

O‘SPIRINLARDA EMOTSIONAL INTELLEKTNI RIVOJLANTIRISHDA DARSDAN TASHQARI KASB-HUNAR TO‘GARAKLARI VA TADBIRLARNING AHAMIYATI

Muallif: Vahobova Iqbolxon Abduvahidovna

*Ish joyi: To‘ra qo‘rg‘on tumani 17-sonli
ayrim fanlari ixtisoslashgan maktab-internati*

*Lavozimi: To‘ra qo‘rg‘on tumani
17-sonli ayrim fanlari ixtisoslashgan
maktab-internati amaliyotchi-psixologi*

Аннотация

Ushbu maqolada o‘spirin yoshidagi o‘quvchilarda emotsional intellektni rivojlantirishning psixologik-pedagogik ahamiyati yoritilgan. O‘spirinlik davri shaxsning mustaqil fikrlashi, kasbiy yo‘nalishini anglay boshlashi, ijtimoiy munosabatlarda faol ishtirok etishi va o‘z hissiyotlarini boshqarish ko‘nikmalari shakllanadigan muhim bosqich hisoblanadi. Maqolada darsdan tashqari kasb-hunar to‘garaklari, ijodiy mashg‘ulotlar, sport, san‘at, texnik yo‘nalishdagi faoliyatlar hamda ma‘naviy-ma‘rifiy tadbirlarning o‘spirinlarda emotsional barqarorlik, empatiya, o‘ziga ishonch, muloqot madaniyati va ijtimoiy mas‘uliyatni rivojlantirishdagi o‘rni tahlil qilinadi. Shuningdek, pedagog, psixolog va to‘garak rahbarlari uchun amaliy tavsiyalar beriladi.

Kalit so‘zlar: emotsional intellekt, o‘spirinlik davri, kasb-hunar to‘garaklari, darsdan tashqari faoliyat, empatiya, emotsional barqarorlik, kasbiy yo‘naltirish, ijtimoiy moslashuv.

Аннотация

В данной статье рассматривается психолого-педагогическое значение развития эмоционального интеллекта у старших подростков. Юношеский возраст является важным этапом формирования личности, самостоятельного мышления, профессионального самоопределения, активного участия в социальных отношениях и развития навыков управления эмоциями. В статье анализируется роль внеклассных профессиональных кружков, творческих занятий, спорта, искусства, технических направлений и воспитательных мероприятий в развитии эмоциональной устойчивости, эмпатии, уверенности в себе, культуры общения и социальной ответственности у учащихся. Также представлены практические рекомендации для педагогов, психологов и руководителей кружков.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, юношеский возраст, профессиональные кружки, внеклассная деятельность, эмпатия, эмоциональная устойчивость, профессиональная ориентация, социальная адаптация.

Abstract

This article examines the psychological and pedagogical importance of developing emotional intelligence in older adolescents. Late adolescence is an important stage in personality formation, independent thinking, professional self-determination, active social interaction, and the development of emotional regulation skills. The article analyzes the role of extracurricular vocational clubs, creative activities, sports, art, technical fields, and educational events in developing emotional stability, empathy, self-confidence, communication culture, and social responsibility among students. Practical recommendations for teachers, psychologists, and club leaders are also provided.

Keywords: emotional intelligence, late adolescence, vocational clubs, extracurricular activities, empathy, emotional stability, career guidance, social adaptation.

KIRISH

Zamonaviy ta'lim jarayonida o'quvchilarga faqat fan asoslarini o'rgatish yetarli emas. Bugungi kunda shaxsning intellektual salohiyati bilan bir qatorda uning hissiy barqarorligi, o'zini anglash darajasi, ijtimoiy munosabatlarga kirisha olish qobiliyati va hayotiy vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qila olishi ham muhim ahamiyat kasb etmoqda. Ayniqsa, o'spirinlik davrida emotsional intellektni rivojlantirish masalasi ta'lim-tarbiya jarayonining dolzarb yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

