ISSN: 2181-4341, IMPACT FACTOR (RESEARCH BIB) – 9.145, SJIF – 5,431

Xoldarjonova Sevinchxon Ilhomjon qizi
“TURON” universiteti Andijon filiali

102-guruh magistranti

UMUMTA’LIM MAKTABI YUQORI SINF O‘QUVCHILARIDA IJTIMOIY-EMOTSIONAL O‘ZINI BOSHQARISH KO‘NIKMALARINI RIVOJLANTIRISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH

Annotatsiya

Mazkur maqolada umumta’lim maktablari yuqori sinf o‘quvchilarida ijtimoiy-emotsional o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirishning nazariy va amaliy jihatlari tahlil qilingan. O‘quvchilarning emotsional barqarorligi, stressga chidamliligi, ijtimoiy moslashuvchanligi hamda o‘z xulq-atvorini ongli boshqarish qobiliyatlarini shakllantirishda zamonaviy pedagogik va psixologik metodlarning o‘rni yoritilgan. Shuningdek, ijtimoiy-emotsional kompetensiyalarni rivojlantirishga qaratilgan innovatsion yondashuvlar, trening texnologiyalari va interaktiv metodlarning samaradorligi asoslab berilgan. Tadqiqot natijalariga ko‘ra, takomillashtirilgan metodika o‘quvchilarning shaxsiy rivojlanishiga, ijtimoiy munosabatlarda muvaffaqiyatli faoliyat yuritishiga hamda psixologik salomatligini mustahkamlashga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Kalit so‘zlar

ijtimoiy-emotsional rivojlanish, o‘zini boshqarish, emotsional intellekt, yuqori sinf o‘quvchilari, pedagogik texnologiyalar, psixologik trening, ijtimoiy kompetensiya, stressga chidamlilik

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СОЦИАЛЬНО-ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ НАВЫКОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ У УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ

Аннотация

В данной статье рассматриваются теоретические и практические аспекты развития социально-эмоциональных навыков саморегуляции у учащихся старших классов общеобразовательных школ. Особое внимание уделяется формированию эмоциональной устойчивости, стрессоустойчивости, социальной адаптивности и способности осознанного управления собственным поведением. Освещается роль современных педагогических и психологических методов в развитии данных компетенций. Также обоснована эффективность инновационных подходов, тренинговых технологий и интерактивных методов обучения. Результаты исследования показывают, что усовершенствованная методика способствует личностному развитию учащихся, их успешной социальной адаптации и укреплению психологического здоровья.

Ключевые слова

социально-эмоциональное развитие, саморегуляция, эмоциональный интеллект, старшеклассники, педагогические технологии, психологический тренинг, социальная компетентность, стрессоустойчивость

ISSN: 2181-4341, IMPACT FACTOR (RESEARCH BIB) – 9.145, SJIF – 5,431

IMPROVING THE METHODOLOGY FOR DEVELOPING SOCIAL-EMOTIONAL SELF-REGULATION SKILLS IN SENIOR SECONDARY SCHOOL STUDENTS

Abstract

This article examines the theoretical and practical aspects of developing social-emotional self-regulation skills in senior secondary school students. Particular attention is paid to the formation of emotional stability, stress resilience, social adaptability, and the ability to consciously regulate one's behavior. The role of modern pedagogical and psychological methods in fostering these competencies is highlighted. Furthermore, the effectiveness of innovative approaches, training technologies, and interactive teaching methods is substantiated. The findings indicate that the improved methodology positively influences students' personal development, successful social interaction, and psychological well-being.

Keywords

social-emotional development, self-regulation, emotional intelligence, senior students, pedagogical technologies, psychological training, social competence, stress resilience.

