



TALABALARDA EMOTSIONAL KREATIVLIK SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH

Abduqodirova D.E.

*Chirchiq davlat pedagogika universiteti
psixologiya kafedrasi o'qituvchisi*

Tayanch so'zlar: emotsional kreativlik, hissiy tartibga solish, o'quvchilarning farovonligi, ijodiy muammolarni hal qilish, hissiy ifodalash, ijtimoiy-emotsional o'rganish, o'quvchilarda chidamlilik.

Ключевые слова: эмоциональная креативность, эмоциональная регуляция, благополучие учащихся, творческое решение проблем, эмоциональное выражение, социально-эмоциональное обучение, устойчивость у учащихся.

Key words: emotional creativity, emotional regulation, student well-being, creative problem-solving, emotional expression, social-emotional learning, resilience in students.

Резюме:

Ushbu maqolada o'quvchilarda emotsional kreativlikni rivojlantirishning ahamiyati hamda uning chidamlilik, empatiya va shaxslararo munosabatlarni rivojlantirishdagi roli o'rganiladi. Emotsional kreativlik hissiyotlarni innovatsion va konstruktiv tarzda boshqarish qobiliyatini anglatadi. Maqolada o'qituvchilarning emotsional kreativlikni rivojlantirishning asosiy strategiyalari keltirilgan. Ushbu yondashuvlarni guruhga kiritish orqali o'qituvchilar o'quvchilarni hissiy jihatdan yanada xabardor, moslashuvchan va hissiy qiyinchiliklarga qarshi turishda qo'llab-quvvatlashlari mumkin.

Резюме:

В данной статье рассматривается важность развития эмоционального творчества у студентов и его роль в развитии устойчивости, эмпатии и межличностных отношений. Эмоциональная креативность означает способность управлять эмоциями инновационными и конструктивными способами. В статье представлены основные стратегии развития эмоционального творчества учителей. Включив эти подходы в группу, учителя могут помочь ученикам стать более эмоционально осознанными, гибкими и способными справляться с эмоциональными проблемами.

Summary:

This article examines the importance of developing emotional creativity in students and its role in developing resilience, empathy, and interpersonal relationships. Emotional creativity refers to the ability to manage emotions in innovative and constructive ways. The article presents the main strategies for developing emotional creativity of teachers. By incorporating these approaches into the group, teachers can support students to become more emotionally aware, flexible, and able to cope with emotional challenges.



Emotsional kreativlik bugungi tez o'zgaruvchan dunyoda muhim mahoratdir. Bu hissiy vaziyatlarga innovatsion, moslashuvchan va konstruktiv usullarda javob berish qobiliyatini o'z ichiga oladi. Emotsional kreativlik o'quvchilarga shaxsiy va ijtimoiy muammolarni hal qilishda, chidamlilikni oshirishda va sog'lom shaxslararo munosabatlarni rivojlantirishda yordam beradi. Ta'limda emotsional kreativlikni rivojlantirish kognitiv va akademik o'sish kabi muhimdir. Emotsional kreativlikni tarbiyalash orqali o'qituvchilar o'quvchilarni stressni yengishga, munosabatlarni boshqarishga va jamiyatga ijobiy hissa qo'shishga tayyorlashlari mumkin.

Emotsional kreativlik hissiy tajribalarga yangi va moslashuvchan javoblarni yaratish qobiliyatini anglatadi. Hissiyotlarni tan olish va boshqarishga qaratilgan hissiy intellektdan farqli o'laroq, hissiy ijodkorlik murakkab vaziyatlarga yangi hissiy reaksiyalarni yaratish qobiliyatini anglatadi. Bu hissiy aql, kognitiv moslashuvchanlik va ijodiy fikrlashning uyg'unligini o'z ichiga oladi. Hissiy ijodkorlikni rivojlantiradigan talabalar muammolarga kengroq nuqtayi nazar bilan yondashishlari, bir nechta yechimlarni ko'rib chiqishlari va hissiy javoblarini turli kontekstlarga moslashtirishlari mumkin.

Emotsional kreativlik uchta asosiy komponentdan iborat: hissiy ong, hissiy moslashuvchanlik va hissiy innovatsiya. Hissiy ong - bu o'z his-tuyg'ularini tan olish va tushunish qobiliyati, hissiy moslashuvchanlik esa odamlarga o'zlarining hissiy reaksiyalarini vaziyatga qarab o'zgartirishga imkon beradi. Hissiy innovatsiya, hatto qiyin yoki stressli vaziyatlarda ham ijodiy va konstruktiv hissiy javoblarni yaratishni o'z ichiga oladi. Bu xususiyatlarni o'stirish orqali o'quvchilar hissiy jihatdan mustahkamroq va boshqalar bilan o'zaro munosabatlarda moslashuvchan bo'lishi mumkin.