O'spirinlik davri inson hayotidagi murakkab psixologik bosqichlardan biridir. Bu davrda shaxs o'zini anglashga, kelajakdagi kasbi va hayotiy maqsadlarini belgilashga, jamiyatdagi o'rnini topishga intiladi. O'spirinlarda mustaqillikka ehtiyoj kuchayadi, o'z fikrini himoya qilish, tengdoshlari orasida tan olinish, kattalar bilan munosabatlarda hurmat va ishonchga erishish istagi ortadi. Shu bilan birga, bu davrda ichki kechinmalar, hissiy beqarorlik, ikkilanish, xavotir, o'ziga nisbatan talabchanlik kabi holatlar ham kuzatilishi mumkin.

Emotsional intellekt shaxsning o'z his-tuyg'ularini anglash, ularni boshqarish, boshqalarning emotsional holatini tushunish, empatiya bildirish va samarali muloqot qila olish qobiliyatidir. Bu sifatlar o'spirinning nafaqat o'qishdagi muvaffaqiyatiga, balki uning kelajakdagi kasbiy faoliyati, oilaviy hayoti va ijtimoiy munosabatlariga ham ta'sir ko'rsatadi.

Dars jarayonida o'quvchilar nazariy bilimlarni egallasa, darsdan tashqari faoliyatda ular o'z qiziqishlari, iste'dodi, shaxsiy fazilatlarini va ijtimoiy ko'nikmalarini namoyon etish imkoniyatiga ega bo'ladi. Ayniqsa, kasb-hunar to'garaklari va turli

tarbiyaviy tadbirlar o'spirinlarda emotsional intellektni rivojlantirish uchun qulay psixologik muhit yaratadi. Chunki bunday faoliyatlar orqali o'quvchi mehnat qiladi, jamoada ishlaydi, muvaffaqiyat va xatoni boshdan kechiradi, mas'uliyatni his qiladi hamda o'z hissiyotlarini boshqarishni o'rganadi.

ASOSIY QISM

O'spirinlik davrining psixologik xususiyatlari

O'spirinlik davri shaxsning ijtimoiy va kasbiy jihatdan shakllanish bosqichi sifatida alohida ahamiyatga ega. Bu davrda o'quvchi o'zining qobiliyatlari, qiziqishlari, xarakter xususiyatlari va kelajakdagi imkoniyatlari haqida jiddiy o'ylay boshlaydi. Unda "Men kelajakda kim bo'laman?", "Qaysi kasb menga mos?", "Jamiyatda qanday o'rin egallayman?" kabi savollar paydo bo'ladi.

Bu jarayonda o'spirinning emotsional holati muhim rol o'ynaydi. Agar o'quvchi o'z hissiyotlarini anglay olsa, qo'rquv, hayajon, g'azab, tushkunlik yoki ishonchsizlik kabi holatlarni boshqara olsa, u hayotiy tanlovlarda ancha ongli va barqaror harakat qiladi. Aksincha, emotsional jihatdan yetarli darajada shakllanmagan o'spirin kichik muvaffaqiyatsizliklardan ham kuchli ta'sirlanishi, tengdoshlari bilan nizoga kirishishi, o'ziga ishonchini yo'qotishi yoki ijtimoiy faollikdan chetlashishi mumkin.

O'spirinlik davrida emotsional intellekt bir necha yo'nalishda namoyon bo'ladi. Birinchidan, o'spirin o'z ichki holatini tushuna boshlaydi. U nima sababdan xafa bo'layotgani, nimadan qo'rqayotgani yoki nimaga intilayotganini anglashga harakat qiladi. Ikkinchidan, u o'z hissiyotlarini boshqarishni o'rganadi. Masalan, bahs paytida o'zini tutish, tanqidga nisbatan to'g'ri munosabat bildirish, muvaffaqiyatsizlikdan keyin ruhiy tushkunlikka berilmaslik kabi ko'nikmalar shakllanadi.

