

UMUMTA'LIM MAKTABI YUQORI SINIF O'QUVCHILARIDA IJTIMOYIY- EMOTSIONAL O'ZINI BOSHQARISH KO'NIKMALARINI RIVOJLANTIRISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH CHORA TADBIRLARINI ISHLAB CHIQUISH

Xoldarova Sevinch Ilhomjon qizi

“TURON” universiteti Andijon filiali

102-guruh magistranti

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20326090>

Annotatsiya: Ushbu maqolada umumta'lim maktablarining yuqori sinf o'quvchilarida ijtimoiy-emotsional o'zini nazorat qilish ko'nikmalarini shakllantirishning nazariy hamda amaliy jihatlari keng yoritilgan. O'quvchilarning emotsional barqarorligi, stress omillariga bardoshliligi, ijtimoiy muhitga moslashuvchanligi hamda o'z xatti-harakatlarini ongli ravishda boshqarish qobiliyatlarini rivojlantirishda zamonaviy pedagogik va psixologik yondashuvlarning ahamiyati ochib berilgan. Shuningdek, ijtimoiy-emotsional kompetensiyalarni shakllantirishga xizmat qiluvchi innovatsion usullar, trening dasturlari va interfaol metodlarning samaradorligi ilmiy asoslangan. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, takomillashtirilgan metodika o'quvchilarning individual rivojlanishiga, ijtimoiy munosabatlarda samarali ishtirok etishiga 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.

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.

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 tezis umumta'lim maktablarining yuqori sinf o'quvchilarida ijtimoiy-emotsional o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish metodikasini takomillashtirish masalasiga bag'ishlangan. Tadqiqotning dolzarbligi shundaki, zamonaviy ta'lim muhitida o'quvchilarning nafaqat akademik bilimlari, balki ularning emotsional barqarorligi, stressga chidamliligi, ijtimoiy moslashuvchanligi va o'z xatti-harakatlarini ongli boshqarish qobiliyatlari ham muhim ahamiyat kasb etmoqda. Globallashtirish, axborot oqimining ortishi va ijtimoiy tarmoqlarning kuchli ta'siri

sharoitida o'quvchilarda ijtimoiy-emotsional kompetensiyalarni shakllantirish pedagogika va psixologiyaning ustuvor yo'nalishlaridan biriga aylanmoqda.

Tadqiqotning maqsadi yuqori sinf o'quvchilarida ijtimoiy-emotsional o'zini boshqarish ko'nikmalarini samarali rivojlantirishga xizmat qiluvchi metodikani ilmiy asoslash va uni takomillashtirishdan iborat. Ushbu maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar belgilandi: ijtimoiy-emotsional o'zini boshqarish tushunchasining nazariy asoslarini tahlil qilish; o'quvchilarda mazkur ko'nikmalarining shakllanish darajasini aniqlash; mavjud pedagogik va psixologik yondashuvlarni o'rganish; innovatsion metod va trening texnologiyalarini ishlab chiqish hamda ularning samaradorligini tajriba-sinov asosida baholash.

Tadqiqot jarayonida ijtimoiy-emotsional o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish mexanizmlari ham yoritib berildi. Xususan, kognitiv mexanizmlar orqali o'quvchilarda o'z his-tuyg'ularini anglash va tahlil qilish ko'nikmalari shakllantiriladi; emotsional-regulyativ mexanizmlar yordamida hissiyotlarni boshqarish va muvozanatni saqlashga o'rgatiladi; ijtimoiy-psixologik mexanizmlar orqali esa muloqot madaniyati, empatiya va hamkorlik ko'nikmalari rivojlantiriladi. Shuningdek, refleksiv mexanizmlar o'quvchilarning o'z xatti-harakatlarini baholash va o'z-o'zini takomillashtirish jarayonini ta'minlaydi.

Bizning maqolamiz doirasida olib borgan ilmiy izlanishlar shuni ko'rsatadiki, takomillashtirilgan metodika asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar o'quvchilarning emotsional barqarorligini oshiradi, stressli vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantiradi hamda ularning ijtimoiy munosabatlarda muvaffaqiyatli faoliyat yuritishiga xizmat qiladi. Shu bilan birga, mazkur metodika o'quvchilarning psixologik salomatligini mustahkamlash, ijtimoiy moslashuvini kuchaytirish va shaxsiy rivojlanishini qo'llab-quvvatlashda muhim omil sifatida namoyon bo'ladi.

Shu bilan birga, takomillashtirilgan metodika o'quvchilarning individual-psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda differensial yondashuvni taqozo etadi. Ya'ni, har bir o'quvchining temperament tipi, xarakter xususiyatlari, emotsional holati va ijtimoiy tajribasidan kelib chiqib, ularga mos psixologik-pedagogik ta'sir usullari tanlanadi. Bu esa metodikaning samaradorligini yanada oshirishga xizmat qiladi. Mazkur jarayonda diagnostik vositalardan foydalanish muhim bo'lib, ular orqali o'quvchilarning ijtimoiy-emotsional rivojlanish darajasi aniqlanadi va individual rivojlanish trayektoriyasi ishlab chiqiladi.

