

# OLIMLAR NIGOHİ

ILMIY OMMABOP JURNAL

4-SON 2026-YIL

ISSN 3060-5458



BUXORO -2026



# OLIMLAR NIGOHI

**ilmiy ommabop jurnal  
4-son (2026-yil, mart)**

**Jurnal 2025-yildan chiqa boshlagan**

**Buxoro -2026**

**OLIMLAR NIGOHI  
Ilmiy ommabop jurnali  
2026, №3**

Jurnal 2025-yilda tashkil etilgan.  
Jurnal 1 yilda 12 marta nashr etiladi.

**Jumakulova Nilufar Tohirovna**  
Samarqand davlat chet tillar instituti  
Payariq xojiriy tillar fakulteti 2-bosqich talabasi

## MUVAFFAQIYAT VA EMOTSIONAL INTELLEKT O'RTASIDAGI BOG'LIQLIK

**Annotatsiya.** Emotsional intellekt va stressga chidamlilik o'rtasidagi bog'liqlik inson psixologiyasi va sotsiologiyasi sohalarida tobora ko'proq e'tiborni jalb qilmoqda. Emotsional intellekt - bu o'z his-tuyg'ularimizni, boshqalarning his-tuyg'ularini to'g'ri idrok qilish, ularni boshqarish, nazorat qilish hamda shaxslararo aloqalarda muvaffaqiyat qozonish qobiliyatidir. Stressga chidamlilik esa insonning turli hayotiy qiyinchilik va muammolar, tashqi omillar ta'sirida o'z barqarorligini saqlab qola olish, ichki resurslarini safarbar eta olish qobiliyatini anglatadi. Bu ikki jihat bir-biriga chuqur bog'langan va ajralmas jarayonlar hisoblanadi. Chunki stressli vaziyatda insonning o'zini qanday tutishi, o'z hissiyotlarini qanday boshqarishi, muammoga qanday yondashishi emotsional intellekt darajasiga bevosita bog'liq bo'ladi.

**Kalit so'zlar:** emotsional intellekt, stressga chidamlilik, hissiyotlarni boshqarish, o'zini anglash, empatiya, ruhiy barqarorlik, ijtimoiy ko'nikmalar, muammoga yondashuv, konstruktiv fikrlash, o'z-o'zini nazorat qilish.

**Аннотация.** Взаимосвязь между эмоциональным интеллектом и стрессоустойчивостью привлекает все больше внимания в области психологии человека и социологии. Эмоциональный интеллект - это способность правильно воспринимать собственные эмоции и эмоции других людей, управлять ими и контролировать их, а также добиваться успеха в межличностных отношениях. Стрессоустойчивость относится к способности человека сохранять стабильность под влиянием различных жизненных трудностей и проблем, внешних факторов и мобилизовать внутренние ресурсы. Эти два аспекта глубоко взаимосвязаны и неразделимы. Потому что то, как человек ведет себя в стрессовой ситуации, как он управляет своими эмоциями и как он подходит к проблеме, напрямую зависит от уровня эмоционального интеллекта.

**Ключевые слова:** эмоциональный интеллект, стрессоустойчивость, управление эмоциями, самосознание, эмпатия, психическая стабильность, социальные навыки, решение проблем, конструктивное мышление, самоконтроль.

**Abstract.** The relationship between emotional intelligence and stress resilience is attracting increasing attention in the fields of human psychology and sociology. Emotional intelligence is the ability to correctly perceive our own emotions and the emotions of others, to manage and control them, and to achieve success in interpersonal relationships. Stress resilience refers to a person's ability to maintain stability under the influence of various life difficulties and problems, external factors, and to mobilize internal resources. These two aspects are deeply interconnected and inseparable processes. Because how a person behaves in a stressful situation, how he manages his emotions, and how he approaches the problem directly depends on the level of emotional intelligence.

**Key words:** emotional intelligence, stress tolerance, emotion management, self-awareness, empathy, mental stability, social skills, problem-solving, constructive thinking, self-control.

