Shuning uchun ham individda o'z emotsiyalarini boshqarish, zarur vaqtda ularni to'g'ri yo'naltira olish ko'nikmasini shakllantirish zarur. Emotsional intellektning rivojlanishiga ta'sir etuvchi omillar turli olimlar tomonidan tadqiq etilgan va xilma-xil fikr mulohazalar ilgari surilgan[4]. Bunday olimlar qatoriga O.I. Vlasova, Dj. Meyer, D. Goulman, T.P. Berezovskaya, A.V. Libin, V.M. Rusalov, S.I. Dudin, A. Ellis, X. Djekins, D.D. Guastello, S.Dj. Guastello, V.D. Shadrikovalarni kiritish mumkin. Psixologlar emotsional intellekt rivojlanishiga ta'sir etuvchi omillarni 2 guruhga ajratadilar:

Biologik omil.

Sotsial omil.

Biologik omillarga ota-onalarning emotsional intellekti darajasi, tafakkurning tiplari, emotsional ta'sirchanlikning nasliy tuhfalari, temperament xususiyatlari, axborotni qayta ishlash xususiyatlarini kiritishgan. Shaxsda emotsional intellekt rivojlanishining sotsial shartlari sifatida ratsionallik, o'zini o'zi anglashining rivojlanish bosqichlari, emotsional kompetentlikka bo'lgan ishonch, ota-onalar ma'lumoti darajasi, oilaviy tushum, oiladagi munosabatning emotsional tinch, xotirjamligi, tashqi lokus nazoratning barqarorligi hamda e'tiqod qiladigan dini kiritiladi[5].

Zaif ko'ruvchi shaxslarda cheklangan sog'liq imkoniyatlari mavjudligi sababli ularda stressli vaziyatlar va hayotdan qoniqish hissining pasayishi kuzatilishi mumkin. Baxt, farovonlik va hayotdan qoniqish haqidagi savollar qadim zamonlardan beri olimlarni qiziqtirib kelgan. Psixoanaliz doirasida psixologik farovonlik psixologik tanglik va shaxsiy ziddiyat ob'ekti orqali ko'rib chiqildi (Lomas, 2021). Shaxsga o'z hayotining sub'ekti sifatida qaratilgan ijobiy, gumanistik va ekzistensial psixologiyaga muvofiq, farovonlikning o'z imkoniyatlarini ro'yobga chiqarish va hayot mazmunini topishdagi roli ta'kidlangan (A. Maslou, K. Rojers, V. Frankl, E. Fromm, J. Bugental, A. Langle, R. May). N.M. Bredbern ijobiy va salbiy ta'sir muvozanatiga asoslangan umumiy hayotdan qoniqish sifatida psixologik farovonlik modelini ishlab chiqdi[4] (Bredbern, 1969).

O'spirinlik davrida emotsional intellekt va o'z-o'zini baholash darajalari bilan o'zoro aloqadorligi (Spirmen mezonini=67)

	Aql qobiliyat	Xarakter	Tengdoshlarorta sidagiobro	Mohir qollar	Tashqi qiyofa	o'ziga ishonch
Boshqalarning his tuyg'ularini tushunish	-,200	,053	,044	-,047	-,180	,087
Boshqalarning his tuyg'ularini boshqarish	,143	,320**	,208	,117	,240	,339**
O'z his tuyg'ularini tushunish	-,273*	-,060	-,030	,034	-,087	,038
O'z his tuyg'ularini boshqarish	-,016	,230	,166	,145	,214	,137
Ekspressiyani boshqarish	-,181	-,095	-,058	-,068	-,119	-,256*
Shaxslararo emotsional intellekt	,067	,286*	,180	,081	,050	,312*
Intrapersonal emotsional intellekt	-,233	-,133	-,108	-,020	-,241*	-,043
tuyg'ularni	-,104	-,013	-,003	,023	-,093	,073

	Aql qobiliyat	Xarakter	Tengdoshlarorta sidagiobro	Mohir qollar	Tashqi qiyofa	o'ziga ishonch
tushunish						
tuyg'ularni boshqarish	,048	,149	-,005	,049	,004	,113

Izoh: ** $p \leq 0,01$; * $p \leq 0,05$;

Tadqiqotimizning maqsad va vazifasidan kelib chiqib, O'spirinlik davrida emotsional intellekt va o'z-o'zini baholash darajalari bilan o'zoro aloqadorlikni tahlil qilganimizda, ishonch darajasidagi bog'liqlik qonuniyatlari mavjudligini ko'rishimiz mumkin. Aql qobiliyat va o'z his tuyg'ularini tushunish shkalalari manfiy ($r = -,273$; $p \leq 0,01$) aloqadorlikda ekanligi ma'lum bo'ldi. Demak, o'spirinlardagi aql qobiliyatining yuqoriligi sabab o'z his tuyg'ularini tushunish susayib borar ekan.

