

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

Muallif: Vahobova Iqbolxon Abduvahidovna

Ish joyi: To‘raqo‘rg‘on tumani 17-sonli

ayrim fanlari ixtisoslashgan maktab-internati

Lavozimi: To‘raqo‘rg‘on tumani 17-sonli ayrim fanlari

ixtisoslashgan maktab-internati amaliyotchi-psixologi

Аннотация

Ushbu maqolada o‘smirlik davrida emotsional intellektni rivojlantirishning psixologik ahamiyati hamda bu jarayonda darsdan tashqari kasb-hunar to‘garaklari va tarbiyaviy tadbirlarning o‘rni yoritiladi. O‘smirlik davri shaxs shakllanishining murakkab va mas’uliyatli bosqichi bo‘lib, bu davrda o‘quvchilarda o‘z his-tuyg‘ularini anglash, boshqarish, boshqalarning emotsional holatini tushunish, muloqotga kirisha olish va ijtimoiy muhitga moslashish kabi ko‘nikmalar faol rivojlanadi. Maqolada kasb-hunar to‘garaklari, ijodiy mashg‘ulotlar, sport, san‘at, texnika va ijtimoiy loyihalarga asoslangan tadbirlarning o‘smirlar emotsional barqarorligi, o‘ziga bo‘lgan ishonchi va ijtimoiy faolligini oshirishdagi imkoniyatlari tahlil qilinadi. Shuningdek, pedagog va psixologlar uchun amaliy tavsiyalar beriladi.

Kalit so‘zlar: emotsional intellekt, o‘smirlik davri, kasb-hunar to‘garaklari, darsdan tashqari ta‘lim, ijtimoiy ko‘nikmalar, emotsional barqarorlik, shaxs rivojlanishi.

Аннотация

В данной статье рассматривается психологическое значение развития эмоционального интеллекта у подростков, а также роль внеклассных профессионально-творческих кружков и воспитательных мероприятий в данном процессе. Подростковый возраст является сложным и ответственным этапом формирования личности, в ходе которого активно развиваются такие качества, как осознание собственных эмоций, управление эмоциональным состоянием, понимание чувств окружающих, коммуникативные навыки и социальная адаптация. В статье анализируется значение кружков по профессиям, творческих занятий, спортивных, художественных, технических и социальных мероприятий в формировании эмоциональной устойчивости, уверенности в себе и социальной активности подростков. Также представлены практические рекомендации для педагогов и психологов.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, подростковый возраст, профессиональные кружки, внеклассное образование, социальные навыки, эмоциональная устойчивость, развитие личности.

Abstract

This article discusses the psychological importance of developing emotional intelligence in adolescents and the role of extracurricular vocational clubs and educational events in this process. Adolescence is a complex and significant stage of personality development, during which students actively develop the ability to recognize and manage their emotions, understand the emotional states of others, communicate effectively, and adapt to the social environment. The article analyzes the potential of vocational clubs, creative activities, sports, art, technology-based projects, and social events in improving adolescents' emotional stability, self-confidence, and social engagement. Practical recommendations for teachers and psychologists are also provided.

Keywords: emotional intelligence, adolescence, vocational clubs, extracurricular education, social skills, emotional stability, personality development.

Kirish

Bugungi globallashuv va tezkor axborot almashinuvi sharoitida yosh avlodni nafaqat bilimli, balki emotsional jihatdan barqaror, ijtimoiy faol, mas'uliyatli va mustaqil fikrlaydigan shaxs sifatida tarbiyalash dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, o'smirlilik davrida shaxsning o'zini anglash, hayotiy maqsadlarni belgilash, jamoadagi o'rnini topish, kasbga qiziqish uyg'onishi va ijtimoiy munosabatlarga moslashish jarayonlari jadallashadi. Shu sababli bu davrda o'quvchilarning emotsional intellektini rivojlantirish ta'lim-tarbiya jarayonining muhim yo'nalishlaridan biri sifatida qaralishi zarur.

