

O'SMIRLARNING SHAXSIY XUSUSIYATLARI VA EMOTSIONAL INTELLEKTNING STRESSGA TA'SIRI

Tursunbayev Xasanboy Muhammadaliyevich

Aniq va ijtimoiy fanlar universiteti psixologiya fakulteti

2-kurs magsitri

ANNOTATSIYA

Maqolada o'smirlarning shaxsiy xususiyatlari va ularning stressga bardoshlilikida emosional intellektning o'rni o'rganiladi. Tadqiqot davomida o'smirlarning stressga bo'lgan individual reaksiyalari va bu jarayonga ta'sir qiluvchi omillar tahlil qilindi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, yuqori emosional intellektga ega bo'lgan o'smirlar stress bilan samarali kurasha oladi.

Kalit so'zlar: o'smirlik, shaxsiy xususiyatlar, emosional intellekt, stress, moslashuv.

KIRISH

O'smirlik - bu shaxs hayotidagi muhim bosqich bo'lib, shaxsiy xususiyatlarning rivojlanishi va ijtimoiy moslashuv jarayonlari bilan tavsiflanadi. Bir vaqtning o'zida o'smirlar ko'plab stress omillariga duch kelishadi, jumladan, akademik talablar, oilaviy dinamika, tengdoshlar bilan o'zaro munosabatlar va o'zini o'zi anglash sayohati. Bu ularning psixologik holatiga bevosita ta'sir qiladi. Stressga chidamlilik o'smirlar orasida farq qiladi, asosan ularning individual xususiyatlari va hissiy intellekt darajasi ta'sir qiladi. Hissiy intellekt insonning o'z his-tuyg'ularini tushunish va boshqarish qobiliyatini, shuningdek, boshqalarning his-tuyg'ularini idrok etish qobiliyatini anglatadi. Ushbu tadqiqot o'smirlarning shaxsiy xususiyatlari va hissiy intellektining ularning stressni engish mexanizmlariga ta'sirini baholashga qaratilgan.

MATERIALLAR VA USULLAR

Tadqiqot Toshkent shahridagi yuqori sinf o'quvchilari bilan o'tkazildi. Tadqiqotda quyidagi metodologiyalardan foydalanildi: Anketa - o'smirlarning shaxsiy xususiyatlarini baholash va ularning stressga munosabatini aniqlash uchun foydalaniladi. O'smirlarning hissiy intellekti Mayer-Salovey-Karuzoning hissiy intellekt testi (MSCEIT) usuli yordamida baholandi. Psixologik baholash - Individual temperament va xulq-atvor xususiyatlari "Katta beshlik" shaxsiyat doirasiga muvofiq tahlil qilindi. Ma'lumotlar SPSS dasturi yordamida tahlil qilindi va korrelyatsiya tahlili shaxsiy xususiyatlar, hissiy intellekt va stress o'rtasidagi bog'liqlikni baholash uchun qo'llanildi.

ADABIYOTLAR TAHLILI

O'smirlik - bu stress va zo'riqish bilan tavsiflangan bolalik va etuklik o'rtasidagi