Uchinchidan, o'spirinda empatiya, ya'ni boshqa insonlarning kechinmalarini tushunish qobiliyati rivojlanadi. Bu esa do'stlik, hamkorlik, jamoada ishlash va sog'lom muloqot uchun zarurdir. To'rtinchidan, o'spirin ijtimoiy muhitda o'zini tutish, fikrini madaniyatli ifodalash, boshqalarning fikrini eshitish va hurmat qilishni o'rganadi. Demak, emotsional intellekt o'spirin shaxsining yetuklikka intilishida asosiy psixologik omillardan biri hisoblanadi.

Emotsional intellekt tushunchasi va uning tarkibiy qismlari

Emotsional intellekt tushunchasi zamonaviy psixologiyada shaxs muvaffaqiyatini belgilovchi muhim omillardan biri sifatida qaraladi. An'anaviy yondashuvlarda insonning muvaffaqiyati ko'proq aqliy salohiyat, ya'ni IQ bilan bog'langan bo'lsa, bugungi kunda shaxsning o'z hissiyotlarini boshqarish, muloqot qilish, ijtimoiy vaziyatlarga moslashish va boshqalar bilan hamkorlik qila olish qobiliyati ham muhim ekanligi ta'kidlanmoqda.

Emotsional intellektning asosiy tarkibiy qismlaridan biri o'zini anglashdir. Bu shaxsning o'z his-tuyg'ulari, ehtiyojlari va ichki kechinmalarini tushunishini anglatadi.

O'spirin o'zining kuchli va zaif tomonlarini anglagan sari, o'z ustida ishlashga ko'proq tayyor bo'ladi.

Ikkinchi tarkibiy qism o'zini boshqarish bo'lib, u salbiy yoki kuchli hissiyotlarni nazorat qila olish qobiliyatidir. Bu ko'nikma o'spirinning nizoli vaziyatlarda shoshilinch qaror qabul qilmasligi, o'z harakatlari oqibatini oldindan o'ylashi uchun muhimdir.

Uchinchi tarkibiy qism ichki motivatsiyadir. Maqsad sari intilish, qiyinchiliklarga qaramay harakatni davom ettirish va o'z ustida ishlash qobiliyati o'spirinning kasbiy yo'nalishini tanlash davrida ayniqsa zarur bo'ladi.

To'rtinchi tarkibiy qism empatiya bo'lib, u boshqa insonlarning kechinmalarini tushunish, ularning holatiga befarq bo'lmaslik va zarur paytda yordam berishga tayyorlikni bildiradi. Beshinchi tarkibiy qism esa ijtimoiy ko'nikmalardir. Jamoada ishlash, muloqot qilish, kelishmovchiliklarni hal qilish, o'z fikrini hurmat bilan ifodalash va boshqalar bilan hamkorlik o'rnatish bu ko'nikmalarning muhim ko'rinishlaridir.

Ushbu tarkibiy qismlar o'z-o'zidan shakllanmaydi. Ular oilaviy tarbiya, maktab muhiti, tengdoshlar bilan munosabat, pedagogik ta'sir va amaliy faoliyat orqali rivojlanadi. Shu jihatdan darsdan tashqari kasb-hunar to'garaklari va tadbirlar emotsional intellektni rivojlantirishda kuchli tarbiyaviy vosita bo'la oladi.

Darsdan tashqari faoliyatning psixologik-pedagogik ahamiyati

Darsdan tashqari faoliyat ta'lim jarayonining muhim tarkibiy qismi bo'lib, u o'quvchilarning qiziqishlari, qobiliyatlari va shaxsiy ehtiyojlarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Agar dars jarayoni ko'proq o'quv dasturi, baholash va fan mazmuni bilan bog'liq bo'lsa, darsdan tashqari mashg'ulotlarda o'quvchi o'zini erkinroq namoyon etadi.

Bunday faoliyat o'spirin uchun bir necha jihatdan muhimdir. Avvalo, u o'quvchining qiziqishini uyg'otadi. O'spirin o'ziga yoqqan yo'nalishda shug'ullanganda ichki motivatsiyasi ortadi. U faoliyatni majburiyat sifatida emas, balki o'zini rivojlantirish imkoniyati sifatida qabul qiladi.