**Kirish.** Emotsional intellekt yuqori bo'lgan insonlar stress vaziyatini to'g'ri baholash, real ko'rsatkichlarga e'tibor qaratish, o'zini hamda boshqalarni boricha qabul qilish, vaziyatni chuqur tushunish va turli salbiy hissiyotlarni nazorat qilishga moyil bo'lishi ko'p hollarda

aniqlangan. Bunday insonlar stressni yengillashtirish uchun konstruktiv, ya'ni foydali va rivojlantiruvchi usullarni tanlaydi va muammolardan qochmasdan, ularning yechimini izlashga harakat qiladi. Emotsional intellekti past odamlar esa ko'pincha hissiy portlashlar, salbiy reaksiyalar, tashvish, uyat yoki qo'rquv orqali o'z stressini namoyon qiladi, natijada ular uchun stressdan chiqish jarayoni qandaydir ichki to'siqlarga duch keladi. Emotsional intellekt asosiy tarkibiy qismlaridan biri bu o'z his-tuyg'ularini anglash va boshqalar his-tuyg'ularini his eta olishdir. Masalan, inson o'z dahshat, g'azab, xafalik, hayajon, sevgi, ilhomlanish kabi hissiyotlarini ochiq va aniq anglab yetishi, ularga to'g'ri nom bera olishi, ularning sababini bilib, o'zida paydo bo'lishini boshqara olishi kerak. O'z his-tuyg'ularini anglash hamda boshqarish qobiliyati stress vaziyatda o'zini tutishni osonlashtiradi. Chunki inson aynan nimani boshdan kechirayotganini bilsa, uni nazorat qilishi va qanday harakat qilishini aniqlashi oson bo'ladi.

**Adabiyotlar tahlili va tadqiqod metodologiyasi.** Xuddi shuningdek, empatiya, ya'ni boshqalarning his-tuyg'ularini tushunish va ularga nisbatan hamdardlik bildirishi, shuningdek, shaxslararo munosabatlarni rivojlantirish uchun ham emotsional intellekt katta ahamiyatga ega. Empatiya stressni yengillashtirish uchun muhim omil bo'lishi mumkin, chunki inson ijtimoiy qo'llab-quvvatlashga ega bo'lishi u uchun stressga chidamlilikni oshirishga yordam beradi. Ijtimoiy aloqalar mustahkam bo'lsa, inson o'z muammolarini yengilroq boshdan kechiradi va buning natijasida kuchli stress har doim ham salbiy oqibatlariga olib kelmaydi. Stressga chidamlilik esa o'z navbatida emotsional intellekt rivojiga hissa qo'shadi. Stressli holatlarda to'g'ri harakat qilish, muammo yechimiga konstruktiv yondasha olish, hissiy holatlarni barqaror saqlash, mas'uliyatni o'z zimmasiga olish, to'g'ri qaror qabul qila olish - bularning barchasi emotsional intellekt va stressga chidamlilik o'rtasidagi uzviy aloqaga ishora qiladi. Stressli hayotiy tajribalardan o'rganilgan saboqlar, o'zini anglash va rivojlantirish yo'lidagi ijobiy harakatlar orqali inson o'z emotsional intellektining turli tomonlarini puxta shakllantiradi .

Emotsional intellektni rivojlantirishning turli usullari mavjud. Bular orasida o'zini kuzatish, muntazam refleksiya, o'z his-tuyg'ularini yozib borish yoki ularga nom berish, meditatsiya, e'tiborli nafas olish amaliyotlari, murakkab vaziyatlarni muhokama qilish va boshqalarning fikrini tinglash orqali tajriba orttirish kabi yo'llar mavjud. Bu usullar yordamida inson o'zining tub his-tuyg'ularini chuqurroq anglaydi, ularni boshqarishga o'rgana boshlaydi va doimiy tarzda stress vaziyatlarga qarshi immunitet hosil qiladi .