o'tish davri¹. Har xil biologik va ekologik bosimlar, jumladan, akademik majburiyatlar, fiziologik o'zgarishlar, oilaviy kelishmovchiliklar, mas'uliyat va noaniq kelajak o'smirlarni hissiy muammolarga moyil qiladi (Lamb, Puskar, Sereika & Corcoran, 1998). Yechilmagan stressning oqibatlari depressiya, ovqatlanishning buzilishi, bartaraf etishning buzilishi, o'z joniga qasd qilish xatti-harakati, dissotsiativ kasalliklar (Bhola & Kapur, 2000), tashvish, diqqatning buzilishi, g'azab, jismoniy kasalliklar va moddalarni suiiste'mol qilish kabi paydo bo'lishi mumkin. O'smirlarning stress va stress omillarini tan olish maktab muhitida salomatlikni mustahkamlash va profilaktika dasturlarini ishlab chiqish va amalga oshirish uchun juda muhimdir. Stressni boshqarish choralari minimal kuch talab qiladigan va istalgan vaqtda foydalanish mumkin bo'lgan dam olish strategiyalarini o'z ichiga oladi. Ko'p sonli gevşeme texnikasi turli xil tadbirlarni, jumladan progressiv yengillik, boshqariladigan tasvirlar, biofeedback, o'z-o'zini gipnoz va chuqur nafas olish mashqlarini o'z ichiga oladi. O'smirlar ko'pincha hayotlaridagi bosimlarni samarali boshqarishda yordam beradigan muolajalardan foydalanadilar. Ular duch keladigan stress omillarini va ularning stressni boshqarish usullarini tushunish muhimdir. O'z-o'zidan yo'naltirilgan stressni boshqarish usuli, masalan, dam olish usullari, o'smirlar uchun juda foydali hisoblanadi. Progressiv mushaklarni bo'shashtirish texnikasi nafas olishning qisqarishi, qon bosimining pasayishi va farovonlik hissi bilan ajralib turadigan tananing o'ziga xos bo'shashish reaksiyasini faol ravishda yuzaga chiqarish uchun har bir mushak guruhining qisqarishi va bo'shashishiga urg'u beradi. Ushbu tadqiqot o'smirlik stressini baholash, uning namoyon bo'lishini aniqlash va Progressiv mushaklarni bo'shatish texnikasi (PMRT) ning stress va uning namoyon bo'lishiga ta'sirini baholashga qaratilgan. Gipoteza shuni ko'rsatdiki, PMRTdan keyingi o'rtacha stress va uning namoyon bo'lishi nazorat ostidagi amaliyotdan bir oy o'tgach baholangan o'rtacha sinovdan oldingi o'lchov qiymatlaridan sezilarli darajada past bo'ladi. Kontseptual asos Betti Neuman modeli (Memmott, Marett, Bott, & Duke, 2000) asosida yaratilgan. Jismoniy, hissiy yoki ruhiy zo'riqishni keltirib chiqaradigan har qanday o'zgarish stress deb ataladi. Stress - bu diqqatni yoki harakatni talab qiladigan har qanday stimulgat tananing javobidir. Bu ko'pincha g'azab, tashvish, ortiqcha mehnat va umidsizlikni keltirib chiqaradi. Sizda jismoniy charchoq, zaiflik va nochorlik hissi paydo bo'lishi mumkin. Stressni aniqlash qiyin bo'lishi mumkin; ammo, bir nechta alomatlar sizda haddan tashqari bosimni boshdan kechirayotganingizni ko'rsatishi mumkin. Ba'zida stress aniq manbadan kelib chiqadi; Shunday bo'lsa-da, hatto ish, ta'lim, oila va ijtimoiy o'zaro munosabatlardagi arizmas kundalik bosim ham ruhiy, ham jismoniy salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Jamiyatning rivojlanishi davomida rasmiy ta'lim hayotni yaxshi tomonga o'zgartirishda hal qiluvchi rol o'ynadi. Bu har

¹ Qayumova Ruxshona, N.N. Zubaydova. "Til ta'limi: Stressni boshqarish va malaka oshirish strategiyalari." Yangi O'zbekiston taraqqiyotida tadqiqotlarni o'rni va rivojlanish omillari, 2023.

bir shaxs uchun ta'limning keyingi bosqichiga o'tish va kelajakdagi kasbiy istiqbollarini oshirish uchun hal qiluvchi daqiqa bo'lib xizmat qiladi. Binobarin, zamonaviy jamiyatda shaxslar o'rtasida raqobat mavjud. Shunga qaramay, tashvishli hodisalar yuzaga keladi: zamonaviy jamiyatda muhim masala bo'lgan universitet talabalari o'rtasidagi akademik stress. Raqobat muhitida talabalar, xususan, bitiruvga yaqinlashayotgan oliy o'quv yurtlari talabalari hayotning turli jabhalarida jiddiy bosimga duch kelishadi. Akademik stress keskinliklardan birini tashkil qiladi. Akademik stressni keng ma'noda yuqori talabchan ta'lim sharoitida talabaning psixologik holati sifatida ta'riflash mumkin, bu mumkin bo'lgan akademik muvaffaqiyatsizlikni anglash bilan tavsiflanadi. Optimal stress ta'lim maqsadlariga erishish uchun shaxsning akademik faoliyatini oshirishi mumkin. Biroq, haddan tashqari akademik stress ohangdorlik, zo'riqish va tashvish bilan bog'liq holat kabi ruhiy va jismoniy qiyinchiliklar uchun zararli oqibatlariga olib keladi.

