

**O'SMIR YOSHLARDA HAYOTIY KO'NIKMALARNI SHAKLLANTIRISH VA RIVOJLANTIRISHDA IJTIMOIIY-HISSIY TA'LIMNING O'RNI**

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19190855>

**Rustamova Shaxzoda Maripovna**

*Farg'ona viloyati PMM Pedagogika va psixologiya, ta'lim texnologiyalari kafedrasida dotsenti  
v.b, psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)  
+998905620655*

**Annotatsiya**

*Mazkur maqolada o'smir yoshlarda hayotiy ko'nikmalarni shakllantirish va rivojlantirishda ijtimoiy-hissiy ta'limning (SEL – social-emotional learning) ahamiyati, nazariy asoslari va amaliy tatbiqi tahlil qilinadi. Yoshlarda emotsional barqarorlik, ijtimoiy hamkorlik, muammolarni hal qilish va fuqarolik mas'uliyatini rivojlantirishda SELning o'rni ochib beriladi. Shuningdek, davlat siyosati va maktab tajribalari asosida SELning O'zbekistondagi amaliyot va istiqbollari ilmiy jihatdan tahlil qilinadi.*

**Kalit so'zlar:** *o'smirlar, hayotiy ko'nikmalar, ijtimoiy-hissiy ta'lim, emotsional barqarorlik, muloqot, fuqarolik mas'uliyati.*

**Аннотация**

*В данной статье анализируется значение социально-эмоционального обучения (SEL – social-emotional learning) в формировании и развитии жизненных навыков у подростков. Рассматривается роль SEL в развитии эмоциональной устойчивости, социальных навыков, способности решать проблемы и гражданской ответственности у подростков. Также научно обосновываются практические аспекты и перспективы внедрения SEL в образовательную систему Узбекистана.*

**Ключевые слова:** *подростки, жизненные навыки, социально-эмоциональное обучение, эмоциональная устойчивость, коммуникация, гражданская ответственность.*

**Annotation**

*This article analyzes the role of social-emotional learning (SEL – social-emotional learning) in shaping and developing life skills among adolescents. It highlights the importance of SEL in fostering emotional resilience, social skills, problem-solving abilities, and civic responsibility. The paper also examines the practical implementation and prospects of SEL in the educational context of Uzbekistan.*

**Keywords:** *adolescents, life skills, social-emotional learning, emotional resilience, communication, civic responsibility.*

**KIRISH**

Hayotiy ko'nikmalar insonning hayotiy va ijtimoiy faoliyatida samarali ishtirok etishi uchun zarur bo'lgan shaxsiy, ijtimoiy va emotsional qobiliyatlardir. O'smirlik davri esa shaxs rivojlanishida muhim bosqich bo'lib, bu davrda ijtimoiy-hissiy ta'lim (SEL) orqali hayotiy ko'nikmalarni shakllantirish muhim ahamiyatga ega. U yordamida yoshlar o'z his-tuyg'ulari va emotsiyalarini boshqarishni, samarali muloqot qilishni, muammolarni hal qilishni va ijtimoiy hamkorlik

## **Ta'lim jarayonida integrativ yondashuv: nazariya va amaliyotasosida hayotiy ko'nikmalarni rivojlantirish**

---

ko'nikmalarini rivojlantirishni o'rganadilar. Shu bilan birga, SEL ularda fuqarolik hissi, mas'uliyat va jamoatchilik faoliyatiga qiziqishni ham rivojlantiradi.

O'smirlarda hayotiy ko'nikmalar quyidagilarni o'z ichiga oladi:

**Shaxsiy ko'nikmalar**

Shaxsiy ko'nikmalar – bu, insonning o'zini anglash, his-tuyg'ulari va harakatlarini nazorat qilish qobiliyatini o'z ichiga oladi. O'smirlar uchun shaxsiy ko'nikmalar hayotiy muvaffaqiyat va psixologik barqarorlikning asosi hisoblanadi. Uning asosiy jihatlari:

- Emotsional ong: o'z his-tuyg'ulari va istaklarini anglash.
- O'zini nazorat qilish: stress va qiyin vaziyatlarda salbiy reaksiyalardan saqlanish.
- Maqsadga yo'naltirilgan faoliyat: o'z oldiga qo'ygan maqsadlarga yetish uchun reja tuzish va harakat qilish.
- Shaxsiy mas'uliyat: o'z qarorlari va harakatlari uchun mas'uliyatni qabul qilish.

