

**EMOTSIYALAR KODI: GENDER VA EQ MEXANIZMLARINING
PSIXOLOGIK TAHLILI****Xasanova Mahbuba Ollayarovna***Aniq va ijtimoiy fanlar universiteti Psixologiya yo‘nalishi 1-kurs magistranti*

+998995780628

Email: mahbubaxasanova69@gmail.com**Shahnoza Sattarova***Psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent*

Annotatsiya. Mazkur maqolada emotsional intellektning (EQ) gender xususiyatlari va ularning psixologik mexanizmlari tahlil qilinadi. Emotsional intellekt insonning o‘z his-tuyg‘ularini anglash, boshqarish, boshqalarning emotsiyalarini tushunish hamda samarali ijtimoiy munosabatlarni shakllantirish qobiliyatini ifodalaydi. Tadqiqotlarda erkaklar va ayollarning emotsional reaksiyalari, empatiya darajasi hamda emotsiyalarni ifodalash usullarida ma‘lum farqlar mavjudligi qayd etilgan. Maqolada gender stereotiplari, ijtimoiylashuv jarayonlari va biologik omillarning emotsional intellekt rivojlanishiga ta’siri yoritilgan. Shuningdek, zamonaviy psixologik nazariyalar asosida gender va emotsional intellekt o‘rtasidagi bog‘liqlik tahlil qilinib, ta’lim hamda amaliy psixologiya sohalaridagi ahamiyati ko‘rsatib berilgan.

Kalit so‘zlar: emotsional intellekt, gender, emotsiya, empatiya, psixologik mexanizmlar, ijtimoiylashuv, shaxs rivojlanishi, hissiy boshqaruv.

Аннотация. В данной статье анализируются гендерные особенности эмоционального интеллекта (EQ) и психологические механизмы его формирования. Эмоциональный интеллект рассматривается как способность человека осознавать собственные эмоции, управлять ими, понимать эмоциональные состояния других людей и выстраивать эффективное межличностное взаимодействие. Исследования показывают наличие определённых различий между мужчинами и женщинами в уровне эмпатии, эмоциональной экспрессии и способах эмоционального реагирования. В статье раскрывается влияние социальных, культурных и биологических факторов на развитие эмоционального интеллекта. Особое внимание уделяется взаимосвязи гендера и эмоционального интеллекта в контексте современной психологии, а также возможностям практического применения полученных знаний в образовательной и консультативной деятельности.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, гендер, эмоции, эмпатия, психологические механизмы, социализация, личностное развитие, эмоциональная регуляция.

Abstract. *This article examines the gender characteristics of emotional intelligence (EQ) and the psychological mechanisms underlying its development. Emotional intelligence is defined as the ability to recognize and regulate one's own emotions, understand the emotions of others, and establish effective interpersonal relationships. Previous studies indicate that men and women may differ in emotional expression, empathy, and emotional regulation strategies. The article discusses the influence of socialization, cultural norms, and biological factors on the development of emotional intelligence. Furthermore, the relationship between gender and emotional intelligence is analyzed from the perspective of contemporary psychological theories. The practical significance of emotional intelligence in education, counseling, and personal development is also highlighted.*

Keywords: *emotional intelligence, gender, emotions, empathy, psychological mechanisms, socialization, personality development, emotional regulation.*

KIRISH. Bugungi globallashuv va axborot texnologiyalari jadal rivojlanayotgan davrda insonning nafaqat intellektual salohiyati, balki emotsional kompetensiyalari ham muhim ahamiyat kasb etmoqda. Shaxsning o‘z his-tuyg‘ularini anglay olishi, ularni boshqara bilishi, boshqalarning emotsional holatini tushunishi va samarali muloqot o‘rnata olishi emotsional intellektning asosiy ko‘rsatkichlari hisoblanadi. Zamonaviy psixologik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, emotsional intellekt shaxsning kasbiy muvaffaqiyati, ijtimoiy moslashuvi, stressga chidamliligi hamda psixologik farovonligiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Gender omili esa emotsional intellektning shakllanishi va namoyon bo‘lishida muhim psixologik determinantlardan biri sifatida qaraladi. Erkaklar va ayollarning emotsiyalarni qabul qilishi, ifodalashi hamda boshqarishida kuzatiladigan farqlar biologik, ijtimoiy va madaniy omillar bilan izohlanadi. Ayniqsa, bolalik davridan boshlab shakllanadigan gender stereotiplari shaxsning emotsional rivojlanishiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli emotsional intellektning gender xususiyatlarini o‘rganish nafaqat nazariy, balki amaliy jihatdan ham dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Mamlakatimizda ham yoshlarning ma’naviy-axloqiy, intellektual va psixologik rivojlanishiga katta e’tibor qaratilmoqda. ¹O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyev ta’kidlaganidek: “Yoshlarimiz mustaqil fikrlaydigan, yuksak intellektual va ma’naviy salohiyatga ega bo‘lib ulg‘ayishi eng muhim