Ikkinchidan, darsdan tashqari mashg'ulotlar o'spirinning ijtimoiylashuviga yordam beradi. To'garak, musobaqa, ijodiy loyiha yoki tadbirda qatnashgan o'quvchi boshqa tengdoshlari bilan hamkorlik qiladi, vazifalarni taqsimlaydi, fikr almashadi va jamoaviy natijaga erishishga intiladi.

Uchinchidan, bu faoliyatlar o'quvchida mas'uliyat hissini shakllantiradi. Masalan, sahna ko'rinishida qatnashayotgan o'quvchi o'z rolini o'z vaqtida tayyorlashi kerak. Hunarmandchilik to'garagida ishtirok etayotgan o'quvchi boshlagan ishini oxirigacha yetkazishga harakat qiladi. Sport musobaqasida qatnashgan o'quvchi esa jamoa oldidagi mas'uliyatini his qiladi.

To'rtinchidan, darsdan tashqari faoliyat o'spirinlarga o'z hissiyotlarini sog'lom ifoda etish imkonini beradi. San'at, musiqa, teatr, sport, ijodiy ishlar yoki texnik loyihalar orqali o'quvchi ichki kechinmalarini foydali yo'nalishga yo'naltiradi. Bu esa ruhiy zo'riqishning kamayishiga va emotsional barqarorlikning shakllanishiga yordam beradi.

Kasb-hunar to'garaklarining o'spirinlarda emotsional intellektni rivojlantirishdagi o'rni

Kasb-hunar to'garaklari o'spirinlarda emotsional intellektni rivojlantirish uchun eng qulay amaliy maydonlardan biridir. Chunki bu to'garaklarda o'quvchilar faqat nazariy bilim emas, balki hayotga yaqin amaliy tajriba ham oladi.

Kasb-hunar to'garaklarida o'quvchi biror mahsulot yaratadi, loyiha ustida ishlaydi, jamoa bilan vazifa bajaradi yoki o'z mehnati natijasini namoyish etadi. Bu jarayon uning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi. Ayniqsa, darslarda unchalik faol bo'lmagan o'quvchi to'garakda o'z qobiliyatini ko'rsatishi mumkin. Bu holat uning ichki motivatsiyasini kuchaytiradi va o'zini qadrlash hissini oshiradi.

Masalan, tikuvchilik, pazandachilik, duradgorlik, hunarmandchilik, kompyuter savodxonligi, robototexnika, dizayn, jurnalistika, tadbirkorlik, musiqa, rassomchilik yoki sport yo'nalishidagi to'garaklar o'spirinlarning turli qobiliyatlarini yuzaga chiqaradi. Har bir yo'nalish o'ziga xos emotsional va ijtimoiy ko'nikmalarni shakllantiradi.

Hunarmandchilik va amaliy san'at to'garaklari sabr, diqqat, estetik did, mehnatsevarlik va natijaga intilishni rivojlantiradi. Sport to'garaklari o'zini nazorat qilish, qat'iyat, g'alaba va mag'lubiyatni to'g'ri qabul qilish, jamoaviylik va intizomni shakllantiradi. Texnik yo'nalishdagi to'garaklar muammoli vaziyatda yechim topish, mantiqiy fikrlash, hamkorlikda ishlash va yangilikka intilishni kuchaytiradi. San'at va musiqa to'garaklari esa o'quvchining ichki kechinmalarini ifoda etishi, ijodiy fikrlashi va hissiy sezgirligini rivojlantiradi.

Kasb-hunar to'garaklarining yana bir muhim jihati shundaki, ular o'spirinlarda kasbiy o'zini anglash jarayonini faollashtiradi. O'quvchi turli faoliyatlarda qatnashar ekan, qaysi sohaga qiziqishi kuchli ekanini, nimaga qobiliyati borligini va kelajakda qaysi yo'nalishda rivojlanishi mumkinligini tushunib boradi. Bu esa kasb tanlash jarayonida ongli qaror qabul qilishga yordam beradi.