Emotsional intellekt tushunchasi insonning o'z his-tuyg'ularini anglay olishi, ularni boshqara bilishi, boshqalarning emotsional holatini tushunishi, empatiya ko'rsata olishi va ijtimoiy munosabatlarda samarali harakat qila olishi bilan izohlanadi. Yuqori emotsional intellektga ega bo'lgan o'smirlar odatda nizoli vaziyatlarda o'zini tuta oladi, fikrini madaniyatli ifodalaydi, jamoada ishlashga moyil bo'ladi, tanqidni to'g'ri qabul qiladi va qiyinchiliklarga nisbatan chidamliroq bo'ladi.

Maktab ta'limida asosiy darslar o'quvchilarga nazariy bilim va amaliy ko'nikmalar berishga xizmat qiladi. Biroq o'smir shaxsini har tomonlama rivojlantirishda darsdan tashqari faoliyat, xususan, kasb-hunar to'garaklari, ijodiy mashg'ulotlar, sport musobaqalari, ma'naviy-ma'rifiy tadbirlar va ijtimoiy loyihalarning tarbiyaviy ahamiyati katta. Chunki aynan bunday faoliyatlarda o'quvchi o'z qiziqishini namoyon qiladi, o'zini sinab ko'radi, muvaffaqiyat va xatoni boshdan

kechiradi, tengdoshlari bilan muloqot qiladi hamda turli emotsional vaziyatlarda to‘g‘ri qaror qabul qilishni o‘rganadi.

Asosiy qism

O‘smirlik davrida emotsional intellektning psixologik ahamiyati

O‘smirlik davri biologik, psixologik va ijtimoiy o‘zgarishlar bilan xarakterlanadi. Bu bosqichda bola endi faqat kattalar ko‘rsatmasiga ergashuvchi shaxs emas, balki o‘z fikri, qiziqishi, ichki kechinmalari va mustaqil qarorlariga ega bo‘lgan shaxs sifatida shakllana boshlaydi. O‘smirda “Men kimman?”, “Men nimaga qodirman?”, “Kelajakda kim bo‘laman?” kabi savollar paydo bo‘ladi. Bu savollar uning shaxsiy va kasbiy o‘zini anglash jarayoni bilan chambarchas bog‘liqdir.

Aynan shu davrda emotsional intellektning rivojlanishi o‘quvchining ruhiy salomatligi, ijtimoiy moslashuvi va ta’limdagi muvaffaqiyatiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. O‘z his-tuyg‘ularini anglay olmaydigan yoki boshqara olmaydigan o‘smirda jahldorlik, tortinchoqlik, o‘ziga ishonchsizlik, tengdoshlari bilan kelishmovchilik, stressga berilish kabi holatlar ko‘proq kuzatilishi mumkin. Aksincha, emotsional jihatdan rivojlangan o‘smir o‘z ichki holatini tushuna oladi, muammoga nisbatan ongli yondashadi va atrofdagilar bilan sog‘lom munosabat o‘rnatishga intiladi.

Emotsional intellekt quyidagi asosiy tarkibiy qismlardan iborat:

1. O‘z emotsiyalarini anglash — o‘smir o‘zida paydo bo‘layotgan qo‘rquv, xursandchilik, xavotir, g‘azab, uyalish yoki faxrlanish kabi hislarni tanib oladi.

2. Emotsiyalarni boshqarish — o‘quvchi kuchli hissiyot paytida o‘zini nazorat qilish, shoshilinch va zararli qarorlar qabul qilmaslikni o‘rganadi.

3. Empatiya — boshqalarning holatini tushunish, ularning his-tuyg‘ulariga befarq bo‘lmaslik ko‘nikmasi shakllanadi.

4. Ijtimoiy muloqot — o‘quvchi fikrini aniq, madaniyatli va hurmat bilan ifodalashni o‘rganadi.

5. Motivatsiya — o‘smir o‘z oldiga maqsad qo‘yish, unga erishish uchun harakat qilish va muvaffaqiyatsizlikdan keyin ham davom etish qobiliyatini rivojlantiradi.