Butun dunyoda har besh bemorning shifokorga tashrifi uchun stress bilan bog'liq muammolar borligi da'vo qilingan. Stressni boshdan kechirayotgan odamlarning aksariyati oilaviy munosabatlarning keskinligi (85%), uyqudagi qiyinchiliklar (76%), bosh og'rig'i (70%) va asabiylashish (70%) (Kumar va Bhukar, 2013). Oliy ta'lim talabalari stress ko'rsatkichlarini namoyish etdilar, bu o'rta maktabdan universitetga o'tish ularga ijtimoiy, akademik va psixologik jihatdan sezilarli ta'sir ko'rsatishini ko'rsatdi. Bundan tashqari, yana bir tadqiqot stress va akademik ko'rsatkichlar o'rtasida sezilarli, zaif bo'lsa-da, salbiy korrelyatsiyani aniqladi. Binobarin, shuni ta'kidlash mumkinki, stress doimiy ravishda bakalavriat talabalari uchun engib o'tish uchun katta qiyinchilik tug'diradi. Akademik samaradorlik va muvaffaqiyat o'rtasida mustahkam bog'liqlik mavjud. Ushbu tadqiqot shuni ko'rsatadiki, akademik bosimlar ularga nisbatan zaiflik darajasini ko'rsatadigan bakalavriat talabalari uchun stressning asosiy manbalari bo'lgan. Tibbiyot talabalari va oxirgi kurs talabalari tengdoshlariga qaraganda stressning yuqori darajasiga ko'proq moyil bo'lishadi (Elias, Ping va Abdullah, 2011). Sulla, Aquino va Rollo (2022) ma'lumotlariga ko'ra, ta'lim tizimi COVID-19 dan keyin jiddiy o'zgarishlarga duch keldi, natijada talabalar talablari ortdi. Bundan tashqari, ta'lim paradigmasi an'anaviy oflayn usullardan onlayn va gibrid formatlarga o'tdi. Shahzadi va Ahmad (2011) ta'kidlashicha, akademik natijalar va bitiruv qiymati oliy o'quv yurtlari uchun asosiy nuqta sifatida paydo bo'lgan. Talabalarning muvaffaqiyati bilan bog'liq omillarni tekshirishga oliy ta'lim sektorida e'tibor tobora ortib bormoqda (Kapadia va boshq., 2022). Li (2017) ta'kidlashicha, ko'plab so'nggi tadqiqotlar talabalarning ilmiy yutuqlariga ta'sir qiluvchi omillarni o'rganib chiqdi. Budu, Abalo, Bam, Budu va Peprah (2019) fikriga ko'ra, ba'zi elementlar akademik muvaffaqiyatga sezilarli darajada ta'sir qiladi, shu jumladan asosiy shaxsning atrofi va qo'llab-quvvatlash tizimi. Budu, Abalo, Bam, Budu va Peprah (2019) ma'lumotlariga ko'ra, akademik samaradorlik talabaning ko'plab o'quv