**Muhokama va natijalar.** Shuni alohida qayd etish kerakki, emotsional intellekt bilan bog'liq eng muhim jihatlardan biri - bu o'z-o'zini boshqarishni o'rganish va o'z stress holatini aniqlik bilan baholashdir. Inson o'z hissiyotini, kayfiyatini, tashqi muhit ta'sirini o'z vaqtida va to'g'ri baholay olmasa, kayfiyatning pasayishi, bezovtalik yoki depressiya kabi holatlar yuzaga kelishi mumkin. Demak, emotsional intellektning yuqoriligidan kelib chiqib, stressga chidamlilikning oshishi tabiiy jarayondir, bu esa o'z navbatida salomatlikni mustahkamlash, ruhiy barqarorlik, ijtimoiy muvaffaqiyatlar va umuman hayotdan rozi bo'lish kabi natijalarni ta'minlaydi. Ayniqsa, zamonaviy jamiyatda insonlarni turli tashqi omillar, tez o'zgaradigan hayot sur'ati, kasbiy raqobat, malakalar doimiy yangilanishi, ijtimoiy bosimlar doimiy ravishda stress manbai bo'lib qolmoqda. Shunday sharoitda emotsional intellekti yetarli darajada rivojlangan shaxslar bu tashqi bosim va stressli vaziyatlarda o'zini ijobiy kayfiyatda tutishga, muammoga yengil yondashishga, zaxira kuchlarni to'g'ri safarbar etishga va professional hamda shaxsiy hayotda muvaffaqiyatga erishishga ko'proq imkoniyatga ega bo'ladi. Emotsional intellekt bilan stressga chidamlilik o'rtasidagi bog'liqlik eng avvalo insonga o'z hayot sifatini yaxshilash, o'z salohiyatini yanada to'liq ochish, o'zining imkoniyatlarini to'g'ri baholash va hayot farovonligini oshirishda yordam beradi.

Psixologlar fikricha, emotsional intellekt darajasini oshirish uchun muntazam psixologik treninglardan o'tish, o'zini o'zi anglashga e'tibor qaratish, har doim o'z his-

tuyg'ularini ochiq ifodalash va o'z harakatlarini, his-tuyg'ularini tahlil qilish zarur. Stressga chidamlilikni oshirish uchun ham o'xshash amaliyotlar nafaqat foydali, balki zarur deb hisoblanadi. Chunki inson o'z hissiyotlarini oxirigacha idrok qilmaguncha, stress ta'sirida to'g'ri harakat qilishga kamroq moyil bo'ladi. Emotsional intellektning rivojlanishi natijasida insonlar yaxshiroq ijtimoiy aloqalar o'rnatadi, ixtiloflardan oson chiqadi, murakkab ahvolda tushganida tushkunlikka tushmasdan, o'zini qo'lga olishga muvaffaq bo'ladi. Bunday insonlar o'z ichki imkoniyatlarini aniq his etadi, resurslarni ratsional ishga soladi va stressga bardoshlilik ko'rsatadi. Shuningdek, emotsional intellekt yuqori shaxslar boshqa insonlarga yordam berish, ularni ruhlantirish, motivatsiya berish, murakkab vaziyatlarda ko'maklashish bilan ham ajralib turadi.

Zamonaviy psixologiya nuqtai nazaridan qaralganda, emotsional intellekt va stressga chidamlilik - bu hayotimizda ajralmas ahamiyatga ega bo'lgan ikki asosdir. Ular bir-birini to'ldirib, insonning ruhiy va jismoniy holatini muvozanatda tutadi. Emotsional intellekt orqali inson o'zini va boshqalarni chuqurroq anglaydi, har qanday og'ir holatlardan tez va samarali chiqadi. Bu esa o'z navbatida insonning o'z salohiyatidan to'liq foydalanishiga, farovon hayot kechirishiga xizmat qiladi. Hayotdagi har qanday qiyinchilik, turli munosabatlar, ishdagi muammolar, jamiyatdagi o'zgarishlar - bularning barchasi bir-biri bilan bog'liq va inson hayotida stressga sabab bo'lishi mumkin. Mana shu hollarda emotsional intellekt inson uchun asosiy vosita bo'lib xizmat qiladi. Emotsional intellekt rivojiga berilayotgan e'tibor o'rta maktab, oliy ta'lim muassasalari, tashkilotlar va korxonalarda ham tobora ortib bormoqda. Ta'lim muassasalarida emotsional intellekt darslari, treninglar va amaliyotlar o'tkazilishi bolalar va yoshlarda bu ko'nikmani rivojlantirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Ish joylarida, xodimlar orasida o'zaro tushunish, rahbar va jamoa a'zolari o'rtasidagi sog'lom muhit yaratish ham emotsional intellekt va stressga chidamlilik darajasiga bevosita ta'sir qiladi. Bu esa ish unumdorligini oshirish, kasbiy unumdorlik, xizmat sifati va umuman butun tashkilot uchun foyda olib keladi .