Bu ko‘nikmalar faqat nazariy tushuntirish orqali emas, balki amaliy hayotiy vaziyatlar, jamoaviy faoliyat va ijtimoiy tajriba orqali samarali shakllanadi. Shu jihatdan darsdan tashqari faoliyatlar emotsional intellektni rivojlantirish uchun tabiiy va qulay muhit yaratadi.

Darsdan tashqari faoliyatning tarbiyaviy imkoniyatlari

Darsdan tashqari faoliyat o‘quvchining qiziqishi, iste’dodi va shaxsiy ehtiyojlarini yuzaga chiqarishga xizmat qiluvchi muhim pedagogik jarayondir. Oddiy darslarda o‘quvchi ko‘proq belgilangan mavzu, baholash va topshiriqlar doirasida

harakat qilsa, to‘garak va tadbirlarda u o‘z qiziqishiga mos faoliyatda erkinroq ishtirok etadi. Bu esa uning ichki motivatsiyasini kuchaytiradi.

Kasb-hunar to‘garaklari o‘smirlar uchun ayniqsa ahamiyatlidir. Chunki o‘smirlik davrida kasb tanlashga ilk qiziqish paydo bo‘ladi. Hunarmandchilik, tikuvchilik, pazandachilik, kompyuter savodxonligi, robototexnika, dizayn, jurnalistika, tadbirkorlik, san‘at, sport yoki boshqa yo‘nalishdagi to‘garaklar o‘quvchiga o‘z imkoniyatlarini amalda sinab ko‘rish imkonini beradi. Bu jarayonda o‘smir faqat kasbiy ko‘nikma emas, balki sabr, mas‘uliyat, ijodkorlik, jamoada ishlash, o‘z fikrini himoya qilish va natija uchun javobgarlikni ham o‘rganadi.

Masalan, tikuvchilik yoki hunarmandchilik to‘garagida o‘quvchi bir buyumni tayyorlash jarayonida e‘tibor, sabr, tartib, estetik did va mehnatsevarlikni rivojlantiradi. Sport to‘garaklarida esa iroda, o‘zini nazorat qilish, g‘alaba va mag‘lubiyatni to‘g‘ri qabul qilish, jamoaviylik va intizom kuchayadi. San‘at va musiqa to‘garaklari o‘quvchining ichki kechinmalarini sog‘lom ifoda etishiga yordam beradi. Texnika va axborot texnologiyalari yo‘nalishidagi to‘garaklar esa mantiqiy fikrlash, muammoni hal qilish va yangilikka intilish ko‘nikmalarini shakllantiradi.

Darsdan tashqari tadbirlar ham o‘smirlarning emotsional rivojlanishida katta o‘rin tutadi. Turli bayram tadbirlari, musobaqalar, sahna ko‘rinishlari, debatlar, kitobxonlik kechalari, volontyorlik loyihalari va kasbga yo‘naltiruvchi uchrashuvlar o‘quvchilarni faol muloqotga chorlaydi. Bunday tadbirlarda o‘smir o‘zini omma oldida tutish, hayajonni yengish, fikrini ifodalash, boshqalarning fikrini tinglash va jamoa bilan hamkorlik qilishni o‘rganadi. Bu jarayon emotsional intellektning amaliy shakllanishi uchun juda muhimdir.

Kasb-hunar to‘garaklarining emotsional intellektga ta‘siri

Kasb-hunar to‘garaklari o‘smirning emotsional intellektiga bir necha yo‘nalishda ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi. Birinchidan, ular o‘quvchida o‘zini anglash jarayonini faollashtiradi. O‘smir turli faoliyatlarda qatnashish orqali nimaga qiziqishini, qaysi ishda muvaffaqiyatga erisha olishini va qaysi yo‘nalishda rivojlanishni istashini tushunib boradi. Bu esa uning o‘ziga bo‘lgan ishonchini mustahkamlaydi.

