



O'QUVCHILARDA IJTIMOIIY-EMOTSIONAL KO'NIKMALARNI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK ASOSLARI

Qayumova Nargiza Turdaliyevna

Namangan viloyati Chortoq tumanidagi 5-DIMI amaliyotchi psixologi

Annotatsiya: Mazkur maqolada o'quvchilarda ijtimoiy-emotsional ko'nikmalarni shakllantirishning psixologik asoslari yoritilgan. Ijtimoiy-emotsional ko'nikmalar-bu bolalarning o'z his-tuyg'ularini anglash, boshqarish, boshqalar bilan samarali muloqot qilish va ijobiy ijtimoiy munosabatlarni shakllantirishga qaratilgan shaxsiy fazilatlar yig'indisidir. Maqolada ushbu ko'nikmalarning ahamiyati, ularni rivojlantirishda maktab psixologining o'rni, shuningdek, yosh xususiyatlarini inobatga olgan holda qo'llanilishi mumkin bo'lgan psixologik yondashuvlar tahlil qilinadi. Shuningdek, o'quvchilar bilan olib boriladigan amaliy mashg'ulotlar, trening va diagnostik vositalar misolida samarali metodikalar bayon etilgan. Ijtimoiy-emotsional kompetensiyalarni shakllantirish maktab muhitini ijobiylashtirish, o'quvchilarning o'z-o'zini anglashini kuchaytirish va psixologik farovonlikni ta'minlashdagi muhim omil sifatida baholangan.

Kalit so'zlar: Ijtimoiy-emotsional ko'nikmalar, psixologik rivojlanish, maktab psixologi, o'quvchi shaxsi, emotsional intellekt, ijtimoiy kompetensiya, psixologik farovonlik, kommunikativ ko'nikmalar.

Kirish

Bugungi kunda ta'lim jarayonida nafaqat bilim berish, balki o'quvchilarning shaxsiy va ijtimoiy rivojlanishini ta'minlash ham dolzarb masalaga aylangan. Ayniqsa, o'quvchilarda ijtimoiy-emotsional ko'nikmalarni shakllantirish ularning sog'lom psixologik rivoji, sinfdoshlar bilan munosabatlari, o'zini anglash va o'z-o'zini boshqarish salohiyati uchun muhim omil hisoblanadi. Zamonaviy psixologiyada ijtimoiy-emotsional rivojlanish bu bola o'z his-





tuyg'ularini tushunish, ularni boshqarish, boshqalar bilan empatiya asosida munosabat o'rnatish va konstruktiv muloqot olib borish ko'nikmalariga ega bo'lish jarayoni sifatida talqin etiladi. Maktab muhitida ijtimoiy-emotsional ko'nikmalarni samarali shakllantirish psixologlarning, ayniqsa maktab psixologining asosiy vazifalaridan biridir. Bu ko'nikmalar bola hayotining turli bosqichlarida muvaffaqiyatga erishishi, stresslarga bardosh berishi va ijobiy muhitda faoliyat yuritishiga zamin yaratadi. O'quvchilarda ijtimoiy-emotsional ko'nikmalarni maktab davrida shakllantirishning psixologik asoslari, amaliy mexanizmlari va ta'lim muassasalarida psixolog ishi orqali bu jarayonni samarali tashkil etish yo'llari yoritiladi.

Ijtimoiy-emotsional ko'nikmalar- bu o'quvchilarning o'z his-tuyg'ularini anglay olish, boshqarish, empatiya ko'rsatish, sog'lom muloqot qilish va mas'uliyatli qarorlar qabul qila olish kabi muhim psixologik kompetensiyalaridir. Ijtimoiy-emotsional ko'nikmalar insonning o'z his-tuyg'ularini anglash, boshqarish, boshqalar bilan empatiya asosida munosabat o'rnatish, sog'lom ijtimoiy aloqalar qurish va hayotiy qarorlarni mas'uliyat bilan qabul qilish qobiliyatidir. Bu ko'nikmalar shaxsning ijtimoiy moslashuvi, stressga chidamliligi va ijobiy shaxs sifatida shakllanishida muhim rol o'ynaydi. Zamonaviy psixologiyada bu ko'nikmalar besh asosiy tarkibiy qismga ajratiladi:

