INGLIZ TILI O‘QITUVCHILARINING HISSIY FAROVONLIGI VA IJTIMOIY-HISSIY TA’LIMGA EHTIYOJLARI

Markayeva Gulrux Sobirovna,
A.Avloniy nomidagi pedagogik mahorat milliy instituti tayanch doktoranti
tel: 99-035-51-23
gmarkayeva23@gmail.com

Annotatsiya: *Maqolada O‘zbekistondagi ingliz tili o‘qituvchilarining hissiy farovonligi, kasbiy zo‘riqish alomatlari va ijtimoiy-hissiy ta’lim (SEL) bo‘yicha tayyorgarligi holatini aniqlash maqsad qilingan. Tadqiqot respublika miqyosidagi anonim so‘rovga asoslanadi. Unda o‘qituvchilarning hissiy holati va hissiy charchoq belgilari tajriba, maktab joylashuvi va SEL bo‘yicha tayyorgarlikka qarab qanday farqlanishi, o‘qituvchilar qaysi ko‘nikmalarga ehtiyoj sezishi va qanday kasbiy rivojlanish shaklini afzal ko‘rishi ko‘rib chiqiladi. Maqola yakunida natijalar asosida kasbiy rivojlanish dasturini loyihalash bo‘yicha tavsiyalar beriladi.*

Kalit so‘zlar: *ingliz tili o‘qituvchisi, ijtimoiy-hissiy ta’lim (SEL), kasbiy zo‘riqish, o‘qituvchi farovonligi, kasbiy rivojlanish ehtiyojlari, so‘rov tahlili.*

Эмоциональное благополучие учителей английского языка и их потребности в социально-эмоциональном обучении

Маркаева Гулрух Собировна,
базовый докторант Национального института педагогического мастерства имени А.Авлони

Аннотация: *Цель статьи – выявить состояние эмоционального благополучия, признаки профессионального выгорания и подготовленность в области социально-эмоционального обучения (SEL) у учителей английского языка Узбекистана. Исследование основано на анонимном республиканском опросе. Рассматривается, как эмоциональное состояние и признаки эмоционального истощения различаются в зависимости от стажа, расположения школы и подготовки по SEL, в каких навыках учителя испытывают потребность и какие формы профессионального развития предпочитают. По итогам работы предложены рекомендации по проектированию программ профессионального развития.*

Ключевые слова: *учитель английского языка, социально-эмоциональное обучение (SEL), профессиональное выгорание, благополучие учителя, потребности профессионального развития, анализ опроса.*

Emotional well-being of english language teachers and their needs for social-emotional learning

Markaeva Gulrukh Sobirovna,
Doctoral candidate of the National Institute of Pedagogical Excellence named after A.Avloni

Abstract: *The article aims to determine the state of emotional well-being, burnout symptoms and preparation in social-emotional learning (SEL) among English language teachers in Uzbekistan.*

The study is based on an anonymous nationwide survey. It analyzes how teachers' emotional state and signs of emotional exhaustion vary by experience, school location and SEL training, which skills teachers feel they need, and which forms of professional development they prefer. On the basis of the findings, the article offers recommendations for designing professional development programmes.

Keywords: *English language teacher, social-emotional learning (SEL), burnout, teacher well-being, professional development needs, survey analysis.*

Ingliz tili o‘qituvchisining kundalik mehnati faqat til bilimini yetkazish bilan cheklanmaydi. U ona tilida emas, chet tilida muloqot qilishga undaydi: o‘quvchi xato qilishdan cho‘chiydi, o‘qituvchi esa har bir sinfda ana shu cho‘chishni sezib, uni yumshatishi kerak. Shu sababli bu kasb hissiy jihatdan alohida zo‘riqishli faoliyat sifatida qaraladi. Tadqiqotchilar o‘qituvchining his-tuyg‘ulari uning fikrlashi, qarorlari va o‘quvchilar bilan munosabatiga bevosita ta'sir etishini ko‘rsatgan [19].