Talabalarda emotsional kreativlikni rivojlantirishning ahamiyati

Zamonaviy dunyoda talabalar akademik bosimlardan tortib, ijtimoiy stresslarga qadar turli xil hissiy qiyinchiliklarga duch kelishadi. Emotsional kreativlikni rivojlantirish talabalarga ushbu muammolarni sog'lom va konstruktiv usullarda boshqarishga yordam beradi. Emotsional kreativlik hissiy barqarorlikni rivojlantiradi, bu o'quvchilarga muvaffaqiyatsizliklardan qaytishga va stressni yanada samarali boshqarishga imkon beradi. Shuningdek, u shaxslararo munosabatlarni yaxshilaydi, talabalarga murakkab ijtimoiy vaziyatlarda harakat qilishda yordam beradi va tengdoshlari, o'qituvchilari va oila a'zolari bilan mustahkam munosabatlar o'rnatishga yordam beradi.

Guruhda emotsional kreativlik ta'lim natijalarini oshirishi mumkin. Hissiy jihatdan ijodiy bo'lgan talabalar hamkorlikda muammolarni hal qilishda ishtirok etishlari, guruh muhokamalarida ishtirok etishlari va sinf loyihalariga



hissa qo'shishlari mumkin. Shuningdek, ular fikr-mulohazalarga ko'proq ochiq va muammolarga o'sish nuqtayi nazari bilan yondashishlari mumkin, muvaffaqiyatsizliklarni o'rganish va rivojlanish imkoniyatlari sifatida ko'rishadi.

O'quvchilarda emotsional kreativlikni rivojlantirish uchun o'qituvchilar foydalanishi mumkin bo'lgan bir qancha samarali strategiyalar mavjud. Ushbu strategiyalar talabalar o'z his-tuyg'ularini ifodalash, yangi hissiy reaksiyalarni o'rganish va ijodiy muammolarni hal qilishda ishtirok etish uchun o'zlarini xavfsiz his qiladigan qo'llab-quvvatlovchi muhitni yaratishga qaratilgan.

1. Hissiy ifodani rag'batlantirish

Emotsional kreativlikni rivojlantirishning birinchi qadamlaridan biri o'quvchilarni o'z his-tuyg'ularini ochiq va halol ifoda etishga undashdir. Hissiy ifoda talabalarga o'z his-tuyg'ularini o'rganishga, ularning hissiy javoblarini tushunishga va o'z ehtiyojlarini boshqalarga etkazishga imkon beradi. Guruhda o'qituvchilar va o'quvchilar o'zlarining his-tuyg'ularini bayon qilish yoki tanqid qilishdan qo'rqmasdan baham ko'rishlari mumkin bo'lgan xavfsiz joy yaratishi mumkin.

2. Empatiya va istiqbolga ega bo'lishni targ'ib qilish

Empatiya, boshqalarning his-tuyg'ularini tushunish va baham ko'rish qobiliyati hissiy ijodkorlikning asosiy tarkibiy qismidir. Empatiyani rivojlantiradigan talabalar boshqalarning his-tuyg'ulariga ijodiy va rahm-shafqat bilan javob berishlari mumkin. Empatiyani rivojlantirish orqali o'qituvchilar o'quvchilarga kuchli shaxslararo munosabatlarni o'rnatishga va ijtimoiy muammolarni samaraliroq hal qilishga yordam berishi mumkin.

3. Ijodiy muammolarni yechish qobiliyatini oshirish

Ijodiy muammolarni hal qilish hissiy ijodkorlikning muhim jihati hisoblanadi. Bu hissiy qiyinchiliklarga bir nechta echimlarni ishlab chiqarishni va eng moslashuvchan va konstruktiv javobni tanlashni o'z ichiga oladi. O'quvchilarni hissiy muammolarga ijodiy yondashishga o'rgatish orqali o'qituvchilar hissiy moslashuvchanlik va chidamlilikni rivojlantirishga yordam beradi.