¹ Mirziyoyev Sh.M. Erkin va farovon, demokratik O‘zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. – Toshkent: O‘zbekiston, 2017.

vazifalarimizdan biridir”. Ushbu fikr shaxs rivojlanishida nafaqat bilim, balki hissiy va ijtimoiy kompetensiyalarni ham rivojlantirish zarurligini ko‘rsatadi.

Maqolaning maqsadi — emotsional intellektning gender xususiyatlarini psixologik jihatdan tahlil qilish, erkaklar va ayollarda emotsiyalarni anglash, boshqarish va ifodalash mexanizmlarining o‘ziga xos jihatlarini aniqlash hamda gender omilining emotsional intellekt rivojlanishiga ta’sirini ilmiy manbalar asosida yoritib berishdan iborat.

Emotsiyalar kodi: inson ruhiyatining yashirin algoritmlari. Inson ruhiyati murakkab va ko‘p qirrali tizim bo‘lib, unda emotsiyalar alohida o‘rin egallaydi. Emotsiyalar insonning tashqi muhitga, voqea-hodisalarga va ijtimoiy munosabatlarga bo‘lgan subyektiv munosabatini aks ettiradi. Ular nafaqat hissiy kechinmalar, balki qaror qabul qilish, xulq-atvorni boshqarish va ijtimoiy moslashuvning muhim mexanizmi hisoblanadi. Zamonaviy psixologiyada emotsiyalar inson ruhiyatining “yashirin algoritmlari” sifatida talqin qilinadi. Chunki har bir hissiy reaksiya ortida ma’lum psixologik, fiziologik va kognitiv jarayonlar mujassam bo‘ladi. Emotsional intellekt nazariyasiga ko‘ra, insonning muvaffaqiyati faqat akademik bilimlar yoki IQ darajasi bilan belgilanmaydi. Shaxsning o‘z emotsiyalarini anglash, ularni boshqarish va boshqalarning hissiy holatini tushunish qobiliyati ham muhim ahamiyatga ega. Emotsional intellekt tushunchasi ilk bor amerikalik psixologlar Jon Mayer va Piter Salovey tomonidan ilmiy muomalaga kiritilgan bo‘lib, keyinchalik Daniel Goleman tomonidan keng ommalashtirilgan. Ularning fikricha, emotsional intellekt o‘z emotsiyalarini idrok etish, ularni tahlil qilish, boshqarish va emotsional ma’lumotlardan samarali foydalanish qobiliyatlarini o‘z ichiga oladi.

Mashhur psixolog Daniel Goleman ta’kidlaganidek: “Agar siz o‘z his-tuyg‘ularingizni boshqara olmasangiz, u holda ular sizni boshqaradi”. Ushbu fikr emotsional intellektning inson hayotidagi ahamiyatini yaqqol namoyon etadi.² Chunki emotsiyalarni nazorat qila oladigan shaxs murakkab vaziyatlarda ham oqilona qaror qabul qilish imkoniyatiga ega bo‘ladi. Shuningdek, emotsiyalar kognitiv jarayonlar bilan uzviy bog‘liqdir. Insonning diqqat, xotira, tafakkur va tasavvur faoliyati ko‘pincha uning hissiy holatiga bog‘liq ravishda kechadi. Ijobiy emotsiyalar ijodkorlik va muammolarni hal qilish qobiliyatini kuchaytirsa, uzoq davom etuvchi salbiy emotsiyalar kognitiv faoliyat samaradorligini pasaytirishi mumkin. Shu bois zamonaviy psixologiya emotsiyalarni inson ruhiyatining ajralmas va boshqarilishi mumkin bo‘lgan tarkibiy qismi sifatida o‘rganadi. Demak, emotsiyalar inson ruhiyatining yashirin algoritmlari bo‘lib, ular shaxsning fikrlashi, qaror qabul qilishi, ijtimoiy munosabatlari va umumiy hayot sifatini belgilovchi muhim psixologik omildir. Emotsional

² Goleman D. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. – New York: Bantam Books, 1995.

intellekt esa ushbu algoritmlarni anglash va samarali boshqarish imkonini beradigan muhim shaxsiy kompetensiya sifatida namoyon bo‘ladi.