1. O'zini anglash
2. O'zini boshqarish
3. Ijtimoiy anglash
4. Munozarali vaziyatlarni hal qilish
5. Mas'uliyatli qaror qabul qilish

Bu ko'nikmalar bola shaxsi shakllanishida, ijtimoiylashuvida va stresslarga qarshi barqaror immunitet hosil qilishida katta rol o'ynaydi. Boshlang'ich sinf o'quvchilarida emotsional ko'nikmalar hali yangi shakllanmoqda, shu sababli ularni o'yin, muloqot va ijobiy namunalar orqali o'rgatish zarur. O'smirlik davrida esa o'zini anglash kuchayadi, lekin hissiy beqarorlik yuqori bo'lishi



mumkin. Shu bois, bu yoshdagi o'quvchilar bilan psixologik treninglar, refleksiv mashqlar samarali hisoblanadi. O'quvchilarda ijtimoiy-emotsional ko'nikmalarni samarali shakllantirish uchun bir necha ilmiy asoslangan psixologik yondashuv va metodlardan foydalaniladi. Bu yondashuvlar bolaning emotsional rivojiga, shaxsiy o'sishiga va sog'lom ijtimoiy munosabatlar o'rnatishiga yordam beradi.

Maktab psixologi ta'lim muassasasida o'quvchilarning psixologik va ijtimoiy-emotsional salomatligini ta'minlashda markaziy o'rin tutadi. Uning vazifalari nafaqat muammolarni aniqlash va bartaraf etish, balki o'quvchilarning shaxsiy rivojlanishini qo'llab-quvvatlash va ijtimoiy-emotsional ko'nikmalarni faol shakllantirishni ham o'z ichiga oladi.

1. Diagnostika va monitoring

-Psixolog maktab muhitida o'quvchilarning ijtimoiy-emotsional holatini muntazam kuzatib boradi.

-Turli psixodiagnostik vositalar yordamida o'quvchilarning emotsional intellekti, stress darajasi, o'zini anglash va boshqarish ko'nikmalari tahlil qilinadi.

-Muammoli guruh va individual shaxslarni aniqlash hamda ularga tegishli psixologik yordamni yo'naltirish asosiy vazifalaridan biridir.

2. Individual va guruhii ishlar

-Maktab psixologi ijtimoiy-emotsional ko'nikmalarni rivojlantirish bo'yicha individual maslahatlar va guruh mashg'ulotlari o'tkazadi.

-Treninglar, rolli o'yinlar, emotsiyalarni boshqarish mashqlari, konfliktlarni hal qilish va muloqot ko'nikmalarini rivojlantirish bo'yicha darslar tashkil qiladi.

-Bu mashg'ulotlar o'quvchilarga o'z his-tuyg'ularini anglash, boshqarish, boshqalar bilan samarali munosabatlar o'rnatish imkonini beradi.



3. O'qituvchilar va ota-onalar bilan hamkorlik

-Psixolog o'qituvchilarni ijtimoiy-emotsional rivojlanish jarayonining ahamiyati haqida xabardor qiladi va ularga pedagogik faoliyatda psixologik yondashuvlarni o'rgatadi.

-Ota-onalar bilan maslahatlashuvlar o'tkazib, oilaviy muhitni yaxshilash, bolaning ruhiy holatini qo'llab-quvvatlash uchun tavsiyalar beradi.

-Shuningdek, ota-ona va maktab o'rtasidagi samarali muloqot va hamkorlikni yo'lga qo'yishga yordam beradi.

4. Psixoprofilaktika va krizis vaziyatlarda yordam

-Maktab psixologi stress, zo'ravonlik, bullying va boshqa salbiy holatlarga qarshi profilaktika ishlarini tashkil etadi.

-Insonlarning psixologik farovonligini ta'minlash uchun turli krizis vaziyatlarda tezkor yordam ko'rsatadi, kerak bo'lsa, mutaxassislar bilan bog'lanadi.

-Bu faoliyat maktabda sog'lom ijtimoiy muhit yaratishga xizmat qiladi.

5. Rivojlanish va rivojlantiruvchi muhit yaratish

-Psixolog o'quvchilarning ijtimoiy-emotsional rivojlanishini qo'llab-quvvatlash uchun ijobiy muhit yaratish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqadi.