fanlari bo'yicha yutuqlarini baholaydi. O'qituvchilar va maktab ma'murlari yutuqni sinfdagi ishlash, o'tish ballari va standartlashtirilgan test natijalari asosida baholaydilar. Budu, Abalo, Bam, Budu, and Peprah (2019) ta'kidlashicha, talabalar uchun akademik muvaffaqiyatning muhim sharti qoniqarli yakuniy baho yoki o'rtacha ball (GPA); 1,5 dan past bo'lgan GPA etarli darajada bajarilmaganligi sababli semestrni takrorlashni talab qiladi. Elias, Ping va Abdullah (2011) ta'kidlashicha, turli omillar talabaning psixologiyadagi akademik muvaffaqiyatiga, shu jumladan muvaffaqiyatga erishish bosimiga ta'sir qiladi. Li (2017) stress darajasi akademik muvaffaqiyat bilan bog'liqligini ta'kidlaydi. Bundan tashqari, Hitches, Woodcock va Ehrich (2022) topshiriqlar bilan bog'liq harakatlar, talabalarining o'zini o'zi rivojlantirish haqidagi akademik idroki va, eng muhimi, talabalarga qo'yilgan vaqt cheklovlari kabi qo'shimcha omillarni aniqlaydi. Lal (2014) tadqiqotiga ko'ra, talabalarining stress darajasi umumiy manbadan, xususan, akademik ish yuki va topshiriqni bajarishdan kelib chiqadi. Wilks (2008) tadqiqoti shuni ko'rsatadiki, akademik stress shaxsning moslashish imkoniyatlaridan oshib ketadigan akademik bosimlarning kombinatsiyasidan kelib chiqadi. Wilks (2008) topilmalaridan farqli o'laroq, Quincho va boshqalar. (2021) akademik stress bo'lajak mutaxassislarining, ayniqsa sog'liqni saqlash fakultetida o'rganish va hissiy farovonligiga ta'sir qiluvchi elementlardan kelib chiqadi. Mezon akademik bosim, ijtimoiy elementlar, oilaviy ta'sirlar va eng muhimi, psixologik fikrlarni o'z ichiga oladi.

Khan, Altaf, and Kausar (2013) ma'lumotlariga ko'ra, tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, talabalar o'rtasida akademik stress semestr yakuniga yaqin boshiga nisbatan ko'proq bo'ladi. Khan, Altaf, and Kausar (2013) tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, semestr boshida va oxirida talabalar o'rtasida o'rganish samaradorligida sezilarli farq yo'q, chunki semestr tizimidagilar butun davr davomida hushyor va mashg'ul bo'lishga majbur. Hizqiyoning (2021) tadqiqoti shuni ko'rsatadiki, maktab bilan bog'liq og'ir stress bizning ish bilan shug'ullanishga bo'lgan motivatsiyamizni pasaytiradi va umumiy akademik ko'rsatkichlarga salbiy ta'sir qiladi, bu esa, ehtimol, maktabni tark etish ko'rsatkichlarining oshishiga olib keladi. Bundan tashqari, depressiya, uyqusizlik, giyohvand moddalarni suiiste'mol qilish va tashvish kabi salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shunday qilib, Li (2017) stress sabablarini tushunish stressni boshqarishning hal qiluvchi elementi ekanligini ta'kidlaydi. Keyinchalik Lal (2014) o'qituvchilar yagona yondashuvga tayanishdan ko'ra ko'plab strategiyalarni qo'llashlari kerakligini ta'kidlaydi. Talabalar noqulay o'quv muhitidan tashqari, akademik stressga hissa qo'shadigan omillarni hal qilish uchun rejalashtirilgan maslahat sessiyalarida qatnashishlari kerak. Erkutlu va Chafra (2006) tadqiqotiga ko'ra, imtihonlarni yaxshi bajarish uchun bosim va o'quv muhitiga ajratilgan vaqt talabalarining stress darajasiga ta'sir qiladi. Ezekiel (2021) tadqiqoti akademik bosimni o'quvchilarning o'z akademik ko'rsatkichlarini oshirishga qodir emasligi va