Xarakter va boshqalarning his tuyg'ularini boshqarish shkalalari musbat ($r = ,320$; $p \leq 0,01$) aloqadorlikda ekanligi ma'lum bo'ldi. Demak, o'spirinlardagi xarakter stabilashishi sabab boshqalarning his tuyg'ularini boshqarish rivojlanib borar ekan.

Xarakter va shaxslararo emotsional intellekt shkalalari musbat ($r = ,286$; $p \leq 0,01$) aloqadorlikda ekanligi ma'lum bo'ldi. Demak, o'spirinlardagi xarakter stabilashishi sabab Shaxslararo emotsional intellekt rivojlanishi ortib borar ekan.

Tashqi qiyofa va intrapersonal emotsional intellekt shkalalari manfiy ($r = -,241$; $p \leq 0,01$) aloqadorlikda ekanligi ma'lum bo'ldi. Demak, o'spirinlardagi tashqi qiyofa va intrapersonal emotsional intellekt teskari aloqada bo'lar ekan intrapersonal emotsional intellekt tashqi qiyofaga bog'liq emas ekan.

O'ziga ishonch va boshqalarning his tuyg'ularini boshqarish shkalalari musbat ($r = ,339$; $p \leq 0,01$) aloqadorlikda ekanligi ma'lum bo'ldi. O'spirinlardagi o'ziga ishonch ortishi boshqalarning his tuyg'ularini boshqarish faollashishiga sabab bo'lar ekan.

O'ziga ishonch va ekspressiyani boshqarish shkalalari manfiy ($r = -,256$; $p \leq 0,01$) aloqadorlikda ekanligi ma'lum bo'ldi. O'spirinlardagi o'ziga ishonchning ortishi ekspressiyani boshqarish susayishiga sabab bo'lar ekan.

O'ziga ishonch va shaxslararo emotsional intellekt shkalalari musbat ($r = ,312$; $p \leq 0,01$) aloqadorlikda ekanligi ma'lum bo'ldi. O'spirinlardagi o'ziga ishonch ortishi shaxslararo emotsional intellekt rivojlanishiga sabab bo'lar ekan.

Tadqiqot natijalarini mavjud nazariy yondashuvlar bilan taqqoslash ularning mazmunini chuqurroq tushunish imkonini beradi. Shaxslararo EI – boshqalarning his-tuyg'ularini anglash, ularga mos ravishda muloqot qilish va his-tuyg'ularni boshqarish ko'nikmalarini o'z ichiga oladi. Olingan ma'lumotlar shuni ko'rsatdiki, shaxslararo EI ko'rsatkichlari yuqori bo'lgan o'spirinlar o'zini ishonchli va xarakteri ijobiy deb baholashga moyil. Bu holat ularning kundalik hayotdagi ijtimoiy muvaffaqiyatlari – do'stlar bilan iliq munosabatlar, sinfdoshlar orasida hurmatga sazovor bo'lish, o'qituvchilar bilan konstruktiv aloqaga kirishish kabi tajribalar bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Ijtimoiy jihatdan muvaffaqiyatli o'spirin asta-sekin o'z "Men"i haqida ijobiy tasavvurlarni shakllantiradi[6].

O'z his-tuyg'ularini tushunish bilan aqliy qobiliyat bahosi orasidagi teskari bog'liqlik esa o'spirinlarning o'z-o'ziga nisbatan tanqidiy yondashuvi bilan izohlanishi mumkin. O'z emotsional holatini chuqur tahlil qiladigan, ichki kechinmalariga e'tiborli bo'lgan o'spirinlar ko'pincha o'zlarining bilim va qobiliyatlarini ham "realroq" yoki ba'zida normadan pastroq baholashga moyil bo'ladilar. Bu esa o'spirinlik davriga xos ravishda o'zini qayta-qayta tahlil qilish, boshqalar bilan solishtirish, ideal o'ziga intilish jarayonlari bilan bog'lanishi mumkin.

Intrapersonal EI va tashqi qiyofa bahosi o'rtasidagi teskari korrelyatsiya ichki emotsional nazoratni kuchaytirishga intilayotgan o'spirinlarning o'z tashqi ko'rinishi bo'yicha tanqidiy baholashlari bilan mos tushadi. Boshqacha qilib aytganda, o'z emotsiyalarini tartibga solishga ko'proq e'tibor qaratadigan o'spirinlar ko'pincha o'zlari haqida "mukammal" obrazga ega bo'ladilar va real tashqi qiyofasini shu ideal mezon bilan solishtirganlarida o'zini yetarli darajada jozibador deb hisoblamaslikka moyil bo'ladilar.

