

СОЦИАЛЬНО-ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ КАК МЕХАНИЗМ АДАПТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ К УСЛОВИЯМ СОЦИАЛЬНОЙ НЕОПРЕДЕЛЁННОСТИ

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19190895>

Умрихина Виктория Игоревна

ст.преподаватель кафедры Педагогика НПУУз. Низами,

Бахтиёрова З

студентка 3 курса НПУУз. Низами

тел.: +998933816317, e-mail: v.umrikhina@list.ru

Аннотация

В статье рассматривается социально-эмоциональное обучение как механизм, способствующий адаптации обучающихся к условиям социальной неопределённости. Анализируется влияние социально-эмоциональных компетенций на способность личности ориентироваться в изменяющихся требованиях образовательной среды и выстраивать эффективные стратегии поведения. Обосновывается необходимость включения социально-эмоционального обучения в образовательный процесс. Делается вывод о том, что развитие социально-эмоциональных компетенций способствует успешной адаптации обучающихся к изменяющимся условиям социальной среды.

Ключевые слова: *социально-эмоциональное обучение, адаптация обучающихся, социальная неопределённость, образовательная среда, социально-эмоциональные компетенции.*

Annotatsiya

Maqolada ijtimoiy-hissiy ta'lim o'quvchilarning ijtimoiy noaniqlik sharoitlariga moslashishiga yordam beradigan mexanizm sifatida ko'rib chiqiladi. Ijtimoiy-hissiy kompetensiyalarning shaxsning ta'lim muhitining o'zgaruvchan talablariga moslashish va samarali xulq-atvor strategiyalarini qurish qobiliyatiga ta'siri tahlil qilinadi. Ta'lim jarayoniga ijtimoiy-emotsional ta'limni kiritish zarurligi asoslangan. Ijtimoiy-emotsional kompetensiyalarni rivojlantirish ta'lim oluvchilarning ijtimoiy muhitning o'zgaruvchan sharoitlariga muvaffaqiyatli moslashishiga yordam beradi, degan xulosaga kelingan.

Kalit so'zlar: *ijtimoiy-emotsional ta'lim, ta'lim oluvchilarning moslashuvi, ijtimoiy noaniqlik, ta'lim muhiti, ijtimoiy-emotsional kompetensiyalar.*

Abstract

The article examines social-emotional learning as a mechanism that contributes to the adaptation of students to the conditions of social uncertainty. The influence of socio-emotional competencies on the individual's ability to navigate the changing requirements of the educational environment and construct effective behavioral strategies is analyzed. The necessity of including socio-emotional learning in the educational process is substantiated. It is concluded that the development of socio-emotional competencies contributes to the successful adaptation of students to changing conditions of the social environment.

Keywords: *socio-emotional learning, student adaptation, social uncertainty, educational environment, socio-emotional competencies.*

Современное общество характеризуется высокой степенью изменчивости социальных связей, трансформацией коммуникационных практик и ростом требований к личностной саморегуляции индивида. Эти процессы отражаются и на образовательном пространстве, которое становится динамичным и неопределённым вследствие социально экономических преобразований, цифровизации и изменения ценностных установок.

В динамично развивающемся мире обучающиеся всё чаще сталкиваются с феноменом социальной неопределённости, проявляющейся в изменении форм взаимодействия, размывании социальных ориентиров и росте психологической нестабильности. Учащиеся могут сталкиваться со стрессом и тревожностью, что нередко приводит к потере контроля над собственным поведением и эмоциональными реакциями в обществе. В таких условиях возрастает потребность в развитии механизмов адаптации, устойчивости и саморегуляции личности. Это объясняет растущий интерес исследователей к проблеме социально эмоционального обучения (Social and Emotional Learning – SEL), рассматриваемому как средство личностного благополучия, устойчивости к стрессу и успешного взаимодействия в группе (M. Elias, S. Jones, S. Bouffard, D. Goleman).

Социальная неопределённость представляет собой нестабильное состояние общества или социальной группы, возникающее в условиях кризисов, реформ и ценностных сдвигов, когда привычные структуры и моральные устои утрачивают устойчивость.

По определению Н. Л. Смакотиной, влияние фактора неопределённости проявляется в ситуациях выбора, формирования ценностных позиций и в процессе становления идентичности личности. В таких условиях человек может испытывать утрату социальной реальности, роли и статуса.

Л. С. Выготский отмечал, что развитие личности напрямую зависит от социальной среды: изменчивость общественных условий и множественность требований усиливают эмоциональное напряжение и вызывают тревожность, неуверенность и снижение мотивации [8].

Г. М. Андреева дополняет, что неопределённость взаимодействия с социумом порождает когнитивный диссонанс и требует от личности активного поиска новых моделей поведения [6]. Таким образом, социальная неопределённость выступает фактором, влияющим не только на когнитивное и поведенческое развитие обучающихся, но и на их эмоциональное благополучие.

В быстро меняющемся мире учащимся становится всё сложнее адаптироваться к социальной действительности. Возрастают требования к их личной и социальной активности, а также к способности самостоятельно принимать решения. Отсутствие сформированных механизмов саморегуляции порождает стресс и тревожность, что, в свою очередь, препятствует социализации и успешному освоению образовательных программ.