yutuqlarining turg'unligidan qo'rqishlari natijasida boshdan kechiradigan stress sifatida belgilaydi. Joselle Tus (2020) tadqiqoti shuni ko'rsatadiki, bolalar boshdan kechiradigan akademik bosim ularning ijtimoiy, jismoniy, kognitiv va fiziologik farovonligiga salbiy ta'sir qiladi. Bu, shuningdek, o'quvchilarda ruhiy kasalliklar, jumladan, tashvish, tushkunlik va uyqusizlikni boshdan kechirish ehtimolini oshiradi. Beilock va Ramirez (2011) ta'kidlashicha, o'qituvchilar talabalar tomonidan boshdan kechirilgan akademik bosim manbalarini tushunishlari va aniqlashlari kerak. Aksincha, o'qituvchilar o'quvchilarga akademik bosim o'tkazmasliklari va ularning qiziqishlari va iste'dodlarini amalga oshirishlariga ruxsat berishlari kerak. Ali va boshqalar tadqiqotiga ko'ra. (2013), o'qituvchilar yosh shaxslarga vaqtni boshqarish, ustuvorliklarni belgilash va tashkil etishga qaratilgan dasturlar bilan ta'minlashi kutilmoqda, bu ularga katta akademik talablarni samarali bajarishga imkon beradi. Ibrohim (2015) og'ir ish yuklari, uzoq o'qish soatlari va yuqori umidlar natijasida yuzaga keladigan akademik bosim va stress yosh shaxslarning farovonligi va akademik faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatishini aniqladi. Shahzadi va Ahmad (2011) fikriga ko'ra, talabalar akademik bosim va stressni yumshatish va muvaffaqiyatli hal qilish uchun ta'lim doirasida intellektual va ijtimoiy jihatdan ustun bo'lishlari kerak. Ish yuki asosan inson-mashina tizimining inson elementi uchun mehnat majburiyatlarini bajarish bilan bog'liq xarajatlardir. "Xarajat" atamasi aqliy, kognitiv yoki javob resurslarining tugashini anglatadi, natijada kelajakdagi faoliyatni yakunlay olmaslik, shuning uchun hissiy zo'riqish yoki ishlashning pasayishi (Hart va Wickens, 1990). Samaradorlikka ta'sir qiluvchi asosiy vazifa elementlari ish yuki bilan bog'liq, chunki ular odamlarning muhim faoliyatni qanday bajarishini va ularning tushunish darajasini belgilaydi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ish yukining ortishi akademik muhitda xabardorlikni oshirishni talab qiladi, chunki ish yuki har bir talabaning o'quv salohiyatini optimallashtirish uchun akademik natijalarga sezilarli ta'sir qiladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ishlaydigan talabalar ko'proq ish yukini boshdan kechiradilar va ishlaymaydigan hamkasblariga qaraganda past akademik ko'rsatkichlarni namoyish etadilar (Kurata, Bano & Matias, 2015). Young va boshqalar. (2013) immersiv, kompyuterga asoslangan inqiroz paytida buyruq va nazorat kontekstida stressni boshqarish uchun muayyan kasblarning muvofiqligini o'rganuvchi tadqiqot o'tkazdi. Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, tashvish darajasi o'zgarmagan bo'lsa-da, stress darajalari va ish yukini his qilish har bir vazifaning funktsiyalari bilan bog'liq.

Malayziya Utara universitetida sirtqi ta'lim bo'yicha aspirantlar o'rtasida stress, ish yuki, vaqtni boshqarish va akademik yutuqlar o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganish uchun tadqiqot o'tkazildi. Ma'lumotlar ish yuki va talabalarning o'quv yutuqlari o'rtasidagi ijobiy va sezilarli bog'liqlikni ko'rsatadi. O'quv yuklamasi sirtqi ta'lim bo'yicha o'qiyotgan talabalarning faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatdi, chunki ular o'z mas'uliyatini uddalashda qiynalib, oxir-oqibat belgilangan vazifalarni bajara olmadi.