Ijtimoiy-hissiy ta'lim (Social and Emotional Learning – SEL) kishining o‘zini anglash, o‘zini boshqarish, ijtimoiy xabardorlik, munosabat o‘rnatish va mas'uliyatli qaror qabul qilish ko‘nikmalarini rivojlantirishga yo‘naltirilgan yondashuv bo‘lib, uning beshta domenli modeli bugungi kunda eng keng qo‘llanadigan ramka hisoblanadi [4]. Jennings va Greenberg (2009) ning "Prosocial Classroom" modeliga ko‘ra, o‘qituvchining o‘z ijtimoiy-hissiy kompetensiyasi sinf muhitining sifatini, o‘quvchilar bilan munosabatni va oxir-oqibat o‘quv natijalarini belgilaydi [10]. Demak, o‘quvchilarda SEL ni rivojlantirishdan oldin o‘qituvchining o‘zi shu ko‘nikmalarga ega bo‘lishi kerak. Bu g‘oya SEL ni maktab o‘quvchisi uchun dastur sifatida emas, balki o‘qituvchining kasbiy kompetensiyasi sifatida o‘rganishni taqozo etadi.

O‘zbekistonda o‘qituvchilarning kasbiy rivojlanishi, ayniqsa ingliz tili bo‘yicha, so‘nggi yillarda sezilarli yangilanmoqda va "Ta'lim to‘g‘risida"gi Qonun o‘qituvchining uzluksiz kasbiy o‘sishini asosiy tamoyillardan biri sifatida belgilaydi [1]. Aziboyev (2026) ning tahlilicha, mavjud kasbiy rivojlanish tizimi asosan transmissiv xarakterga ega, ya'ni tayyor bilimni yetkazishga qaratilgan va kursdan keyingi kuzatuv hamda mentoringni yetarli qamramaydi [2]. NILE (2023) hisobotida ham ingliz tili o‘qituvchilarining rivojlanish ehtiyojlari asosan til bilimi va o‘qitish ko‘nikmalari bilan bog‘liq holda ifodalangan, hissiy jihatlar esa alohida ehtiyoj sifatida ko‘rsatilmagan [16]. Biroq mavjud dasturlar asosan metodik va til ko‘nikmalariga qaratilgan, o‘qituvchining hissiy holati, kasbiy stressi va hissiy ehtiyojlari esa ilmiy jihatdan kam o‘rganilgan. Respublika miqyosida ingliz tili o‘qituvchilarining shu jihatlari bo‘yicha ma'lumotlar deyarli yo‘q. Bu bo‘shliq ikki xavfni keltirib chiqaradi: birinchidan, kasbiy rivojlanish dasturlari o‘qituvchining haqiqiy ehtiyojidan uzoqlashishi mumkin; ikkinchidan, o‘qituvchining charchoq belgilari o‘z vaqtida sezilmay, sifatsiz ta'limga va kasbdan ketishga olib kelishi mumkin.

Mazkur maqolaning maqsadi – O‘zbekiston ingliz tili o‘qituvchilarining hissiy farovonligi, kasbiy zo‘riqish alomatlari va SEL bo‘yicha tayyorgarligining holatini respublika miqyosidagi so‘rov asosida aniqlash hamda natijalarni kasbiy rivojlanish dasturini loyihalash uchun asos sifatida tahlil qilishdir. Tadqiqot quyidagi savollarga javob izlaydi: (1) o‘qituvchilarning hissiy farovonligi va zo‘riqish darajasi qanday; (2) bu ko‘rsatkichlar tajriba, maktab joylashuvi va SEL tayyorgarligiga qarab farq qiladimi; (3) o‘qituvchilar qaysi ko‘nikmalar va qanday rivojlanish shakllariga ehtiyoj sezadi.

O‘qituvchi kasbidagi hissiy zo‘riqish masalasi fanda uzoq vaqtdan beri o‘rganilib kelinadi. Sutton va Wheatley (2003) o‘qituvchi his-tuyg‘ulari bo‘yicha tadqiqotlarni umumlashtirib, o‘qituvchilarning hissiyotlari ularning motivatsiyasi, o‘qitish uslubi va sog‘lig‘iga ta’sir etishini ko‘rsatdi [19]. “Kasbiy zo‘riqish” (burnout) tushunchasi Maslach va Jackson (1981) tomonidan uch o‘lchamli konstrukt sifatida ta’riflangan: hissiy charchash, odamlarga nisbatan befarqlik (depersonalizatsiya) va shaxsiy yutuqlarning pasayganligi hissi [13]. Ushbu maqolada aynan birinchi o‘lcham – hissiy charchash o‘rganiladi.