**Ijtimoiy ko'nikmalar**

Ijtimoiy ko'nikmalar – bu, insonning boshqalar bilan samarali hamkorlik qilish, muomala qilish va ijtimoiy munosabatlarni boshqarish qobiliyati hisoblanadi. O'smirlarda ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish jamoaviy faoliyat va fuqarolik hissini mustahkamlaydi. Uning asosiy jihatlari quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- Samarali muloqot: fikrlarni ochiq va tushunarli bildirish.
- Hamkorlik qobiliyati: guruhda ishlash va umumiy maqsadga erishish.
- Konfliktni hal qilish: qarama-qarshiliklarni tinch yo'l bilan hal etish.
- Empatiya: boshqalarning his-tuyg'ularini tushunish va hamdardlik ko'rsatish.

**Aqliy ko'nikmalar**

Aqliy ko'nikmalar – bu, muammolarni tahlil qilish, tanqidiy fikrlash va oqilona qaror qabul qilish qobiliyatidir. O'smirlarda aqliy ko'nikmalar hayotiy vaziyatlarda mustaqil qaror qabul qilish va bilimlardan samarali foydalanishga yordam beradi. Uning asosiy jihatlari quyidagilar:

- Tanqidiy fikrlash: ma'lumotlarni tahlil qilish va xulosa chiqarish.
- Muammolarni hal qilish: turli variantlarni baholash va eng maqbul yechimni topish.
- Rejalashtirish va strategiya tuzish: maqsadga erishish uchun samarali yo'llarni belgilash.
- Yaratuvchanlik: yangi g'oyalar va yondashuvlarni ishlab chiqish.

**Fuqarolik ko'nikmalari**

Fuqarolik ko'nikmalari – bu, insonning jamiyatda faol ishtirok etish, qonunlarga rioya qilish va ijtimoiy mas'uliyatni his qilish qobiliyatidir. O'smirlarda fuqarolik ko'nikmalari ularning jamoatchilik faoliyati va huquqiy madaniyatini rivojlantiradi. Quyidagilar uning asosiy jihatlari hisoblanadi:

- Ijtimoiy mas'uliyat: boshqalar va jamiyat uchun mas'uliyatni anglash.
- Qonunchilikka rioya qilish: qoidalar va huquqiy normalarni tushunish va bajarish.
- Fuqarolik ishtiroki: ijtimoiy loyihalarda, maktab va mahalla faoliyatida ishtirok etish.
- Etika va qadriyatlar: odob-axloq qoidalari va umumiy qadriyatlarga rioya qilish.

O'smirlarda shaxsiy, ijtimoiy, aqliy va fuqarolik ko'nikmalarini rivojlantirish hayotiy muvaffaqiyat va jamiyatda faol ishtirok etish uchun asosiy shart hisoblanadi. Ijtimoiy-hissiy ta'lim (SEL) orqali ushbu ko'nikmalar tizimli va samarali rivojlantiriladi, bu esa o'smirni stressga chidamli, ijtimoiy mas'uliyatli va mustaqil shaxs sifatida tayyorlaydi.

SEL jarayonida pedagoglar emotsional ta'lim, rolli o'yinlar, refleksiya mashg'ulotlari, guruhli loyihalar va jamoatchilik faoliyati orqali o'smirlarda yuqoridagi ko'nikmalarni shakllantiradilar.

## **Ta'lim jarayonida integrativ yondashuv: nazariya va amaliyotasosida hayotiy ko'nikmalarni rivojlantirish**

---

Yusqoridagilar bilan birga, o'smirlarda emotsional barqarorlik – psixologik va pedagogik sohada muhim tadqiqot yo'nalishi bo'lib, o'smirning shaxsiy va ijtimoiy rivojlanishida asosiy rol o'ynaydi. Uning quyidagi jihatlari alohida e'tiborga molik:

Emotsional barqarorlikning mohiyati

Emotsional barqarorlik – bu, insonning turli stress va qiyinchiliklar, salbiy his-tuyg'ular, ijtimoiy qarama-qarshiliklar va turli tashqi ta'sirlar oldidan o'zini nazorat qila olish, ruhiy va psixik holatini muvozanatda saqlash qobiliyatidir.

O'smirlarda bu ko'nikma:

- o'zidagi his-tuyg'ularni tushunish va boshqarish;
- qiyin vaziyatlarda oqilona qaror qabul qilish;
- ijtimoiy munosabatlarda muvozanatli harakat qilish;
- stress va xavotirga chidamlilikni ta'minlaydi.

Emotsional barqarorlik o'smirda shaxsiyatning barqarorligi, ijtimoiy integratsiya va faol hayot pozitsiyasini shakllantirishda muhimdir.