Gender linzasi orqali emotsional intellektni anglash. Emotsional intellektning shakllanishi va rivojlanishida gender omili muhim o‘rin tutadi. Gender biologik jinsdan farqli ravishda jamiyat tomonidan shakllantiriladigan ijtimoiy-psixologik xususiyatlar, qadriyatlar va xulq-atvor me‘yorlarini ifodalaydi. Shu sababli erkaklar va ayollarning emotsiyalarni qabul qilishi, ifodalashi hamda boshqarishida kuzatiladigan farqlar faqat biologik omillar bilan emas, balki ijtimoiy muhit va tarbiya ta‘siri bilan ham izohlanadi.

Bolalik davridan boshlab qiz va o‘g‘il bolalarga nisbatan turli ijtimoiy talablar qo‘yiladi. Ko‘pgina madaniyatlarda qizlarga his-tuyg‘ularini ochiq ifodalash, boshqalarning hissiyotlariga e‘tiborli bo‘lish va hamdardlik ko‘rsatish tavsiya etiladi. O‘g‘il bolalardan esa hissiyotlarni nazorat qilish, qat‘iyatlilik va mustaqillik talab qilinadi. Natijada ayollarda empatiya, hissiy sezgirlik va emotsional muloqot ko‘nikmalari nisbatan rivojlangan bo‘lishi mumkin, erkaklarda esa hissiy nazorat va muammolarni mantiqiy hal qilishga moyillik kuchliroq shakllanadi. Biroq zamonaviy psixologik tadqiqotlar emotsional intellekt darajasi jinsga bog‘liq qat‘iy ko‘rsatkich emasligini ko‘rsatmoqda. Erkaklar va ayollar emotsional intellektning turli komponentlarida ustunlik qilishi mumkin. Masalan, ayollar ko‘pincha emotsiyalarni tanib olish va empatiyada yuqori natijalarni namoyish etsalar, erkaklar ayrim hollarda stressli vaziyatlarda emotsiyalarni boshqarish va hissiy barqarorlikni saqlashda samaraliroq bo‘lishlari mumkin. Gender stereotiplari ham emotsional intellekt rivojlanishiga sezilarli ta‘sir ko‘rsatadi. “Erkak yig‘lamaydi”, “Ayollar juda hissiyotli bo‘ladi” kabi qarashlar shaxsning tabiiy hissiy reaksiyalarini cheklashi va emotsional rivojlanishiga salbiy ta‘sir ko‘rsatishi mumkin. Shu bois zamonaviy psixologiya emotsional intellektni rivojlantirishda jinsiy stereotiplardan voz kechish va har bir shaxsning individual imkoniyatlarini qo‘llab-quvvatlash zarurligini ta‘kidlaydi.

Rus psixologi I.V. Dubrovina shunday ta‘kidlaydi: “Shaxsning hissiy rivojlanishi uning intellektual va ijtimoiy kamolotidan ajralgan holda kecha olmaydi”.³ Ushbu fikr emotsional intellektning gender xususiyatlarini o‘rganishda ham muhim ahamiyatga ega. Chunki emotsional rivojlanish biologik omillar bilan bir qatorda ijtimoiy tajriba, tarbiya va madaniy muhit ta‘sirida shakllanadi. Shunday qilib, gender linzasi orqali emotsional intellektni tahlil qilish erkaklar va ayollarning hissiy dunyosini chuqurroq anglash imkonini beradi. Emotsional intellektidagi farqlarni faqat jins bilan emas, balki shaxsning individual tajribasi,

³ Дубровина И.В. Психология личности и эмоциональное развитие человека. – Москва: Академический проект, 2007.

tarbiya muhiti va ijtimoiy munosabatlari bilan bog‘liq holda o‘rganish ilmiy jihatdan yanada to‘g‘ri yondashuv hisoblanadi.