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, ish yuki sirtqi ta'lim talabalarining ishlashiga sezilarli darajada ta'sir qiladi, chunki ular ko'pincha topshiriqlarni bajarish va finalga tayyorgarlik ko'rishda charchashni boshdan kechirishadi, chunki ular tungi vaqtda o'quv vazifalariga diqqatini jamlashga xalaqit beradi. Natijada, ular o'zlarining yuqori sifatli vazifalarini baholash uchun o'z vaqtida taqdim eta olmaydilar. Bu talabaning o'sha semestrda faoliyatiga ta'sir qiladi (Sallehuddin, Huzaidy & Rosli, 2019). Akademik o'zini o'zi idrok etish - bu shaxsning o'z shaxsini tushunishi, uni belgilaydigan aqliy va jismoniy xususiyatlarni o'z ichiga oladi. Bu nuqtai nazar haqiqiy o'z-o'zini anglash yoki turli darajadagi buzilishlarni o'z ichiga olishi mumkin. Bu ba'zan o'z-o'zini anglash deb ataladi. Tadqiqot o'rta maktab o'quvchilarining akademik samaradorligi va shu kontekstda o'zini o'zi anglash o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganib chiqdi. Natijalar ikkala o'zgaruvchi o'rtasidagi mustahkam bog'lanishni ko'rsatdi, akademik o'zini o'zi anglash matematikada ham, adabiyotda ham muvaffaqiyatning ishonchli bashoratchisi bo'lib xizmat qiladi (Jozefina, Adom va Solomon, 2014). Tibbiyot maktabida tengdoshlarning ijtimoiy qo'llab-quvvatlash rolini baholash orqali psixologik iztirob va akademik o'zini o'zi anglash o'rtasidagi munosabatni o'rganish bo'yicha keyingi tadqiqot olib borilmoqda. Tengdoshlarning salbiy ijtimoiy qo'llab-quvvatlashi va psixologik stress ikkalasi ham yomon akademik o'zini o'zi anglash bilan teskari bog'liq ekanligi aniqlandi. Tadqiqotning tibbiyot talabalarida psixologik tanglik va tengdoshlarning etarli darajada ijtimoiy qo'llab-quvvatlanmasligi birgalikda salbiy akademik o'zini o'zi anglash ehtimolini oshirishi mumkin. Talabaning o'quv faoliyatining etarli darajada bo'lmasligi bevosita psixologik stress bilan bog'liq. Binobarin, stressning zararli halqasini va etarli darajada akademik ko'rsatkichlarni buzish uchun talabalar o'rtasida tengdoshlar bilan ijtimoiy aloqalarni rivojlantirish tavsiya etiladi (Yamada, Klugar va Oborna, 2014). Xalaila (2015) tadqiqoti tomonidan ma'lum qilingan tadqiqot, test tashvishi ichki motivatsiya bilan muvozanatlangan akademik yutuqlarga salbiy ta'sir ko'rsatishini aniqlash uchun akademik o'zini o'zi kontseptsiyasining akademik samaradorlikka bevosita va/yoki bilvosita ta'sirini o'rganib chiqdi. Topilmalar yaxshilangan o'quv yutuqlari va yanada qulay o'zini-o'zi tushunchasi o'rtasida to'g'ridan-to'g'ri bog'liqlikni ko'rsatdi. Yaxshilangan o'zini o'zi kontseptsiyasi rivojlangan akademik ko'rsatkichlar bilan bevosita bog'liq edi. Ichki motivatsiya va test tashvishi akademik muvaffaqiyat va o'zini o'zi anglash o'rtasidagi bog'liqlikni sezilarli darajada vositachilik qildi. Bundan tashqari, ichki motivatsiya test tashvishining akademik samaradorlikka salbiy ta'sirini sezilarli darajada yumshatdi. Ikkala shaxs ham bevosita va bilvosita ilmiy yutuqlar va akademik o'zini o'zi anglash o'rtasidagi munosabatlarga ta'sir ko'rsatish qobiliyatini namoyish qiluvchi vositachi sifatida ko'rilishi mumkin. Bundan tashqari, topilmalar shuni ko'rsatdiki, ichki drayv test tashvishining har bir talabaning ishlashiga salbiy ta'sirini yumshatgan. Natijalar talabalar muvaffaqiyatida, ayniqsa, hamshiralik ishi talabalari orasida kontekstual va