Emotsional barqarorlikning tarkibiy qismlari

1. Emotsional ong: o'z his-tuyg'ulari va ehtiyojlarini anglash.
2. Emotsional nazorat: qiyin vaziyatlarda salbiy reaksiyalardan saqlanish va ularni samarali boshqarish.
3. Stressga chidamlilik: stress, qiyinchilik va psixologik bosimga moslashuvchanlik.
4. Ijtimoiy emotsiya: boshqalarning his-tuyg'ularini tushunish, empatiya va hamkorlik qobiliyati.

O'smirlarda emotsional barqarorlikni rivojlantirishda ijtimoiy-hissiy ta'lim (SEL) roli

SEL – emotional intelligence va hayotiy ko'nikmalarni rivojlantirishni birlashtiruvchi zamonaviy pedagogik yondashuvdir.

SEL orqali o'smirlar:

- o'z his-tuyg'ulari va reaksiyalarini nazorat qilishni o'rganadilar;
- stress va qiyin vaziyatlarga chidamlilikni oshiradilar;
- ijtimoiy munosabatlarda muvozanat va hamkorlik ko'nikmalarini shakllantiradilar;
- tanqidiy fikrlash va muammolarni samarali hal qilish qobiliyatini rivojlantiradilar.

Tadqiqotlar ko'rsatadiki, SEL dasturlari ishtirokchilari emotsional barqarorlik, ijtimoiy qobiliyat va akademik faoliyatda sezilarli rivojlanadilar.

Amaliyotda usullar

O'smirlarda emotsional barqarorlikni rivojlantirish uchun quyidagi pedagogik usullar qo'llaniladi:

1. Rolli va ssenariyli o'yinlar.
2. Refleksiya mashg'ulotlari (shaxsiy his-tuyg'ularni tahlil qilish).
3. Guruhli loyihalar va hamkorlik jarayonlari.
4. Emotsional intellektni oshirish uchun mashg'ulotlar (muloqot, empatiya va samarali munosabat).

O'smirlarda emotsional barqarorlik – shaxsning hayotiy va ijtimoiy muvaffaqiyatli faoliyati uchun asosiy ko'nikma. SEL va pedagogik intervensiyalar orqali emotsional barqarorlikni shakllantirish, o'smirni stressga chidamli, samarali muloqot qiluvchi, muammolarni oqilona hal qila oluvchi shaxs sifatida rivojlantirish imkonini beradi.

Ilmiy tadqiqotlar va amaliyot

## **Ta'lim jarayonida integrativ yondashuv: nazariya va amaliyotasosida hayotiy ko'nikmalarni rivojlantirish**

---

• Durlak et al., 2011 – SEL dasturlari yoshlarda ijtimoiy va emotsional ko'nikmalarni sezilarli darajada oshiradi, akademik natijalarni yaxshilaydi.

• Payton et al., 2008 – SEL loyihalari bolalar va o'smirlarda nizolarni samarali hal qilish va hamkorlik qobiliyatini rivojlantiradi.

• CASEL (2020) – SEL maktab va oiladagi hayotda hayotiy ko'nikmalarni shakllantirishda samarali vosita hisoblanadi.

O'zbekistonda SEL g'oyalari maktab va mahalla markazlarida qo'llanilmoqda, bu esa o'smirlarda hayotiy ko'nikmalarni va ijtimoiy mas'uliyatni rivojlantirishda samara beradi.

### **XULOSA**

O'smir yoshlarda hayotiy ko'nikmalarni shakllantirishda ijtimoiy-hissiy ta'limning o'zni katta ahamiyatga ega. SEL orqali yoshlar emotsiyalarini nazorat qilish, samarali muloqot qilish, muammolarni hal qilish va fuqarolik mas'uliyatini rivojlantirishni o'rganadilar. Ushbu ko'nikmalar ularning hayotiy va kasbiy faoliyatda muvaffaqiyatli bo'lishiga, shuningdek, jamiyatda ijtimoiy hamjihatlik va barqaror taraqqiyotni ta'minlashga xizmat qiladi.

### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. Abdullayeva M.M. Social and Emotional Learning in Teacher Preparation: Pre Service Teacher Well Being (2025).
2. Riskulova D.A., Bekmirzayeva N.T., Pakhirdinova M.U. The Effects of Social and Emotional Learning on Student Well Being (2024).
3. Kosimova D.T. The Effects of Social and Emotional Learning on Student Well Being (2024).
4. Umarova X.X. The Importance of Social-Emotional Learning (SEL) (2025).
5. Jalgashova N.E., Yusupova M.A. Social Emotional Learning and English Language Education: Transforming Uzbekistan's Educational Landscape (2025).