-Maktabda inkluzivlik, hurmat, hamjihatlik kabi qadriyatlarni targ'ib qiladi, o'quvchilar o'rtasida sog'lom muloqotni rag'batlantiradi.

-Shaxsiy o'sishga va o'zaro hurmatga asoslangan madaniyatni shakllantirishga ko'maklashadi.

Maktab psixologi ijtimoiy-emotsional ko'nikmalarni shakllantirishda nafaqat muammolarni bartaraf etuvchi, balki rivojlanish uchun zarur sharoitlarni yaratuvchi mutaxassisdir. Uning faoliyati o'quvchilarning o'zini anglashidan tortib, ijtimoiy muhitda muvaffaqiyatga erishishigacha bo'lgan jarayonni qamrab





oladi. Shu sababli maktab psixologining roli ta'lim sifatini oshirish va o'quvchilarning sog'lom shaxs sifatida yetishishida beqiyosdir.

XULOSA

Maqolada o'quvchilarda ijtimoiy-emotsional ko'nikmalarni shakllantirishning psixologik asoslari keng yoritildi. Ijtimoiy-emotsional ko'nikmalar - bu shaxsning o'z his-tuyg'ularini anglab, boshqarish, boshqalar bilan samarali munosabat o'rnatish va mas'uliyatli qarorlar qabul qilish qobiliyatidir. Bu ko'nikmalar o'quvchilarning shaxsiy va ijtimoiy rivojida, stressga chidamliligida, akademik muvaffaqiyatlarida muhim ahamiyat kasb etadi. Maktab psixologining roli bu jarayonda markaziy hisoblanadi: u diagnostika, individual va guruhli ishlar olib borish, o'qituvchilar va ota-onalar bilan hamkorlik qilish orqali ijtimoiy-emotsional rivojlanishni qo'llab-quvvatlaydi. Shuningdek, zamonaviy psixologik yondashuvlar va metodlar treninglar, rolli o'yinlar, kognitiv va emotsional mashqlar o'quvchilarda bu ko'nikmalarni shakllantirish uchun samarali vositalar hisoblanadi. Natijada, maktabda ijtimoiy-emotsional kompetensiyalarni rivojlantirish ta'lim sifatini oshirish, sog'lom psixologik muhit yaratish va o'quvchilarning kelajakda muvaffaqiyatli shaxslar bo'lib yetishishiga xizmat qiladi. Ijtimoiy-emotsional ko'nikmalarni rivojlantirish maktab ta'limining ajralmas qismi bo'lib, bu sohadagi ishlarni tizimli va samarali tashkil etish kelajak avlodning barkamol, o'ziga ishongan va ijtimoiy jihatdan faol shaxs bo'lib voyaga yetishida muhim omildir. Maktab psixologlari, o'qituvchilar va ota-onalarning birgalikdagi sa'y-harakatlari bu jarayonning muvaffaqiyatli bo'lishini ta'minlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Goleman, D. *Emotsional intellekt*. — Toshkent: O'zbekistonda chop etilgan, 2000.
2. Salovey, P., Mayer, J.D. *Ijtimoiy va emotsional ko'nikmalar nazariyasi*. — Moskva: Psixologiya, 1992.





3. Bandura, A. Ijtimoiy o'rganish nazariyasi. — Toshkent: O'qituvchi, 1985.
4. Rogers, K. *Shaxsning rivojlanishi va psixoterapiya*. — Toshkent: Ilm-fan, 1990.
5. Мирзаева, З.И. Boshlang'ich sinf o'quvchilarida ijtimoiy-emotsional ko'nikmalarni shakllantirish. *Ta'lim va rivojlanish*, 2021, №12, 89-96.
6. Zhuravlev, A. (2017). *Psychological aspects of violence prevention in educational environments*. Journal of Educational Psychology, 112(3), 451–467.
7. O'zbekiston Respublikasi Ta'lim vazirligi. *Maktab psixologiyasi: metodik qo'llanma*. — Toshkent, 2020.
8. Livingstone, S., & Helsper, E. J. (2007). *Gradations in Digital Inclusion: Children, Young People and the Digital Divide*. New Media & Society, 9(4), 671–696.
9. Bandura, A. (2001). *Social Cognitive Theory of Mass Communication*. In *Media Psychology*, 3(3), 265–299.