Ikkinchidan, to‘garaklar o‘quvchiga emotsiyalarni boshqarishni o‘rgatadi. Har qanday amaliy faoliyatda xato qilish, qiyinchilikka duch kelish yoki kutilgan natijaga erisha olmaslik mumkin. To‘garak rahbari o‘quvchiga xatoni tabiiy jarayon sifatida qabul qilishni, sabr bilan qayta urinib ko‘rishni va o‘z ustida ishlashni o‘rgatadi, o‘smirda stressga chidamlilik rivojlanadi.

Uchinchidan, kasb-hunar to‘garaklari empatiyani rivojlantiradi. Jamoaviy ish jarayonida o‘quvchilar bir-biriga yordam beradi, fikr almashadi, vazifalarni taqsimlaydi va umumiy natija uchun mas‘uliyatni his qiladi. Bu esa boshqalarning

mehnatini qadrlash, ularning his-tuyg‘ulariga e’tibor berish va o‘zaro hurmat muhitini shakllantiradi.

To‘rtinchidan, to‘garaklar o‘quvchilarda ijtimoiy faollikni oshiradi. Ba’zi o‘smirlar odatiy darslarda tortinchoq bo‘lishi mumkin, biroq o‘ziga yoqqan to‘garakda ular ochila boshlaydi. Masalan, rasm chizishga, sportga yoki texnikaga qiziqqan o‘quvchi o‘z qobiliyatini namoyon qilgan sari sinfdoshlari va ustozlari tomonidan e’tirof etiladi. Bu e’tirof o‘smirning o‘ziga bo‘lgan ishonchini kuchaytiradi.

Tadbirlarning o‘smir shaxsini shakllantirishdagi o‘rni

Maktabda tashkil etiladigan ma’naviy-ma’rifiy va tarbiyaviy tadbirlar o‘quvchilarning shaxsiy fazilatlarini rivojlantirishda muhim vosita hisoblanadi. Tadbirlar orqali o‘quvchilarda vatanparvarlik, mehr-oqibat, mas’uliyat, madaniyat, hurmat, hamkorlik va bag‘rikenglik kabi qadriyatlar shakllanadi. Bu qadriyatlar esa emotsional intellekt bilan bevosita bog‘liqdir.

Masalan, sahna chiqishlarida qatnashgan o‘quvchi o‘z hayajonini boshqarishni, tomoshabin oldida nutq so‘zlashni va o‘zini tutishni o‘rganadi. Debat va munozaralarda ishtirok etgan o‘quvchi esa fikrini asoslash, qarama-qarshi fikrni hurmat qilish, hissiyotga berilmasdan mantiqiy javob berish ko‘nikmalarini rivojlantiradi. Volontyorlik va xayriya tadbirlarida ishtirok etgan o‘smir boshqalarga yordam berish, rahm-shafqat, hamdardlik va ijtimoiy mas’uliyat tuyg‘ularini chuqurroq anglaydi.

Tadbirlarning yana bir muhim jihati shundaki, ular o‘quvchiga muvaffaqiyat tajribasini beradi. O‘smir tayyorlagan chiqishi, loyihasi yoki ishi jamoa tomonidan ijobiy baholansa, unda “men qila olaman” degan ichki ishonch kuchayadi. Bu esa keyingi faoliyatlarda ham tashabbus ko‘rsatishiga yordam beradi.

Pedagog va psixologlarning vazifalari

O‘smirlarda emotsional intellektni rivojlantirishda pedagog va psixologlarning hamkorligi muhim ahamiyatga ega. To‘garak yoki tadbir faqat tashkiliy jarayon bo‘lib qolmasligi, balki tarbiyaviy-psixologik maqsadga yo‘naltirilishi lozim. Buning uchun pedagog har bir o‘quvchining individual xususiyatlarini, qiziqishlarini, muloqotdagi faolligini va emotsional holatini kuzatib borishi kerak.