His-tuyg‘ular anatomiyasi: farqlar va o‘xshashliklar. Inson emotsiyalari biologik va ijtimoiy taraqqiyot mahsuli sifatida shakllanadi. Erkaklar va ayollar bir xil asosiy emotsiyalarni – quvonch, qayg‘u, qo‘rquv, g‘azab, hayrat va nafratni boshdan kechiradilar. Shu jihatdan ularning hissiy hayotida ko‘plab o‘xshashliklar mavjud. Biroq emotsiyalarni namoyon qilish usullari, ularga munosabat bildirish shakllari va hissiy tajribalarni boshqarish jarayonlarida ma‘lum farqlar kuzatiladi. Mazkur farqlar biologik xususiyatlar bilan bir qatorda ijtimoiy muhit va madaniy qadriyatlar ta‘sirida yuzaga keladi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, ayollar o‘z his-tuyg‘ularini ochiqroq ifodalashga moyil bo‘ladilar. Ular qayg‘u, xavotir, hamdardlik va mehr kabi emotsiyalarni namoyon etishda faolroq bo‘lib, boshqalarning hissiy holatini tezroq anglay olishlari bilan ajralib turadilar. Erkaklar esa ko‘pincha emotsiyalarni ichki nazorat ostida saqlashga intiladilar. Ayniqsa, qayg‘u yoki qo‘rquv kabi hislarni oshkora ifodalashdan qochish hollari uchraydi. Buning asosiy sabablaridan biri jamiyat tomonidan shakllantirilgan gender me‘yorlari va stereotiplardir.

Emotsional reaksiyalarning o‘xshash tomonlari shundaki, har ikki jins vakillari ham stress, muvaffaqiyat, yo‘qotish yoki ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash kabi vaziyatlarga nisbatan hissiy javob qaytaradilar. Shuningdek, empatiya, mehr-shafqat, quvonch va motivatsiya kabi hissiy holatlar erkaklar va ayollarda bir xil psixologik funksiyani bajaradi. Farqli jihat esa ushbu emotsiyalarning tashqi ifodalanish darajasi va boshqarilish usullarida namoyon bo‘ladi. Masalan, ayollar hissiy kechinmalarini suhbat orqali ifodalashga moyil bo‘lsalar, erkaklar muammoni amaliy harakatlar orqali hal qilishni afzal ko‘rishlari mumkin.

His-tuyg‘ular anatomiyasini tushuntirishda biologik omillar ham muhim o‘rin tutadi. Gormonal tizim, asab tizimi faoliyati va miyaning ayrim tuzilmalari emotsional reaksiyalarning yuzaga kelishida ishtirok etadi. Xususan, estrogen va testosteron gormonlari hissiy sezgirlik hamda emotsional javoblarning intensivligiga ma‘lum darajada ta‘sir ko‘rsatadi. Biroq zamonaviy ilm-fan biologik omillarni mutlaq sabab sifatida emas, balki emotsional rivojlanishga ta‘sir qiluvchi omillardan biri sifatida baholaydi. Ijtimoiy omillar esa emotsional tajribalarni shakllantirishda yanada kengroq ta‘sir doirasiga ega. Oila muhiti, tarbiya usullari, tengdoshlar bilan munosabatlar, ommaviy axborot vositalari va madaniy qadriyatlar shaxsning hissiy rivojlanishiga bevosita ta‘sir qiladi. Bola o‘z atrofidagi insonlarning emotsiyalarni qanday ifodalashini kuzatib, ulardan ma‘lum xulq-atvor namunalarini o‘zlashtiradi. Shu sababli emotsional intellektning rivojlanishi nafaqat tug‘ma imkoniyatlarga, balki shaxs yashayotgan ijtimoiy muhitga ham bog‘liqdir. Demak, erkaklar va ayollarning emotsional olamida ham o‘xshashliklar, ham farqlar mavjud. Ushbu farqlar biologik xususiyatlar, ijtimoiylashuv jarayoni va madaniy ta‘sirlarning murakkab o‘zaro

aloqasi natijasida shakllanadi. Emotsiyalarni chuqurroq anglash esa gender farqlarini stereotiplar asosida emas, balki ilmiy va psixologik yondashuv asosida baholash imkonini beradi.