Социальная адаптация понимается как процесс взаимодействия личности с социальной средой, направленный на достижение баланса между внутренними возможностями человека и внешними требованиями [7]. В условиях неопределённости этот процесс требует быстрой перестройки поведенческих стратегий, что сопровождается эмоциональным напряжением. Следовательно, эффективная социализация учащихся невозможна без развития эмоционально волевой готовности, способности управлять собственными эмоциями и поведением.

Социально эмоциональное обучение (СЭО) представляет собой целенаправленный педагогический процесс формирования у обучающихся эмоционального интеллекта, саморегуляции, эмпатии, коммуникативных навыков и социальной ответственности [2; 4].

По определению CASEL, социально эмоциональное обучение – это процесс, посредством которого люди приобретают и применяют знания и навыки, необходимые для понимания и управления чувствами, постановки и достижения позитивных целей, проявления сочувствия, установления конструктивных отношений и принятия ответственных решений.

Выделяются пять ключевых компетенций СЭО:

- самосознание – понимание собственных эмоций и сильных сторон;
- саморегуляция – управление эмоциональными реакциями и поведением;
- социальная осведомлённость – способность учитывать эмоции и перспективы других;
- навыки взаимоотношений – эффективное общение и сотрудничество;
- ответственное принятие решений – выбор конструктивных стратегий поведения в различных ситуациях.

Эти компетенции обеспечивают развитие рефлексивных и регулятивных механизмов, способствующих формированию внутриличностного и межличностного равновесия.

Развитие социально эмоциональных компетенций позволяет учащимся адекватно реагировать на изменения социальной среды, справляться с тревожностью и стрессом, выбирать продуктивные стратегии взаимодействия. Формирование навыков принятия решений и саморегуляции помогает контролировать эмоциональные реакции и осознанно выстраивать поведение в сложных социальных ситуациях.

СЭО опирается на концепции эмоционального интеллекта (Д. Гоулман, П. Сэловей, Дж. Майер), теорию социального научения А. Бандуры и гуманистическую педагогику К. Роджерса. Эти теории подчеркивают необходимость сочетания когнитивного и аффективного аспектов образования: знания должны не только усваиваться, но и переживаться.

СЭО выступает эффективным механизмом адаптации, поскольку обеспечивает баланс между когнитивными, эмоциональными и поведенческими компонентами личности. Оно способствует развитию устойчивости – ключевой характеристики, позволяющей личности сохранять эмоциональное равновесие и эффективность деятельности в условиях неопределённости [7].

Как отмечает D. Goleman, основой социальной компетентности является эмоциональный интеллект, а СЭО служит инструментом его целенаправленного формирования. Включение СЭО в образовательный процесс способствует снижению тревожности, укреплению школьного климата и повышению академических результатов обучающихся.

Эффективное внедрение СЭО предполагает системный подход и регулярную педагогическую практику и строится на принципах системности, важно, чтобы это была регулярная практика, а не разовые мероприятия, учете психологических особенностей детей, включение СЭО в содержание уроков Воспитания и других учебных предметов гуманитарного цикла, обучение через деятельную активность, рефлексивность, т.е. осмысление пережитого опыта, создание эмоционально безопасной среды, в которой ученик будет ощущать педагогическую поддержку, доверие, уважение к личности.

Наиболее результативными формами являются проектная деятельность, ситуативное, контекстное и игровое обучение, тренинговые занятия, где учащиеся отрабатывают навыки саморегуляции, общения и принятия решений. На уроках необходимо проводить эмоциональные разминки и рефлексивные минуты, вести рефлексивные дневники - форма письменной самооценки, которая помогает развивать навыки саморегуляции и критического мышления.

Внеурочная деятельность предоставляет идеальную, менее формальную среду для интеграции СЭО через тренинги, игровые форматы, волонтерство и творческие проекты. Важно, чтобы полученные умения переносились в реальные повседневные ситуации.

Как мы видим, В СЭО особое значение имеет рефлексивность – способность обучающихся осмысливать свой опыт, анализировать эмоции и осознавать их влияние на поведение. Такая практика способствует формированию социальной осознанности и адаптивного поведения.

Мы считаем, что социально эмоциональное обучение является эффективным механизмом адаптации личности к условиям социальной неопределённости. Оно обеспечивает формирование эмоциональной устойчивости, социальной осознанности и готовности к взаимодействию в изменяющемся образовательном пространстве. СЭО не только способствует развитию эмоциональной сферы, но и выступает инструментом формирования конструктивных поведенческих стратегий. Развитие навыков саморегуляции, эмпатии и ответственного принятия решений позволяет обучающимся успешно социализироваться, противостоять стрессу и сохранять внутреннее равновесие в нестабильных условиях современного общества.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Handbook of Social and Emotional Learning.
2. Наймушина Л.М. Теория и методика обучения и воспитания.
3. Elias M.J. et al. Promoting Social and Emotional Learning. – 1997.
4. Jones S.M., Bouffard S.M. Social and Emotional Learning in Schools. – 2012.
5. Goleman D. Emotional Intelligence. – 1995.
6. Андреева Г.М. Социальная психология. – М.: Аспект Пресс, 2014.
7. Реан А.А. Психология адаптации личности. – СПб.: Питер, 2008.
8. Выготский Л.С. Психология развития человека. – М.: Смысл, 2005.
9. Социологическая энциклопедия. Т. 2. М., 2003. С. 42.