So'nggi yillarda olib borilgan tadqiqotlar ko'rsatadiki, emotsional intellekti rivojlangan, stressga chidamli shaxslar juda yuqori ijodiy salohiyat, tez moslashuvchanlik, muammoli vaziyatlarda tez to'g'ri qaror qabul qilish, boshqalarga yordam berish va mustahkam ijtimoiy aloqalarga ega bo'lish bilan ajralib turadi. Bunday insonlar salbiy vaziyatlardan saboq olib, ularni tajriba sifatida qabul qiladi. Bu esa ularning shaxsiy rivojlanishda va hayotda omadli bo'lishiga yordam beradi .

**Xulosa.** Xulosa qilib aytish mumkinki, emotsional intellekt va stressga chidamlilik o'zaro chuqur bog'liq bo'lib, insonning har tomonlama yetuk va muvaffaqiyatli bo'lishi, hayotdan rozi bo'lishi, muammolarning samarali yechimiga erishishi, ruhiy va jismoniy salomatligini muhofaza qilishi uchun muhim ahamiyat kasb etadi. Inson har doim o'z hissiyotlarini anglash va boshqarishga, turli stressli vaziyatlarda o'zini tutishga, o'z ustida ishlashga e'tibor qaratishi zarur. Emotsional intellekt va stressga chidamlilikni rivojlantirish har bir insonning hayot sifati, ichki barqarorligi va baxtli hayoti uchun asosiy omil bo'lib qolaveradi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.**

1. Abdurahmonov, G'.A. (2010). Oila va tarbiya. Toshkent: Fan.
2. Anvarovna, A. S. (2023). Constructions (models) of social intelligence in future English language teachers. Horizon: Journal of Humanity and Artificial Intelligence, 2(4), 169–172.