4. Hissiy tartibga solishga o'rgatish

Hissiy tartibga solish - bu o'z his-tuyg'ularini konstruktiv tarzda boshqarish va nazorat qilish qobiliyati. Bu emotsional kreativlik uchun muhim mahoratdir, chunki u o'quvchilarga hissiy qiyinchiliklarga o'ylangan va moslashuvchan tarzda javob berishga imkon beradi. O'qituvchilar hissiy tartibga solishni o'rgatish orqali o'quvchilarga hissiy vaziyatlarni ijodiy boshqarish uchun zarur bo'lgan o'zini o'zi boshqarish va moslashuvchanlikni rivojlantirishga yordam beradi.

5. O'sish tafakkurini tarbiyalash

O'sish tafakkuri, qobiliyatlarni harakat va amaliyot orqali rivojlantirish mumkinligiga ishonish emotsional kreativlik uchun juda muhimdir. O'sish tafakkuriga ega bo'lgan talabalar hissiy qiyinchiliklarni shaxsiy rivojlanish imkoniyatlari sifatida ko'rishadi va muammolarni ijodiy hal qilishda qatnashish ehtimoli ko'proq. O'sish tafakkurini rivojlantirish orqali o'qituvchilar o'quvchilarning hissiy jihatdan bardoshli va moslashuvchan bo'lishiga yordam berishlari mumkin.

Talabalarda emotsional kreativlik fazilatlarini rivojlantirish ularning hissiy erkinligi, akademik muvaffaqiyati va shaxslararo munosabatlari uchun juda muhimdir. O'qituvchilar hissiy ifodani rag'batlantirish, empatiyani rivojlantirish, ijodiy muammolarni hal qilishni kuchaytirish, hissiy tartibga solishni o'rgatish va o'sish tafakkurini rivojlantirish orqali o'quvchilarning hissiy jihatdan ijodiy va chidamli bo'lishiga yordam beradi. Emotsional kreativlik talabalarga murakkab hissiy vaziyatlarda moslashuvchanlik va innovatsiyalar bilan harakat qilish imkonini beradi, bu esa sog'lom munosabatlarga va hayotga yanada ijobiy qarashga olib keladi. Emotsional kreativlikni rivojlantirish orqali talabalar tobora dinamik va hissiy jihatdan murakkab bo'lgan hayot qiyinchiliklariga qarshi turishga yaxshiroq tayyorlanishadi.

Talabalarda emotsional kreativlik fazilatlarining rivojlanishini tahlil qilganda, emotsional kreativlik ham shaxsiy, ham akademik o'sishda hal qiluvchi rol o'ynashi aniq. Guruhlarda qo'llaniladigan his-tuyg'ularni ifodalashni rag'batlantirish, empatiyani rivojlantirish va hissiy tartibga solishni o'rgatish kabi strategiyalar o'quvchilarda hissiy ijodkorlikni oshirishga yordam beradi. Biroq, bu strategiyalarning samaradorligi bir qancha omillarga, jumladan, ta'lim muhiti, o'quvchilarning faolligi va ushbu yondashuvlarni qo'llashning izchilligiga bog'liq.

Talabalarda emotsional kreativlikni rivojlantirishning turli strategiyalarini tahlil qilish bir nechta asosiy yo'nalishlarda ijobiy natijalarni ko'rsatadi:

Hissiy ongni oshirish: Talabalar, ayniqsa, hissiy ifoda va ochiq muloqotni birinchi o'ringa qo'yadigan sinflarda yuqori darajadagi hissiy ongni namoyish etdilar.

Kengaytirilgan empatiya: hamdardlik va istiqbolli faoliyat talabalarning boshqalarning his-tuyg'ularini tushunish va ijodiy javob berish qobiliyatini sezilarli darajada yaxshiladi.

Ijodiy muammolarni hal qilish: Ijodiy muammolarni hal qilishga qaratilgan mashqlar ko'proq hissiy moslashuvchanlikni keltirib chiqardi, talabalar hissiy dilemmalarga bir nechta echimlarni ishlab chiqdilar.



Yaxshilangan hissiy tartibga solish: Ehtiyotkorlik va kognitiv qayta ishlash amaliyotlari o'quvchilarga his-tuyg'ularini yanada samarali boshqarishga yordam berdi, bu esa ko'proq moslashuvchan va ijodiy hissiy javoblarga olib keldi.

O'sish tafakkurini rivojlantirish: O'sish tafakkurini rivojlantirish hissiy barqarorlik uchun juda muhim edi, talabalar hissiy qiyinchiliklarni shaxsiy o'sish va ijodkorlik imkoniyatlari sifatida ko'rishdi.