motivatsion omillarning ahamiyatini ta'kidladi, chunki hamshiralik ta'limi imtihonlarga, simulyatsiya laboratoriyalarida klinik mashg'ulotlarga va kasalxonadagi ish muhitiga o'xshash stress va oldindan aytib bo'lmaydigan o'ta qattiq intizomdir. Vaqtni boshqarish vaqtingizni optimallashtirish va hayot sifatini yaxshilash imkonini beruvchi qobiliyatlar to'plamini o'z ichiga oladi. Talabalar ko'pincha o'z maqsadlariga erishish uchun vaqtlarini samarali ishlata olmaydilar. Ushbu tadqiqot Nigeriyadagi oliy ta'lim talabalari o'rtasida vaqt cheklovlari va akademik ko'rsatkichlar o'rtasidagi bog'liqlikni aniqladi. Talabalar vaqtini boshqarishdagi cheklovlarni aniqlash uchun gipotezalar ishlab chiqilgan. Natijalar shuni ko'rsatdiki, vaqtni boshqarish bo'yicha tadbirlar, jumladan, kechiktirish, ustuvorlik va rejalashtirish talabalarning akademik samaradorligiga sezilarli ta'sir ko'rsatdi. Ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, kechiktirish akademik natijalarga sezilarli ta'sir qiladi; shuning uchun talabalar belgilangan muddatlarni o'tkazib yubormaslik uchun o'z topshiriqlarini va boshqa o'quv majburiyatlarini o'z vaqtida bajarishlari kerak. Talabalar o'rtasida vaqtni noto'g'ri boshqarish ularning yangi semestr uchun maktabga qaytish, kurslarga yozilish, ma'ruzalarda qatnashish, topshiriqlarni bajarish, testlarga o'qish va imtihonlarga o'z vaqtida tayyorlanish qobiliyatiga salbiy ta'sir qiladi (Adebayo & Aduke, 2015).

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Tadqiqot natijalari quyidagi muhim jihatlarni ochib berdi: Shaxsiy xususiyatlar va stress. Ekstraversiya ko'rsatkichlari yuqori bo'lgan o'smirlar mustahkam ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tarmoqlari tufayli stressga moyilligi pasayganligini ko'rsatdi. Yuqori nevrotizmni ko'rsatadigan o'smirlarning stressga nisbatan sezgirligi va tashvish va qayg'uga nisbatan ko'proq moyilligi bor edi. Hissiy intellekt va stressga chidamlilik. Yuqori hissiy intellektga ega bo'lgan o'smirlar stressni boshqarish, emotsional tushunish va his-tuyg'ularni to'g'ri ifoda etishda mahorat ko'rsatdi. Emotsional intellekt darajasi past bo'lgan o'smirlar stressga nisbatan yuqori reaksiyalarni ko'rsatdilar. Gender nomutanosibligi Yuqori hissiy intellektga ega bo'lishiga qaramay, qizlar stressga ko'proq moyil ekanligi qayd etilgan. O'g'il bolalar ko'pincha tajovuzkorlik yoki passiv qarshilik orqali stressni namoyon qiladilar. Topilmalar shuni ko'rsatdiki, o'smirlarning shaxsiy xususiyatlari va hissiy intellekt ularning stressni engish mexanizmlariga sezilarli darajada ta'sir qiladi. Hissiy intellektni oshirish stress darajasini pasaytirishga yordam beradi.

XULOSA

Ushbu tadqiqot natijalari o'smirlarning shaxsiy xususiyatlari va hissiy intellektning stressga ta'sirini tekshirish imkonini berdi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, kuchli hissiy intellektga ega bo'lgan o'smirlar stressni mohirlik bilan boshqara oladi, bu ularning psixologik farovonligiga ijobiy ta'sir qiladi. Psixologik treninglar va hissiy intellektni oshirishga qaratilgan dasturlarni ishlab chiqish o'smirlarning stressga chidamliligini oshirish uchun juda muhimdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
2. Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). *Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications*. *Psychological Inquiry*, 15(3), 197–215.
3. Lazarus, R. S. (1999). *Stress and Emotion: A New Synthesis*. Springer Publishing.
4. John, O. P., & Srivastava, S. (1999). *The Big Five Trait Taxonomy: History, Measurement, and Theoretical Perspectives*. *Handbook of Personality: Theory and Research*, 2, 102–138.
5. Zeidner, M., Matthews, G., & Roberts, R. D. (2012). *What We Know about Emotional Intelligence: How It Affects Learning, Work, Relationships, and Our Mental Health*. MIT Press.