MUNDARIJA		
4	<b>Oygun Jumayevna Kholmuminova</b> Peculiarities or family, school and community cooperation in environmental legal education	<b>Pedagogika</b>
10	<b>Sunnatov Umid Taxirovich, Mamatxanov Nodirxon Sadridin o'g'li</b> Ommaviy tartibsizliklarni bartaraf etishga jalb qilinadigan bo'linmalarni jismoniy va ruxiy tayyorlashda mavjud muammolar va ularning yechimlari	<b>Huquq</b>
15	<b>Sharofiddinova Zebiniso Sherov qizi</b> O'quvchilarda sanogen tafakkurni namoyon bo'lishining o'ziga xos xususiyatlari	<b>Psixologiya</b>
19	<b>Olimov Temur Hasanovich, Kenjayeva Gulhayo Alisher qizi</b> Boshlang'ich sinf o'quvchilarida mustaqil fikrlashni rivojlantirishda pedagogik texnologiyalar	<b>Pedagogika</b>
24	<b>Baratova Malika Ulug'bek qizi, Sharipova Sunbula Ahad qizi</b> "Lison ut-tayr" dostonida yetti vodiy talqini	<b>Filologiya</b>
31	<b>Tosheva Gulnora Djuraevna, Eliyeva Ra'no Rustam qizi</b> Bo'lajak muhandislarning dizaynerlik faoliyatini rivojlantirishga oid uslubiy tavsiyalar	<b>Pedagogika</b>
39	<b>Durnazarov Yorqin Shoniyoz o'g'li</b> Ta'lim jarayonida raqamli texnologiyalardan foydalanish samaradorligi	<b>Pedagogika</b>
42	<b>Kamolova Dinora Sultonmurod qizi, Avezov Sobit Safarovich</b> Montessori ta'limi orqali bolalar rivojlanishidagi innovatsion yondashuv	<b>Pedagogika</b>
50	<b>Allamurodova Gulhayo Panjimurodovna</b> O'quvchilar bilimni baholashning nazariy asoslari	<b>Pedagogika</b>
54	<b>Istatilloev Sardor Nusratilloevich</b> Inclusive education and social perspectives towards inclusive education	<b>Pedagogika</b>
57	<b>Shamsuddinova Sohibaxon Biloliddin qizi</b> The social risks of extremist propaganda in the information society	<b>Sotsiologiya</b>
61	<b>Hamroyev Temurbek Jamshid o'g'li</b> Migratsion oilalarda o'sayotgan o'smirlarning ijtimoiy muhitga integratsiyalashuvi va psixologik moslashuvi	<b>Psixologiya</b>
68	<b>Shokirov Mubin Rustamovich, Ergasheva Iroda Qosimovna</b> O'zbekiston respublikasida inson huquq va erkinliklarini ta'minlashning ijtimoiy-siyosiy va huquqiy asoslari: shakllanishi, rivojlanish bosqichlari va zamonaviy tendensiyalar	<b>Huquq</b>
72	<b>Shamsuddinova Sohibaxon Biloliddin qizi</b> The importance of cultural awareness in language teaching among uzbek students	<b>Filologiya</b>
76	<b>Kholmuminova Aziza Zafar kizi</b> Teaching moral values through the application of innovative pedagogical technologies	<b>Pedagogika</b>
79	<b>Ziyodullayeva Shohsanam Ubaydullayevna</b> "O'zbek bolalar adabiyotida adabiy ertaklarning shakllanishi va rivojlanish bosqichlari"	<b>Filologiya</b>
82	<b>Akramqulova Mohira Sherali qizi</b> Ta'lim jarayonida o'quvchilarni ijtimoiy faollikka yo'naltirish metodikasining evolyutsiyasi va tarbiyaviy samaradorligi tahlili	<b>Pedagogika</b>
85	<b>X. Qilichova, Asadova Marjona Ahmad qizi</b>	<b>Pedagogika</b>