Tadqiqot natijalari EI va o'z-o'zini baholash o'rtasidagi bog'liqlik borligini ko'rsatgan bo'lsa-da, bu bog'liqliklarning sabab-oqibat munosabatlarini bevosita aniqlab bermaydi. Chunki korrelyatsion dizayn faqat o'zgaruvchilar o'rtasidagi birgalikdagi o'zgarishni qayd etadi. Shuningdek, tadqiqotning qator cheklovlari ham mavjud:

birinchidan, sinaluvchilar hajmining nisbatan kichikligi ($n=67$) natijalarni umumlashtirish imkoniyatini cheklashi mumkin ya'ni sinaluvchilar haqida batafsil xulosa berishni;

ikkinchidan, tadqiqot faqat bitta mintaqada yoki cheklangan ijtimoiy guruh vakillari orasida o'tkazilgani tufayli, madaniy va ijtimoiy-muassasa omillarini hisobga olish imkoniyati cheklangan;

uchinchidan, faqat o'z-o'zini hisobotga asoslangan metodikalar (anketa, testlar) qo'llanilganligi, natijalarga subyektivlik omili kirib kelishiga sabab bo'lishi mumkin.

Shu boisdan, kelgusidagi tadqiqotlarda sinaluvchilar hajmini kengaytirish, turli hududlar va ta'lim muassasalarini qamrab olish, shuningdek, kuzatuv, ekspert bahosi yoki o'qituvchi/ota-onalar fikri kabi qo'shimcha ma'lumot manbalarini qo'shish maqsadga muvofiq bo'ladi degan xulosaga kelindi.

Xulosa. O'tkazilgan tadqiqot natijalari o'spirinlarda emotsional intellekt va o'z-o'zini baholash o'rtasida mazmunli bog'liqliklar mavjudligini ko'rsatdi. Shaxslararo emotsional intellekt va boshqalarning his-tuyg'ularini boshqarish qobiliyati ko'rsatkichlari yuqori bo'lgan o'spirinlar o'z xarakteri va o'ziga bo'lgan ishonchini ijobiyroq baholaydilar. Bu EI ni shaxsning ijtimoiy-psixologik moslashuvi va ijobiy "Men-konsepsiyasi" bilan chambarchas bog'liq ekanini tasdiqlaydi. Boshqa tomondan, intrapersonal EI va ayrim o'z-o'zini baholash omillari (aql qobiliyati, tashqi qiyofa) o'rtasidagi teskari

bog'liqlik o'spirinlik davrida emotsional o'zini anglash jarayoni bilan birga o'ziga nisbatan tanqidiy munosabat ham kuchayishini ko'rsatadi. Bu holat psixologik yordam va profilaktika ishlarini rejalashtirishda alohida e'tibor talab qiladi.

Tadqiqot natijalari asosida quyidagi amaliy tavsiyalar taklif qilinadi:

-o'spirinlarda EI ko'nikmalarini rivojlantirish (emotsiyalarni anglash, ifoda etish, boshqarish, empatiya va ijtimoiy ko'nikmalar) ularning o'ziga ishonchi va xarakter bahosini yaxshilashga xizmat qilishi mumkin;

-maktab va boshqa ta'lim muassasalarida emotsional savodxonlikka qaratilgan trening va tarbiyaviy dasturlarni joriy etish o'quvchilarning psixologik farovonligini oshirishga hamda o'z-o'zini baholashda o'ziga bo'lgan ishonch hissini oshirishga yordam beradi.

-kelgusidagi tadqiqotlarda sinaluvchilar hajmini kengaytirish, turli jins va yosh guruhlarini taqqoslash, shuningdek, EI ni rivojlantirishga qaratilgan maxsus intervensiya dasturlarini ishlab chiqish va ularning samaradorligini eksperimental dizaynda sinab ko'rish tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

- [1] Goleman D. Emotional Intelligence. New York: Bantam Books, 1995. 352 p.
- [2] Lyusin D.V. Emotsional intellekt: razrabotka russkoyazychnoy metodiki i analiz ee psikhometricheskikh kharakteristik [Emotional intelligence: development of a Russian-language methodology and analysis of its psychometric characteristics]. Sotsialnyy intellekt: Teoriya, izmerenie, issledovaniya. M.: Institut psikhologii RAN, 2004. S. 129-140.
- [3] Rubinshteyn S.Ya. Eksperimentalnye metodiki patopsikhologii. M.: Meditsina, 1970. 215 s.
- [4] Bradburn N.M. The Structure of Psychological Well-Being. Chicago: Aldine Publishing Company, 1969. 318 p.
- [5] Lomas T. Life balance and harmony: Wellbeing's golden thread. International Journal of Wellbeing, 2021, Vol. 11(1), pp. 50-68.
- [6] Maslow A.H. Motivation and Personality. New York: Harper & Row, 1954. 411 p.
- [7] Rogers C.R. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Boston: Houghton Mifflin, 1961. 420 p.
- [8] Frankl V.E. Man's Search for Meaning. Boston: Beacon Press, 1959. 165 p.
- [9] Mayer J.D., Salovey P. What is emotional intelligence? In: P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators. New York: Basic Books, 1997, pp. 3-31.
- [10] Rusalov V.M., Manolova O.N. Vzaimosvyaz emotsionalnogo intellekta i temperamenta u podrostkov [The relationship between emotional intelligence and temperament in adolescents]. Psikhologicheskiy zhurnal, 2005, T. 26, № 3, S. 39-54.