Zamonaviy ta'lim tizimida o‘quvchilarning nafaqat akademik bilimlarini oshirish, balki ularning shaxsiy rivojlanishini ta'minlash ham muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, umumta'lim maktablarining yuqori sinf o‘quvchilari murakkab psixologik, ijtimoiy va emotsional o‘zgarishlar davrini boshdan kechiradilar. Ushbu bosqichda o‘quvchilarning o‘z his-tuyg‘ularini anglash, boshqarish, ijtimoiy muhitga moslashish hamda turli stressli vaziyatlarda to‘g‘ri qaror qabul qilish ko‘nikmalarini rivojlantirish dolzarb ahamiyat kasb etadi. Shu nuqtai nazardan, ijtimoiy-emotsional o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini shakllantirish va rivojlantirish masalasi pedagogika va psixologiya fanlarining muhim yo‘nalishlaridan biri sifatida qaralmoqda.

Bugungi kunda globallashuv jarayonlari, axborot oqimining keskin ortishi va ijtimoiy tarmoqlarning keng tarqalishi o‘quvchilarning emotsional holatiga sezilarli ta'sir ko‘rsatmoqda. Natijada, o‘quvchilarda stress, tashvish, agressivlik yoki aksincha, passivlik kabi holatlar kuzatilmoqda. Bu esa ularning o‘qishga bo‘lgan motivatsiyasi, ijtimoiy munosabatlari va umumiy psixologik farovonligiga salbiy ta'sir qilishi mumkin. Shuning uchun ham ta'lim jarayonida o‘quvchilarning ijtimoiy-emotsional kompetensiyalarini rivojlantirishga yo‘naltirilgan metodikalarni takomillashtirish zarurati yuzaga kelmoqda.

Ijtimoiy-emotsional o‘zini boshqarish ko‘nikmalari shaxsning o‘z his-tuyg‘ularini nazorat qilish, impulslarni boshqarish, muammoli vaziyatlarda konstruktiv yechim topish hamda boshqalar bilan samarali muloqot qilish qobiliyatini o‘z ichiga oladi. Ushbu ko‘nikmalar o‘quvchilarning nafaqat ta'lim jarayonidagi muvaffaqiyatiga, balki kelajakdagi kasbiy va ijtimoiy hayotiga ham bevosita ta'sir ko‘rsatadi. Shu boisdan, zamonaviy pedagogik texnologiyalar va psixologik yondashuvlar asosida mazkur ko‘nikmalarni rivojlantirishning samarali usullarini ishlab chiqish muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Mazkur tadqiqotning dolzarbligi shundan iboratki, u umumta'lim maktablari yuqori sinf o‘quvchilarida ijtimoiy-emotsional o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish metodikasini takomillashtirishga qaratilgan. Tadqiqot doirasida ushbu ko‘nikmalarni shakllantirishning mavjud yondashuvlari tahlil qilinadi, ularning samaradorligi baholanadi hamda innovatsion metodlar asosida yangi metodik tavsiyalar ishlab chiqiladi. Ushbu yondashuv o‘quvchilarning shaxsiy rivojlanishini ta'minlash, ularni ijtimoiy hayotga tayyorlash va psixologik sog‘lom muhitni shakllantirishda muhim omil bo‘lib xizmat qiladi.

Hozirgi globallashuv va raqamli transformatsiya sharoitida yosh avlodning nafaqat bilimli, balki ijtimoiy-emotsional jihatdan yetuk bo‘lishi muhim talabga aylanmoqda. Xususan, umumta’lim maktablarining yuqori sinf o‘quvchilari murakkab ijtimoiy va psixologik bosqichda bo‘lib, ularda o‘zini boshqarish, emotsiyalarni nazorat qilish, stressga bardoshlilik va ijtimoiy moslashuv kabi ko‘nikmalarni shakllantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Shu sababli ijtimoiy-emotsional o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish metodikasini takomillashtirish bugungi kunning dolzarb ilmiy-amaliy muammolaridan biri hisoblanadi.