Ushbu natijalar shuni ko'rsatadiki, emotsional kreativlikni hissiy ifoda, empatiya, ijodiy muammolarni hal qilish, hissiy tartibga solish va o'sish tafakkurini rivojlantiruvchi strategiyalar kombinatsiyasi orqali muvaffaqiyatli rivojlantirish mumkin. Doimiy ravishda qo'llanilganda, ushbu strategiyalar o'quvchilarning hissiy farovonligini, chidamliligini va shaxslararo munosabatlarini sezilarli darajada oshirish potentsialiga ega bo'lib, ularning barchasi guruhda ham, guruhdan tashqarida ham muvaffaqiyatga erishish uchun juda muhimdir.

Xulosa. Talabalarda emotsional kreativlikni rivojlantirish ham akademik, ham shaxsiy sohalarida chidamlilik, empatiya va moslashuvchanlikni rivojlantirish uchun juda muhimdir. Ushbu tadqiqot shuni ko'rsatadiki, hissiy ifodani rag'batlantirish, empatiyani rivojlantirish, ijodiy muammolarni hal qilishni kuchaytirish, hissiy tartibga solishni o'rgatish va o'sish tafakkurini rivojlantirish kabi maqsadli strategiyalar hissiy ijodkorlik xususiyatlarini sezilarli darajada oshirishi mumkin. Ushbu yondashuvlarni guruhda qo'llash orqali o'qituvchilar o'quvchilarga hissiy muammolarni hal qilishda hissiy jihatdan xabardor, moslashuvchan va innovatsion bo'lishga yordam beradi.

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, emotsional kreativlik o'quvchilarni tobora murakkab bo'lgan hissiy manzarada harakat qilish uchun zarur vositalar bilan jihozlaydi, ularning qiyinchiliklarga konstruktiv javob berish, mazmunli munosabatlar o'rnatish va o'z jamoalariga ijobiy hissa qo'shish qobiliyatini oshiradi. Ta'limda emotsional kreativlikka ustuvor ahamiyat berish orqali biz nafaqat intellektual qobiliyatli, balki hissiy jihatdan ijodiy va chidamli bo'lgan o'quvchilar avlodini shakllantirishga yordam bera olamiz.

Adabiyotlar:

1. Xudoyberdiyeva M.Sh. Emotsional kreativlik va uning rivojlanish omillari. -Toshkent: O'qituvchi, 2020. – 245 b.
2. Abduqodirova D., Pardaboyeva M. The role of emotional creativity in students' decision-making // International conference of natural and social-humanitarian sciences. – 2024. – T. 1. – №. 7. – C. 27-30.
3. Mirzayeva L.J. Psixologik kreativlik asoslari. - Toshkent: Akademnashr, 2018. - 198 b.
4. Abdullayev S.A. Emotsional intellekt: nazariy va amaliy jihatlar. - Toshkent: Fan va texnologiyalar, 2021. - 180 b.



5. Yuldotshev A.X. Yoshlarda ijodiy faoliyat va uning psixologik asoslari. - Toshkent: Ma'rifat, 2019. - 220 b.
6. Komilov R.N. Psixologik tadqiqotlarda innovatsion metodlar. - Toshkent: Fan, 2020. - 156 b.
7. Islomov M.T. Kreativlikni rivojlantirishda ta'lim metodlarining ta'siri. - Toshkent: Navoiy universiteti nashriyoti, 2021. - 175 b.
8. Guilford J.P. Ijodkorlik // Amerikalik psixolog. - 1950. - T. 5, №9. - B. 444-454.
9. Nurmetov J. B. Yoshlarda emotsional intellekt va uning ijtimoiy rivojlanishi. - Samarqand: Samarqand davlat universiteti nashriyoti, 2020. - 185 b.
10. Runco M.A. Ijodkorlik: nazariyalar va mavzular: tadqiqot, ishlanna va amaliyot. - Elsevier Academic Press, 2007.
11. Jo'rayev Q.K. Emotsional kreativlikni rivojlantirish texnologiyalari. - Qarshi: Qarshi davlat universiteti nashriyoti, 2020. -144 b.
12. Murodova Z.U. Ta'lim jarayonida yoshlarda ijodiy qobiliyatlarni rivojlantirish. - Toshkent: Istiqbol nashriyoti, 2019. - 165 b.
13. Fredrikson B. L. Ijobiy psixologiyada ijobiy his-tuyg'ularning roli: ijobiy his-tuyg'ularni kengaytirish va qurish nazariyasi // Amerikalik psixolog. - 2001. - T. 56, №3. - B. 218-226.
14. Axmedov Sh. M. Ijodiy ta'lim va kreativ fikrlash. – Toshkent: O'zbekiston Milliy Ensiklopediyasi, 2021. -212 b.