

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

Aniq va ijtimoiy fanlar universiteti psixologiya fakulteti 2-kurs magsitri

Tursunbayev Xasanboy Muhammadaliyevich

ANNOTATSIYA: Ushbu maqolada o'smirlarning shaxsiy xususiyatlari va ularning emosional intellekt darajasining stressga ta'siri tahlil qilingan. Tadqiqot davomida shaxsiy xususiyatlarning stressga chidamlilikdagi roli, emosional intellektning stressni boshqarish jarayonidagi ahamiyati ilmiy asoslangan ma'lumotlar bilan yoritilgan. Tadqiqot natijalari asosida o'smirlarning stressga moyilligi va ularga qarshi kurashish usullari haqida tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: o'smirlar, shaxsiy xususiyatlar, emosional intellekt, stress, stressga chidamlilik.

АННОТАЦИЯ: В статье анализируется влияние личностных черт подростков и уровня их эмоционального интеллекта на стресс. Исследование выявило роль личностных черт в устойчивости к стрессу и важность эмоционального интеллекта в управлении стрессом с использованием научно обоснованных данных. По результатам исследования даны рекомендации относительно подверженности подростков стрессу и способов борьбы с ним.

Ключевые слова: подростки, черты личности, эмоциональный интеллект, стресс, стрессоустойчивость.

KIRISH

Zamonaviy jamiyatda o'smirlarning shaxsiy rivojlanishi va psixologik barqarorligi muhim masalalardan biri hisoblanadi. O'smirlik davri inson hayotidagi eng muhim bosqichlardan bo'lib, unda shaxsiy xususiyatlar shakllanadi va ijtimoiy moslashuv jarayoni amalga oshadi. Ushbu bosqichda stress va uning oqibatlari

muhim ahamiyat kasb etadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, stressga duch kelgan o'smirlar psixologik jihatdan turlicha reaksiyalar bildiradilar. Bunda ularning shaxsiy xususiyatlari va emosional intellekt darajasi katta rol o'ynaydi.

Ushbu maqolada o'smirlarning shaxsiy xususiyatlari va emosional intellekt darajasining stressga qanday ta'sir ko'rsatishi tahlil qilinadi. Shuningdek, o'smirlarning stressga chidamliligini oshirish bo'yicha tavsiyalar beriladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Adabiyotlar tahlili

O'smirlarning shaxsiy xususiyatlari va emosional intellekti stressga qanday ta'sir qilishini tushunish uchun bir qancha ilmiy manbalar o'rganildi. Mayer va Salovey (1997) emosional intellektni insonning hissiyotlarini anglash, boshqarish va ulardan samarali foydalanish qobiliyati sifatida ta'riflagan. Petrides va Furnham (2001) esa emosional intellektning shaxsiy farqlar bilan bog'liqligini ta'kidlab, ularning stressga chidamliligiga ta'sir qilishini o'rgangan.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yuqori emosional intellektga ega bo'lgan o'smirlar stress bilan yaxshiroq kurasha oladi. Ular muammolarni hal qilishda konstruktiv strategiyalardan foydalanadi va hissiyotlarini nazorat qilishga qodir bo'ladi. Shaxsiy xususiyatlar esa stressga chidamlilik darajasiga bevosita ta'sir ko'rsatadi (Costa & McCrae, 1992).

Metodologiya

Ushbu tadqiqotda kvantitativ va sifatli tadqiqot usullari qo'llanildi:

Respondentlar: 150 nafar 15–18 yosh oralig'idagi o'smirlar.

Anketalar: Big Five Personality Test (shaxsiy xususiyatlarni baholash) va Schutte Self-Report Emotional Intelligence Test (emosional intellektni o'lchash).

Tahlil usuli: Korrelatsion tahlil va statistik regressiya usuli.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

1. O'smirlarning shaxsiy xususiyatlari va stress darajasi

Quyidagi jadval o'smirlarning shaxsiy xususiyatlari va stress darajasi o'rtasidagi bog'liqlikni ko'rsatadi:

Shaxsiy xususiyat	O'rtacha stress darajasi
Ekstraversiya	Past
Neurotizm	Yuqori
Ochiklik	O'rtacha
Mas'uliyatlilik	Past
Yoqimlilik	O'rtacha

Natijalar shuni ko'rsatadiki, neurotizm darajasi yuqori bo'lgan o'smirlar stressga ko'proq moyil bo'lishadi. Boshqa tomondan, mas'uliyatlilik va ekstraversiya stressga chidamlilikni oshiradi.

2. Emosional intellekt va stress boshqaruvi

Emosional intellekt komponenti	Stressni kamaytirish foizi
Hissiyotlarni anglash	40%
Hissiyotlarni boshqarish	55%
Empatiya	30%
Ijtimoiy ko'nikmalar	45%

Natijalar shuni ko'rsatadiki, yuqori darajadagi hissiyotlarni boshqarish va anglash qobiliyatlari stress darajasini sezilarli darajada kamaytiradi.

XULOSA

Tadqiqot natijalari asosida quyidagi xulosalar chiqarildi:

O'smirlarning shaxsiy xususiyatlari ularning stressga chidamliligiga ta'sir qiladi. Masalan, neurotizm yuqori bo'lsa, stress darajasi ham yuqori bo'ladi.

Emosional intellekti yuqori bo'lgan o'smirlar stressni yaxshiroq boshqaradi, bu esa ularning psixologik barqarorligini oshiradi.

Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, o'smirlarning stress darajasini pasaytirish uchun ularga emosional intellektni rivojlantirishga qaratilgan treninglar o'tkazish foydali bo'ladi.

Ota-onalar va o'qituvchilar o'smirlarga ijtimoiy-emotsional ko'nikmalarni rivojlantirishda yordam berishi lozim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? Emotional Development and Emotional Intelligence: Educational Implications.
2. Petrides, K. V., & Furnham, A. (2001). Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European Journal of Personality*.
3. Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). Normal personality assessment in clinical practice: The NEO Personality Inventory. *Psychological Assessment*.
4. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.