Tadbirlarning emotsional intellektni rivojlantirishdagi ahamiyati

Maktabda tashkil etiladigan ma'naviy-ma'rifiy, madaniy, sport, ijodiy va kasbga yo'naltiruvchi tadbirlar o'spirinlar emotsional intellektini rivojlantirishda muhim o'rin tutadi. Chunki tadbirlar jarayonida o'quvchilar real ijtimoiy vaziyatlarga kirishadi. Ular omma oldida chiqish qiladi, o'z fikrini bildiradi, jamoa bilan ishlaydi, vaziyatga moslashadi va mas'uliyatni his qiladi.

Sahna tadbirlari o'spirinlarda hayajonni boshqarish, nutq madaniyati, o'zini erkin tutish va ijodiy ifodalanish ko'nikmalarini rivojlantiradi. Debat va munozaralar esa fikrni asoslash, qarama-qarshi fikrni hurmat qilish, hissiyotga berilmasdan mantiqiy javob berish ko'nikmalarini shakllantiradi.

Sport tadbirlari g'alaba va mag'lubiyatga to'g'ri munosabatda bo'lish, intizom, jamoaviylik va o'zini nazorat qilishni o'rgatadi. Volontyorlik va xayriya tadbirlari esa o'spirinlarda mehr-shafqat, hamdardlik, ijtimoiy mas'uliyat va empatiyani kuchaytiradi.

Kasbga yo'naltiruvchi uchrashuvlar, mahorat darslari va amaliy seminarlar o'spirinlarda kelajak haqidagi tasavvurni kengaytiradi. Turli kasb egalari bilan uchrashish, ularning hayotiy tajribasini eshitish o'quvchilarda maqsad qo'yish, mehnatga hurmat va mas'uliyat hissini kuchaytiradi.

Tadbirlarning yana bir muhim tarbiyaviy tomoni shundaki, ular o'quvchiga muvaffaqiyat tajribasini beradi. O'spirin o'z mehnati natijasini boshqalar oldida namoyish qilganda, uning o'ziga bo'lgan ishonchi ortadi. Shu bilan birga, u xato qilganida uni tuzatish, tanqidni qabul qilish va keyingi safar yaxshiroq tayyorgarlik ko'rishni o'rganadi. Bu esa emotsional yetuklikning muhim belgilaridan biridir.

Pedagog va psixologlarning hamkorligi

O'spirinlarda emotsional intellektni rivojlantirishda pedagog, psixolog, sinf rahbari va to'garak rahbarining o'zaro hamkorligi katta ahamiyatga ega. Darsdan tashqari faoliyat shunchaki vaqt o'tkazish yoki rasmiy tadbir o'tkazish shaklida emas, balki aniq tarbiyaviy va psixologik maqsadga yo'naltirilgan bo'lishi lozim.

Pedagog o'quvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olishi, ularning qiziqishi, qobiliyati, emotsional holati va muloqotdagi faolligini kuzatib borishi kerak. Har bir o'quvchiga mos vazifa berish, uni rag'batlantirish va qo'llab-quvvatlash muhimdir.

Psixolog esa o'spirinlarda o'zini anglash, stressni boshqarish, empatiya, muloqot madaniyati va konfliktlarni hal qilish bo'yicha treninglar tashkil etishi mumkin. Bunday treninglar to'garak va tadbirlar bilan uyg'unlashtirilsa, natija yanada samarali bo'ladi.

To'garak rahbarlari esa faqat kasbiy ko'nikma beruvchi mutaxassis emas, balki tarbiyachi sifatida ham faoliyat yuritishi zarur. Ular o'quvchining harakatini qadrlashi, xatolarini muloyimlik bilan ko'rsatishi, jamoada sog'lom psixologik muhit yaratishi lozim. Ayniqsa, tortinchoq, o'ziga ishonchi past yoki ijtimoiy muloqotda qiynaladigan o'quvchilarni qo'llab-quvvatlash juda muhim.