O‘qituvchining SEL kompetensiyasi bilan kasbiy farovonligi o‘rtasidagi bog‘liqlik empirik jihatdan tasdiqlangan. Collie, Shapka va Perry (2012) o‘qituvchilarning ijtimoiy-hissiy kompetensiyasi yuqori bo‘lsa, ular stressni kamroq his qilishini, ishidan ko‘proq qoniqishini va o‘zining samaradorligiga ko‘proq ishonishini aniqladi [6]. Brackett va hamkasblari (2012) o‘qituvchilarning SEL ga bo‘lgan qarashlari ularning kasbiy holati bilan bog‘liq ekanini ko‘rsatdi [3]. Aralashuv tadqiqotlari ham dalil beradi: Roeser va boshqalarning (2013) tasodifiy tajribalarida ongli e’tibor (mindfulness) mashg‘ulotlari o‘qituvchilarning stressi va zo‘riqishini kamaytirdi [17], Jennings va boshqalarning (2017) CARE dasturi esa o‘qituvchilarning ijtimoiy-hissiy kompetensiyasi va sinfdagi munosabatlarini yaxshiladi [11].

Ingliz tili o‘qituvchisi uchun muammo yana bir qatlamga ega. Horwitz va hamkasblari (1986) chet tili sinfidagi tashvish (foreign language classroom anxiety) ni alohida hodisa sifatida tavsiflagan [9]; Dewaele va MacIntyre (2014) esa chet tili darsida tashvish va zavq o‘quvchida bir vaqtning o‘zida mavjud bo‘lishini, ularning nisbatiga o‘qituvchining xulq-atvori sezilarli ta’sir etishini ko‘rsatgan [7]. Mercer va Gregersen (2020) til o‘qituvchisining farovonligi o‘quvchining muvaffaqiyatidan ajralmas ekanini ta’kidlaydi [14]. Shuningdek, Durlak va boshqalarning (2011) meta-tahlili SEL dasturlari o‘quvchilarning ijtimoiy-hissiy ko‘nikmalarini va o‘zlashtirishini oshirishini ko‘rsatgan [8]. Bu dalillar o‘qituvchining hissiy holatini ta’limning sifat ko‘rsatkichi sifatida o‘rganishni asoslaydi.

Mahalliy tadqiqotlarda bu mavzu cheklangan miqdorda yoritilgan. Kulmatov (2018) AQSh, Yevropa Ittifoqi, Janubiy Koreya va O‘zbekistondagi kompetensiyalar ramkalarini qiyoslab, ingliz tili o‘qituvchisi uchun boshqaruv, didaktik, perseptiv, kommunikativ, tadqiqotchilik va boshqa kompetensiyalarni rivojlantirish zarurligini ko‘rsatgan, biroq hissiy kompetensiyalarni alohida ajratmagan [12]. Turdyeva (2026) rus tili o‘qituvchilarining kasbiy faoliyatida SEL ning rolini o‘rganib, “Kasbiy rivojlanish soati” va “kuni” tadbirlari doirasida o‘tkazilgan monitoring so‘rovlariga tayangan holda, SEL mavzusi o‘qituvchilar uchun dolzarb ekanini qayd etgan [20]. Umarov (2024) Jizzax davlat pedagogika universiteti o‘qituvchilarining kichik namunasida hissiy intellekt va stressga chidamlilik kasbiy zo‘riqish ko‘rsatkichlari bilan teskari bog‘liq ekanini aniqlagan [21]; Qozog‘istonda Nabidullin va hamkasblari (2025) pedagogik universitetlar o‘qituvchilari orasida zo‘riqishning tashkiliy omillarini o‘rgangan [15]. Shunga qaramay, bu ishlar kichik namunaga yoki boshqa fan o‘qituvchilariga qaratilgan, G‘arb mamlakatlaridagi tadqiqotlarning aksariyati esa O‘zbekiston ingliz tili o‘qituvchilarining holati haqida ma’lumot bermaydi. Mazkur maqola ana shu bo‘shliqni to‘ldirishga qaratilgan.