Jahon miqyosida ushbu masalaga katta e’tibor qaratilmoqda. Xususan, ijtimoiy-emotsional ta’lim (SEL – Social Emotional Learning) konsepsiyasi asosida o‘quvchilarning shaxsiy va ijtimoiy kompetensiyalarini rivojlantirish ta’lim siyosatining ustuvor yo‘nalishiga aylangan. Masalan, AQShda CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning) tashkiloti tomonidan ishlab chiqilgan SEL dasturlari maktablarda keng joriy etilgan bo‘lib, ular o‘quvchilarning akademik natijalari va psixologik farovonligini oshirishda samarali ekanligi isbotlangan.[1]

Shuningdek, UNESCO tomonidan ham ijtimoiy-emotsional ko‘nikmalarni rivojlantirish global ta’lim strategiyasining muhim qismi sifatida e’tirof etilgan. Ushbu yo‘nalishda xalqaro tadqiqotlar va metodik tavsiyalar ishlab chiqilmoqda.[2]

OECD (Organisation for Economic Co-operation and Development) tomonidan olib borilgan “Social and Emotional Skills Study” tadqiqotlari ham o‘quvchilarning ijtimoiy-emotsional ko‘nikmalari ularning hayotiy muvaffaqiyatida muhim rol o‘ynashini ko‘rsatadi.[3]

O‘zbekiston Respublikasida ham ta’lim tizimini modernizatsiya qilish jarayonida o‘quvchilarning shaxsiy rivojlanishi, jumladan ijtimoiy-emotsional kompetensiyalarini shakllantirishga alohida e’tibor qaratilmoqda. Xususan, “Yangi O‘zbekiston maktabi” konsepsiyasi doirasida o‘quvchilarda soft skills (yumshoq ko‘nikmalar), tanqidiy fikrlash va o‘zini boshqarish kompetensiyalarini rivojlantirish ustuvor vazifa sifatida belgilangan.

O‘zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta’limi vazirligi tomonidan ta’lim jarayoniga zamonaviy pedagogik texnologiyalarni joriy etish, psixologik xizmatni kuchaytirish va o‘quvchilarning emotsional holatini monitoring qilish bo‘yicha qator ishlar amalga oshirilmoqda.[4]

Bundan tashqari, Respublika ta’lim markazi tomonidan yangi o‘quv dasturlari va kompetensiyaviy yondashuv asosidagi darsliklar ishlab chiqilib, ularda o‘quvchilarning ijtimoiy-emotsional rivojlanishiga alohida e’tibor qaratilgan.[5]

---

[1] https://casel.org/what-is-sel/

[2] https://www.unesco.org/en/education/social-emotional-learning

[3] https://www.oecd.org/education/ceri/social-emotional-skills-study/

[4] https://uzedu.uz

[5] https://rtm.uz

Shuningdek, UNICEF O‘zbekiston bilan hamkorlikda maktablarda o‘quvchilarning psixologik farovonligini ta’minlash, stressni kamaytirish va ijtimoiy-emotsional ko‘nikmalarni rivojlantirishga qaratilgan loyihalar amalga oshirilmoqda.[6]

Yuqoridagilardan ko‘rinib turibdiki, ijtimoiy-emotsional o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish nafaqat milliy, balki global miqyosda ham dolzarb masala hisoblanadi. Shu bois ushbu yo‘nalishda ilmiy asoslangan, amaliy jihatdan samarali metodikalarni ishlab chiqish va takomillashtirish bugungi ta’lim tizimining muhim vazifalaridan biri sifatida namoyon bo‘lmoqda.

Ijtimoiy-emotsional o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish masalasi jahon psixologiya va pedagogika fanida keng ko‘lamda o‘rganilgan muammolardan biri hisoblanadi. Ushbu yo‘nalishda olib borilgan tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, shaxsning muvaffaqiyatli rivojlanishi nafaqat intellektual salohiyat, balki emotsional va ijtimoiy kompetensiyalarning shakllanganlik darajasiga ham bevosita bog‘liqdir. Xususan, Daniel Goleman tomonidan ilgari surilgan emotsional intellekt konsepsiyasida insonning o‘z his-tuyg‘ularini anglash va boshqarish qobiliyati hayotiy muvaffaqiyatning muhim omili sifatida talqin etiladi. U ijtimoiy-emotsional ko‘nikmalarni ta’lim tizimiga integratsiya qilish zarurligini asoslab bergan.