To‘garak rahbari o‘quvchini faqat natija uchun emas, balki harakati, intilishi va rivojlanishi uchun ham rag‘batlantirishi zarur. Chunki ba’zi o‘smirlar tez natija ko‘rsatmasligi mumkin, biroq doimiy qo‘llab-quvvatlash orqali ular asta-sekin o‘z imkoniyatlarini namoyon qila boshlaydi. Psixolog esa o‘quvchilarda o‘zini anglash, stressni boshqarish, muloqot madaniyati, empatiya va konfliktlarni hal qilish bo‘yicha treninglar tashkil etishi mumkin.

Shuningdek, tadbirlarda barcha o‘quvchilarning ishtirokini ta’minlash muhimdir. Faqat faol va iqtidorli o‘quvchilar emas, balki tortinchoq, o‘ziga ishonchi past, muloqotda qiynaladigan o‘smirlar ham jarayonga jalb qilinishi kerak. Chunki

aynan shunday o‘quvchilar uchun darsdan tashqari faoliyat emotsional rivojlanishning samarali maydoniga aylanishi mumkin.

Amaliy tavsiyalar

1. Maktablarda o‘quvchilarning qiziqishi va qobiliyatiga mos kasb-hunar to‘garaklari sonini ko‘paytirish.

2. To‘garak mashg‘ulotlarida faqat mahsulot yoki natijaga emas, balki jarayondagi hamkorlik, mas‘uliyat va emotsional rivojlanishga ham e‘tibor berish.

3. Tadbirlar davomida o‘quvchilarga mustaqil vazifa berish, ularni tashabbus ko‘rsatishga undash.

4. Tortinchoq va o‘ziga ishonchi past o‘quvchilarni kichik, xavfsiz va qo‘llab-quvvatlovchi rollardan boshlab faoliyatga jalb qilish.

5. Psixologik treninglar, suhbatlar va refleksiya mashg‘ulotlarini to‘garaklar bilan uyg‘unlashtirish.

6. Har bir tadbirdan so‘ng o‘quvchilar bilan qisqa tahlil o‘tkazish: “Men nimani his qildim?”, “Nimada qiynaldim?”, “Nimani o‘rgandim?”, “Keyingi safar nimani yaxshilayman?” kabi savollar orqali o‘zini anglashni kuchaytirish.

7. Ota-onalar bilan hamkorlikni yo‘lga qo‘yish, ularni farzandlarining qiziqish va emotsional ehtiyojlariga e‘tiborli bo‘lishga undash.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, o‘smirlarning emotsional intellektini rivojlantirish zamonaviy ta‘lim-tarbiya jarayonining muhim vazifalaridan biridir. Emotsional intellekt o‘quvchining o‘zini anglash, his-tuyg‘ularini boshqarish, boshqalarni tushunish, sog‘lom muloqot o‘rnatish va hayotiy qiyinchiliklarga moslashish qobiliyatini shakllantiradi. Bu ko‘nikmalar esa o‘smirning kelajakdagi shaxsiy, kasbiy va ijtimoiy muvaffaqiyati uchun muhim poydevor hisoblanadi.

Darsdan tashqari kasb-hunar to‘garaklari va tarbiyaviy tadbirlar o‘smirlarda emotsional intellektini rivojlantirish uchun keng imkoniyat yaratadi. Chunki bunday faoliyatlarda o‘quvchi o‘z qobiliyatini namoyon qiladi, jamoada ishlaydi, muloqot qiladi, xatodan saboq oladi, muvaffaqiyatni his qiladi va ijtimoiy mas‘uliyatni anglaydi. Shu sababli maktablarda to‘garak va tadbirlarni faqat qo‘shimcha mashg‘ulot sifatida emas, balki o‘quvchi shaxsini har tomonlama rivojlantiruvchi muhim psixologik-pedagogik vosita sifatida tashkil etish zarur.

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 P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), 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. Shoumarov, G‘. B. Oila psixologiyasi. Toshkent: Sharq, 2012.
7. G‘oziyev, E. G. Ontogenez psixologiyasi. Toshkent: Noshir, 2010.
8. Karimova, V. M. Ijtimoiy psixologiya. Toshkent: Fan va texnologiya, 2012.