Bundan tashqari, o'quvchilarda ijtimoiy-emotsional o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirishda trening mashg'ulotlari, rolli o'yinlar, muammoli vaziyatlarni tahlil qilish, “case-study” usullari, refleksiv suhbatlar va guruhviy muhokamalar muhim o'rin tutadi. Ushbu metodlar o'quvchilarning faol ishtirokini ta'minlab, ularni mustaqil fikrlashga, o'z his-tuyg'ularini ifodalashga hamda boshqalar bilan samarali muloqot qilishga o'rgatadi. Ayniqsa, interaktiv yondashuvlar o'quvchilarning ichki motivatsiyasini oshiradi va o'rganilayotgan ko'nikmalarni real hayotiy vaziyatlarda qo'llash imkonini beradi.

Metodikaning muhim tarkibiy qismi sifatida ota-onalar va o'qituvchilar bilan hamkorlikni yo'lga qo'yish alohida ahamiyatga ega. Chunki o'quvchining ijtimoiy-emotsional rivoji faqat maktab muhitida emas, balki oilaviy va ijtimoiy muhit ta'sirida ham shakllanadi. Shu bois, ota-onalar uchun psixologik ma'rifiy seminarlar, o'qituvchilar uchun esa metodik tavsiyalar ishlab chiqish orqali yagona yondashuvni ta'minlash zarur hisoblanadi.

Xulosa o'rnida ta'kidlash joizki, umumta'lim maktablari yuqori sinf o'quvchilarida ijtimoiy-emotsional o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan takomillashtirilgan metodika zamonaviy ta'lim tizimining muhim tarkibiy qismi bo'lib, u o'quvchilarning nafaqat

ta'limiy muvaffaqiyatini, balki ularning shaxsiy kamoloti, ijtimoiy faolligi va psixologik farovonligini ta'minlashda muhim ahamiyat kasb etadi. Mazkur yondashuvni amaliyotga keng joriy etish esa barkamol, ijtimoiy moslashgan va emotsional jihatdan barqaror yosh avlodni shakllantirishga xizmat qiladi.

Mazkur tadqiqot natijalariga tayangan holda, umumta'lim maktablari yuqori sinf o'quvchilarida ijtimoiy-emotsional o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish metodikasini takomillashtirish yuzasidan quyidagi ilmiy-amaliy tavsiyalarni keltirish mumkin.

Birinchidan, ta'lim jarayoniga ijtimoiy-emotsional rivojlanishga yo'naltirilgan maxsus trening dasturlarini tizimli ravishda joriy etish zarur. Bunda o'quvchilarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olgan holda, bosqichma-bosqich rivojlantiruvchi mashg'ulotlar ishlab chiqilishi maqsadga muvofiqdir. Shu orqali o'quvchilarda o'z his-tuyg'ularini anglash, ularni nazorat qilish hamda konstruktiv tarzda ifodalash ko'nikmalari shakllanadi.

Ikkinchidan, pedagoglar va maktab psixologlari uchun ijtimoiy-emotsional kompetensiyalarni rivojlantirishga qaratilgan metodik qo'llanmalar hamda amaliy tavsiyalar ishlab chiqish lozim. Bu esa o'qituvchilarning mazkur yo'nalishdagi kasbiy kompetentligini oshirib, ta'lim jarayonida samarali psixologik muhitni yaratishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, o'qituvchilarda emotsional intellektni rivojlantirishga qaratilgan malaka oshirish kurslarini tashkil etish ham muhim ahamiyatga ega.

Uchinchidan, o'quvchilarning ijtimoiy-emotsional rivojlanish darajasini muntazam diagnostika qilish tizimini yo'lga qo'yish tavsiya etiladi. Diagnostika natijalari asosida individual rivojlanish dasturlari ishlab chiqilib, har bir o'quvchiga mos psixologik-pedagogik yondashuvni qo'llash imkoniyati yaratiladi. Bu esa ta'lim jarayonining shaxsga yo'naltirilganligini ta'minlaydi.

Yakuniy tavsiya sifatida, ijtimoiy-emotsional o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan metodikani ta'lim tizimiga kompleks tarzda joriy etish, uni ilmiy-tadqiqotlar asosida muntazam ravishda takomillashtirib borish zarur. Bu esa o'quvchilarning psixologik salomatligini mustahkamlash, ijtimoiy moslashuvini oshirish hamda ularni har tomonlama barkamol shaxs sifatida shakllantirishga xizmat qiladi.

References:

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. – New 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.