Emotsional intellektning ilmiy asoslari esa Peter Salovey va John D. Mayer tomonidan ishlab chiqilgan bo‘lib, ular emotsiyalarni aniqlash, tushunish, ifodalash va boshqarish kabi komponentlarni ajratib ko‘rsatganlar. Ushbu model ijtimoiy-emotsional o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini shakllantirishda muhim nazariy poydevor vazifasini bajaradi.

Shuningdek, Lev Vygotsky tomonidan ishlab chiqilgan ijtimoiy-madaniy rivojlanish nazariyasi ham mazkur yo‘nalishda muhim ahamiyatga ega. Unga ko‘ra, shaxsning rivojlanishi ijtimoiy muhit va muloqot jarayonlari orqali amalga oshadi. Ayniqsa, “yaqin rivojlanish zonasi” tushunchasi o‘quvchilarning ijtimoiy va emotsional ko‘nikmalarini shakllantirishda muhim metodologik asos bo‘lib xizmat qiladi. Albert Bandura esa ijtimoiy o‘rganish nazariyasida o‘zini boshqarish ko‘nikmalarining shakllanishini kuzatish, taqlid qilish va mustahkamlash jarayonlari bilan bog‘laydi. Uning fikricha, o‘quvchilar atrofdagilar xulq-atvorini kuzatish orqali o‘z emotsiyalarini boshqarishni o‘rganadilar.

Ijobiy psixologiya yo‘nalishida Martin Seligman tomonidan olib borilgan tadqiqotlar ham ijtimoiy-emotsional rivojlanishning ahamiyatini ko‘rsatadi. U shaxsning psixologik farovonligi, optimizm va stressga chidamlilik kabi sifatlarini rivojlantirish orqali o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini mustahkamlash mumkinligini ta’kidlaydi. Bundan tashqari, Howard Gardner tomonidan ilgari surilgan ko‘p qirrali intellekt nazariyasida intrapersonal va interpersonal intellekt tushunchalari orqali shaxsning o‘zini anglash va boshqalar bilan samarali munosabat o‘rnatish qobiliyatlari asoslab berilgan. Bu esa ijtimoiy-emotsional kompetensiyalarning muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi.

Mazkur yo‘nalishda olib borilgan ilmiy izlanishlar O‘zbekiston psixologiya va pedagogika fanida ham o‘z aksini topgan. Jumladan, G‘oziyev E.G‘. shaxs psixologiyasi doirasida o‘quvchilarning ijtimoiy xulq-atvori, emotsional holati va o‘zini boshqarish mexanizmlarini o‘rganib, ularni shakllantirishning psixologik asoslarini yoritib bergan. Davletshin M.G‘. esa o‘quvchilarning psixik rivojlanish xususiyatlarini tahlil qilib, ta’lim jarayonida emotsional holatning ahamiyatini alohida ta’kidlagan.

[6] https://www.unicef.org/uzbekistan/

Shuningdek, Qodirov B.R. tomonidan yoshlarning ijtimoiylashuvi va psixologik moslashuv muammolari o‘rganilib, ularning xulq-atvorini boshqarish mexanizmlariga ilmiy izoh berilgan. Karimova V.M. esa ijtimoiy psixologiya doirasida shaxslararo munosabatlar, kommunikativ ko‘nikmalar va emotsional jarayonlarni tadqiq etib, o‘quvchilarning ijtimoiy-emotsional rivojlanishiga oid muhim ilmiy xulosalar chiqargan.