Xulosa. Mazkur maqolada emotsional intellektning gender xususiyatlari hamda ularning psixologik mexanizmlari ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilindi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, emotsional intellekt shaxsning o‘z his-tuyg‘ularini anglash, boshqarish, boshqalarning emotsiyalarini tushunish va samarali ijtimoiy munosabatlarni yo‘lga qo‘yishida muhim omil hisoblanadi. Gender omili esa ushbu jarayonlarning shakllanishi va namoyon bo‘lishida muayyan rol o‘ynaydi.

Tahlillar natijasida erkaklar va ayollarning emotsional tajribalari o‘rtasida ayrim farqlar mavjud bo‘lsa-da, bu farqlarni faqat biologik omillar bilan izohlash yetarli emasligi aniqlandi. Emotsional intellektning rivojlanishiga ijtimoiylashuv jarayoni, oilaviy tarbiya, madaniy qadriyatlar, ta‘lim muhiti hamda shaxsning individual tajribasi ham sezilarli ta‘sir ko‘rsatadi. Shu sababli genderni oid stereotipik qarashlar emotsional imkoniyatlarni baholashda ilmiy asos bo‘la olmaydi. Maqolada emotsional intellektning asosiy tarkibiy qismlari – empatiya, refleksiya, hissiy nazorat va emotsional moslashuv mexanizmlarining gender jihatlari yoritildi. Aniqlanishicha, ayollar odatda emotsiyalarni tanib olish va empatiya ko‘rsatishda yuqoriroq natijalarni namoyon etsalar, erkaklar ayrim vaziyatlarda hissiy barqarorlik va emotsional nazoratni saqlashda samaraliroq bo‘lishlari mumkin. Biroq har bir shaxsning emotsional rivojlanishi individual xususiyatlarga ega bo‘lib, uni jins omili bilangina cheklab bo‘lmaydi.

Zamonaviy jamiyat sharoitida emotsional intellekt shaxsning kasbiy muvaffaqiyati, ijtimoiy moslashuvi va ruhiy farovonligini ta‘minlovchi muhim kompetensiyalardan biri sifatida namoyon bo‘lmoqda. Shu bois ta‘lim tizimida, oilaviy tarbiyada va psixologik amaliyotda emotsional intellektni rivojlantirishga alohida e‘tibor qaratish zarur. Emotsional yetuklikka erishish gender chegaralaridan ustun turuvchi universal psixologik qadriyat bo‘lib, barkamol va muvaffaqiyatli shaxsni shakllantirishning muhim sharti hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Mirziyoyev Sh.M. Yangi O‘zbekiston strategiyasi. – Toshkent: O‘zbekiston, 2021.
2. Андреева Г.М. Социальная психология. – Москва: Аспект Пресс, 2018.
3. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. – Санкт-Петербург: Питер, 2018.
4. G‘oziev E.G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2019.
5. Реан А.А. Психология личности. – Санкт-Петербург: Питер, 2019.

6. Nishonova Z.T. Rivojlanish psixologiyasi va pedagogik psixologiya. – Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati, 2018.

7. Немов Р.С. Психология. Книга 1. Общие основы психологии. – Москва: Владос, 2020.

8. Дубровина И.В. Практическая психология образования. – Москва: Академия, 2017.

9. Goleman D. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. – New York: Bantam Books, 1995.

10. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2020.

11. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – Москва: Академия, 2019.

12. Davletshin M.G. Umumiy psixologiya. – Toshkent: TDPU, 2017.

13. Выготский Л.С. Психология развития человека. – Москва: Смысл, 2018.

14. Маклаков А.Г. Общая психология. – Санкт-Петербург: Питер, 2021.

15. Mirziyoyev Sh.M. Erkin va farovon, demokratik O‘zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. – Toshkent: O‘zbekiston, 2017.

16. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – Санкт-Петербург: Питер, 2019.

17. Вопросы психологии. – Москва, 2023. №2.

18. Асмолов А.Г. Психология личности. – Москва: Смысл, 2020.

19. Психологический журнал. – Москва, 2022. Т.43, №5.

20. Haydarov F.I., Xalilova N.I. Umumiy psixologiya. – Toshkent: Mumtoz so‘z, 2019.

21. Мир психологии. – Москва, 2023. №1.

22. Психология. Журнал Высшей школы экономики. – Москва, 2024. Т.21, №1.

23. КиберЛенинка – <https://cyberleninka.ru>

24. Психологическая газета – <https://psy.su>

25. Электронная библиотека eLIBRARY.RU – <https://elibrary.ru>.