AMALIY TAVSIYALAR

1. Maktablarda o'quvchilarning qiziqishi va qobiliyatiga mos kasb-hunar to'garaklari faoliyatini kuchaytirish.

2. To‘garak mashg‘ulotlarida faqat yakuniy natijaga emas, balki jarayon, hamkorlik, mas’uliyat va o‘quvchining shaxsiy o‘shiga ham e’tibor qaratish.
3. Har bir tadbirda o‘quvchilarga mustaqil vazifa berish, ularni tashabbus ko‘rsatishga undash.
4. Tortinchoq va o‘ziga ishonchi past o‘quvchilarni kichik rollardan boshlab faol ishtirokga jalb qilish.
5. Tadbir va to‘garaklardan so‘ng qisqa refleksiya o‘tkazish: “Men nimani his qildim?”, “Nimada qiynaldim?”, “Nimani o‘rgandim?”, “Keyingi safar nimani yaxshilayman?” kabi savollar orqali o‘quvchilarning o‘zini anglashini kuchaytirish.
6. Psixologik treninglar, suhbatlar va kasbga yo‘naltiruvchi mashg‘ulotlarni darsdan tashqari faoliyat bilan bog‘lash.
7. Ota-onalarni ham jarayonga jalb qilish, ularga farzandlarining qiziqishi, emotsional ehtiyoji va kasbiy intilishlarini qo‘llab-quvvatlash muhimligini tushuntirish.
8. O‘quvchilarning kichik yutuqlarini ham e’tirof etish, chunki ijobiy baho va rag‘bat o‘spirinning o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshiradi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, o‘spirinlarda emotsional intellektni rivojlantirish shaxsning har tomonlama kamol topishida muhim omil hisoblanadi. Emotsional intellekt o‘spirinning o‘zini anglash, his-tuyg‘ularini boshqarish, boshqalar bilan sog‘lom munosabat o‘rnatish, jamoada ishlash va kelajakdagi hayotiy tanlovlarni ongli amalga oshirishga yordam beradi.

Darsdan tashqari kasb-hunar to‘garaklari va tarbiyaviy tadbirlar bu jarayon uchun keng imkoniyat yaratadi. Bunday faoliyatlar orqali o‘spirinlar o‘z qobiliyatlarini namoyon qiladi, kasbga qiziqishini aniqlaydi, jamoaviy muloqotga kirishadi, mas’uliyatni his qiladi va emotsional jihatdan yetuklashadi. Shu sababli maktablarda to‘garaklar va tadbirlarni faqat qo‘shimcha mashg‘ulot sifatida emas, balki o‘quvchi shaxsini psixologik, ijtimoiy va kasbiy jihatdan rivojlantiruvchi muhim pedagogik vosita sifatida tashkil etish zarur.

Pedagog, psixolog, sinf rahbari va ota-onalarning hamkorligi esa bu jarayonning samaradorligini oshiradi. Har bir o‘spirinning qiziqishi, imkoniyati va emotsional ehtiyojini hisobga olgan holda tashkil etilgan darsdan tashqari faoliyat kelajakda mustaqil fikrlaydigan, hissiy jihatdan barqaror, ijtimoiy faol va kasbiy maqsadga ega yoshlarni tarbiyalashga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

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

2. Mayer J. D., Salovey P. What is Emotional Intelligence? In: Emotional Development and Emotional Intelligence. New York: Basic Books, 1997.
3. Vygotsky L. S. Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes. Harvard University Press, 1978.
4. Erikson E. H. Identity: Youth and Crisis. New York: Norton, 1968.
5. Gardner H. Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences. New York: Basic Books, 1983.
6. G‘oziyev E. G. Ontogenez psixologiyasi. Toshkent: Noshir, 2010.
7. Karimova V. M. Ijtimoiy psixologiya. Toshkent: Fan va texnologiya, 2012.
8. Shoumarov G‘. B. Oila psixologiyasi. Toshkent: Sharq, 2012.
9. Davletshin M. G. Umumiy psixologiya. Toshkent: O‘qituvchi, 2002.