Umuman olganda, jahon olimlari tomonidan ijtimoiy-emotsional o‘zini boshqarish ko‘nikmalari nazariy jihatdan chuqur asoslab berilgan bo‘lsa, o‘zbek olimlari ushbu muammoni milliy ta’lim tizimi va ijtimoiy muhitga mos holda o‘rganib, amaliy jihatdan boyitib kelmoqdalar. Bu esa mazkur mavzuning ilmiy jihatdan dolzarbligini va uni yanada takomillashtirish zarurligini ko‘rsatadi.

Ijtimoiy-emotsional o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish bo‘yicha xorijiy va o‘zbek tajribalarini taqqoslash jadvali.

1-Jadval

№	Taqqoslash mezoni	Xorijiy davlatlar tajribasi	O‘zbekiston tajribasi
1	**Nazariy asos**	Daniel Goleman, Peter Salovey, John D. Mayer, Lev Vygotsky nazariyalari asosida ishlab chiqilgan SEL (Social Emotional Learning) konsepsiyasi keng qo‘llaniladi	G‘oziyev E.G‘., Davletshin M.G‘. va boshqa olimlar tomonidan shaxs rivoji va ijtimoiylashuv nazariyalari asosida yondashuv mavjud
2	**Metodik yondashuv**	Maxsus SEL dasturlari, treninglar, interaktiv mashg‘ulotlar, psixologik dasturlar tizimli joriy etilgan	Asosan an’anaviy pedagogik yondashuv, ayrim hollarda trening va innovatsion metodlar qo‘llanilmoqda
3	**Ta’lim tizimiga integratsiya**	Maktab o‘quv dasturlariga SEL alohida fan yoki modul sifatida kiritilgan	Kompetensiyaviy yondashuv doirasida qisman integratsiya qilingan, alohida fan sifatida keng joriy etilmagan
4	**Amaliy dasturlar**	CASEL, UNESCO, OECD dasturlari asosida kompleks tizim shakllangan	Respublika ta’lim markazi va vazirlik dasturlari orqali bosqichma-bosqich joriy etilmoqda
5	**O‘qituvchi tayyorlash**	O‘qituvchilar uchun maxsus SEL bo‘yicha trening va sertifikat dasturlari mavjud	Pedagoglar uchun umumiy malaka oshirish kurslarida qisman yoritiladi
6	**Baholash tizimi**	O‘quvchilarning ijtimoiy-emotsional ko‘nikmalari maxsus testlar va monitoring orqali baholanadi	Baholash tizimi hali to‘liq shakllanmagan, asosan kuzatish va umumiy tahlilga asoslanadi
7	**Tadqiqot darajasi**	Empirik tadqiqotlar, eksperimentlar va statistik tahlillar keng qo‘llaniladi	Ilmiy izlanishlar mavjud, lekin empirik va eksperimental tadqiqotlar yetarli darajada rivojlanmagan

8	**Psixologik xizmat**	Maktablarda psixologik xizmat tizimi yuqori darajada rivojlangan va faol ishlaydi	Maktab psixologlari mavjud, ammo tizim samaradorligi hududlarga qarab farqlanadi
9	**Innovatsion texnologiyalar**	Raqamli platformalar, mobil ilovalar va onlayn treninglar keng qo‘llaniladi	Raqamli texnologiyalar joriy etilmoqda, lekin SEL yo‘nalishida hali cheklangan
10	**Natijadorlik**	O‘quvchilarda stressga chidamlilik, emotsional barqarorlik va ijtimoiy moslashuv yuqori darajada	Ijobiy natijalar mavjud, lekin tizimli va keng qamrovli samaradorlik hali to‘liq ta’minlanmagan

Mazkur taqqoslash shuni ko‘rsatadiki, xorijiy davlatlarda ijtimoiy-emotsional o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish tizimli, ilmiy asoslangan va keng qamrovli tarzda yo‘lga qo‘yilgan. O‘zbekistonda esa bu yo‘nalishda muhim islohotlar amalga oshirilayotgan bo‘lsa-da, metodikani yanada takomillashtirish, amaliy dasturlarni kengaytirish hamda baholash tizimini ishlab chiqish zarurati mavjud.