	Maktabgacha yoshdagi bolalarda nutq madaniyatini shakllantirishning nazariy asoslari	
90	<b>Ochilova Farida Soliyevna</b> Oliy ta'lim muassasalarida aralash ta'lim modelini joriy etishning pedagogik samaradorligi va innovatsion imkoniyatlari	<b>Pedagogika</b>
94	<b>Ilxamova Diana Ikromovna</b> O'smir yoshdagi o'quvchilarda tolerantlikni rivojlantirishning psixologik mexanizmlari	<b>Psixologiya</b>
100	<b>Namozov Baxrom, Ibrohimov Anvarjon Nurullayevich</b> 7-sinf o'smirlarida emotsional barqarorlikni rivojlantirishda maktab psixologining roli	<b>Psixologiya</b>
105	<b>Yusupova Rayona Bahromjon qizi</b> Missionerlik va prozelitizmning siyosiy-ijtimoiy xavfi	<b>Sotsiologiya</b>
108	<b>Hafizov Diyorbek</b> Shaxsga doir ma'lumotlar tushunchasi va himoyasi	<b>Huquq</b>
117	<b>Murodov Shomurod Shahobiddinovich</b> Fanlararo loyihalar tushunchasining pedagogik mohiyati va ta'lim jarayonidagi o'rni	<b>Pedagogika</b>
121	<b>Nasrullayeva Sohiba Sharofovna</b> Kompetensiyaviy yondashuvning pedagogik mohiyati va ta'lim jarayonidagi metodologik ahamiyati	<b>Pedagogika</b>
125	<b>Nazarova Gulira'no Xamidovna</b> Neyro-lingvistik dasturlash (nlp) texnologiyalarining pedagogik mohiyati va yozma ishlarni baholashdagi o'rni	<b>Pedagogika</b>
129	<b>Toshpo'latova Gulniso Rajab qizi, Baxtiyorova Zarnigor Alisher qizi</b> Zamonaviy pedagogik yondashuvlar asosida ta'lim sifatini oshirish	<b>Pedagogika</b>
133	<b>Nabiyev Muhridin Baxtiyor o'g'li</b> O'zbekiston ekologik qonunchiligida barqaror rivojlanish tamoyillarining huquqiy ifodasi	<b>Huquq</b>
137	<b>Xamroyev Mansur Choriyevich</b> Migrantlar bilan ishlashning ijtimoiy-psixologik muammolari	<b>Psixologiya</b>
143	<b>Mamatqulov Akbarjon Raim o'g'li</b> Raqamli texnologiyalar sharoitida texnika talabalarining kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirish	<b>Pedagogika</b>
148	<b>Mamatrayimov Jumanazar Mamatmurod o'g'li</b> The impact of peers and social media on adolescents' psyche in relation to destructive religious ideas	<b>Psixologiya</b>
153	<b>Toshmamatova Umida O'ktam qizi</b> Semantic and etymological features of ethnically motivated place names in uzbek and english	<b>Filologiya</b>
156	<b>Saydullayev Shohruh Shuhrat o'g'li</b> Abu Nasr Farobiyning "Fozil odamlar shahri" asarida davlat boshqaruvi va huquqiy tartibot	<b>Huquq</b>
161	<b>Ergashev Behzod Asat o'g'li</b> Tomas Gobbs va Jon Lokk falsafasida tabiiy huquqlar konsepsiyasining qiyosiy-huquqiy tahlili	<b>Huquq</b>
167	<b>Qudratillayev Jamshidjon Bahodir o'g'li</b> Sh. L. Monteskye qarashlarida hokimiyatlar bo'linishi g'oyalarining falsifiy ahamiyati	<b>Huquq</b>

170	<b>Yusupova Rayona</b> The role of motivation in second language acquisition	<b>Pedagogika</b>
174	<b>Турумбетова Замира Юсупбаевна</b> Роль эмоционального интеллекта в профилактике и коррекции нарушений поведения у студентов	<b>Pedagogika</b>
181	<b>Davlatova Nozanin Sirojiddin qizi</b> Lev Vygotskiyning ijtimoiy-madaniy rivojlanish nazariyasi va ta'lim jarayoni	<b>Psixologiya</b>
184	<b>Ibragimova Muhlisa</b> How motivation affects success in learning english	<b>Pedagogika</b>
192	<b>Adizova Dilfuza Samadovna</b> <b>O.M.Fayzullayev</b> Filologiya fanlarini o'qitishda xorijiy tajribalar	<b>Filologiya</b>
197	<b>Tursunov Mirzo Mahmudovich</b> <b>To'xtayev Komil Dilshodovich</b> General classification of complex lexical units in english and uzbek phraseology	<b>Filologiya</b>
201	<b>Mahliyo Okiljonovna Orzikulova</b> Gamification as a motivational tool in foreign language learning for medical students	<b>Filologiya</b>
204	<b>Xallokova Xurshida Shokirovna</b> Frazeologiya tilshunoslikning asosiy bo'limlaridan biri sifatida	<b>Filologiya</b>
208	<b>Sultonova Xurshida Farmonovna</b> Maktab o'quvchilarida o'smirlik davri stressi va uni yengishning psixologik mexanizmlari	<b>Psixologiya</b>
212	<b>Bobojonova Feruza Xayatovna</b> Buxoro tarixiy obidalari-xalq madaniyati va ma'naviyatining bebaho merosi.	<b>Pedagogika</b>
218	<b>Jumakulova Nilufar Tohirovna</b> Muvaffaqiyat va emotsional intellekt o'rtasidagi bog'liqlik	<b>Psixologiya</b>
221	<b>Mamatov Begzod Farxotovich</b> Zamonaviy pedagogik yondashuvlar asosida ta'lim sifatini oshirish	<b>Pedagogika</b>