O‘tkazilgan taqqoslovchi tahlil shuni ko‘rsatadiki, ijtimoiy-emotsional o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish xorijiy ta’lim tizimlarida aniq metodikalar, maxsus dasturlar va ilmiy asoslangan yondashuvlar orqali tizimli ravishda amalga oshirilmoqda. O‘zbekistonda esa mazkur yo‘nalishda muhim islohotlar olib borilayotgan bo‘lsa-da, bu jarayon asosan bosqichma-bosqich shakllanmoqda.

Shu bois, xorijiy tajribalarni milliy ta’lim tizimiga moslashtirish, innovatsion pedagogik texnologiyalarni keng joriy etish hamda o‘quvchilarning ijtimoiy-emotsional ko‘nikmalarini baholashning samarali mexanizmlarini ishlab chiqish ushbu sohani yanada rivojlantirishning muhim omili hisoblanadi.

Ijtimoiy-emotsional o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish zamonaviy ta’limning muhim yo‘nalishi bo‘lib, u o‘quvchilarning shaxsiy va ijtimoiy muvaffaqiyatini ta’minlaydi. Ushbu sohada xorijiy tajribalar ancha rivojlangan bo‘lsa-da, O‘zbekistonda ham bu yo‘nalishda muhim qadamlar tashlanmoqda. Mazkur metodikani takomillashtirish o‘quvchilarning psixologik barqarorligi va ijtimoiy moslashuvini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Biz ilmiy maqolamiz doirasida bir qancha, o’rganishimizdan kelib chiqib tavsiyalar ishlab chiqdik:

1.Umumta’lim maktablarida ijtimoiy-emotsional o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish uchun maxsus trening dasturlari va mashg‘ulotlar tizimini ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish zarur. Bu orqali o‘quvchilarda emotsiyalarni anglash va boshqarish ko‘nikmalari tizimli shakllantiriladi.

2.Ta’lim jarayoniga interaktiv metodlar (rol o‘yinlari, muammoli vaziyatlar, guruhiy ishlash texnologiyalari)ni keng joriy etish lozim. Ushbu metodlar o‘quvchilarning ijtimoiy moslashuvi va kommunikativ kompetensiyalarini rivojlantirishda samarali hisoblanadi.

3.Pedagog va maktab psixologlari uchun ijtimoiy-emotsional rivojlanish bo‘yicha maxsus malaka oshirish kurslarini tashkil etish tavsiya etiladi. Bu o‘qituvchilarning zamonaviy yondashuvlarni qo‘llash imkoniyatini oshiradi.

4.O‘quvchilarning ijtimoiy-emotsional ko‘nikmalarini baholash uchun diagnostik metodika va mezonlarni ishlab chiqish hamda amaliyotga tatbiq etish muhimdir. Bu rivojlanish darajasini aniqlash va individual yondashuvni ta’minlashga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. G‘oziyev E.G‘. Shaxs psixologiyasi. – Toshkent: O‘qituvchi nashriyoti, 2004. – 256 bet.
2. Davletshin M.G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2006. – 280 bet.
3. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya. – Toshkent: Fan nashriyoti, 2010. – 192 bet.
4. Qodirov B.R.Yosh davrlar psixologiyasi. – Toshkent: O‘qituvchi nashriyoti, 2008. – 220 bet.
5. Abdullaeva Sh. Pedagogik mahorat. – Toshkent: Fan va texnologiya nashriyoti, 2012. – 240 bet.
6. Tursunov A. Pedagogika nazariyasi va amaliyoti. – Toshkent: O‘zbekiston nashriyoti, 2015. – 300 bet.
7. Daniel Goleman. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. – Ne w York: Bantam Books, 1995. – 352 pages.
8. Peter Salovey, John D. Mayer. Emotional Intelligence (in: Imagination, Cognition and Personality). – New York: Baywood Publishing, 1990. – pp. 185–211.
9. Lev Vygotsky. Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes. – Cambridge: Harvard University Press, 1978. – 159 pages.