Tadqiqot kesishma (cross-sectional) dizaynida o‘tkazildi. Ma’lumotlar 2026-yil iyul oyida Google Forms orqali anonim va ixtiyoriy so‘rovnoma yordamida yig‘ildi. Havola ingliz tili o‘qituvchilarining kasbiy guruhlari orqali tarqatildi, shuning uchun tanlama ehtimoliy emas, qulaylik asosidagi tanlama hisoblanadi.

So‘rovnoma 21 ta savoldan iborat bo‘lib, demografik savollar, hissiy farovonlik, o‘z hissiyotini boshqarishga ishonch, hafta oxiridagi hissiy charchoq, ish va shaxsiy hayot muvozanati, SEL ning o‘qituvchi–o‘quvchi munosabatiga ta’siri haqidagi qarash (1-5 shkala), SEL bo‘yicha avvalgi tayyorgarlik, hamda ehtiyojlar va rivojlanish shakllari bo‘yicha ko‘p tanlovli va ochiq savollarni o‘z ichiga oladi. Hissiy charchoq savoli 5 darajali (1 – hech qachon, 5 – doim) shkalada baholandi.

Respondentlar soni 1 898 nafar. Ularning 1 170 nafari (61,6 %) qishloq, 728 nafari (38,4 %) shahar maktablarida ishlaydi. Pedagogik stajning o‘rtacha qiymati 12,1 yil (SD = 8,4; 0–47 yil), mediana 11 yil; 1 858 nafar respondent aniq staj ko‘rsatgan. Ma’lumoti bo‘yicha 84,9 foizi bakalavr, 13,6 foizi magistr, 0,9 foizi fan doktori (PhD) darajasiga ega. 820 nafari (43,2 %) faqat yuqori sinflarda (8–11), 596 nafari (31,4 %) faqat o‘rta sinflarda (5–7), 271 nafari (14,3 %) faqat boshlang‘ich sinflarda dars beradi, 211 nafari (11,1 %) bir necha bosqichda ishlaydi.

Tahlilda tavsifiy statistika, tartib shkalalari uchun Mann–Whitney va Kruskal–Wallis mezonlari, Spirmen korrelyatsiyasi (ρ) va guruhlar ulushini solishtirish uchun χ^2 mezonidan foydalanildi; ta’sir kattaligi Koen d ko‘rsatkichi bilan baholandi [5]. Ahamiyatlilik darajasi $p < 0,05$ deb qabul qilindi. Ochiq javoblar bu maqolada miqdoriy tahlilga kiritilmadi. Barcha hisob-kitoblar Python (pandas, SciPy) muhitida bajarildi.

Hissiy farovonlik va ishonch ko‘rsatkichlari

1-jadval.

Hissiy ko‘rsatkichlarning tavsifiy statistikasi (n = 1 898)

Ko‘rsatkich (1–5 shkala)	M	SD	“4–5” ball, %	“1–2” ball, %
Maktabdagi odatiy kunda hissiy farovonlik	3,99	0,92	74,3	6,0
Hissiyotlarini o‘quvchilar oldida boshqarishga ishonch	4,13	0,93	79,7	6,4
Ish va shaxsiy hayotdagi hissiy muvozanat	3,89	0,94	72,3	7,8
SEL ning o‘qituvchi–o‘quvchi munosabatiga ta’siri	3,96	0,97	71,8	7,0
Hafta oxiridagi hissiy charchoq (1 – hech qachon, 5 – doim)	3,07	0,86	24,0*	–

* tez-tez yoki doim javoblari ulushi.

Manba: muallif tomonidan o‘tkazilgan respublika so‘rovi natijalari (2026).

1-jadvalda asosiy ko‘rsatkichlar keltirilgan. O‘qituvchilarning aksariyati o‘z hissiy holatini (74,3 %) va hissiyotlarini sinfda boshqara olishini (79,7 %) “4” yoki “5” ball bilan baholagan. Eng past o‘rtacha ball ish va shaxsiy hayotdagi hissiy muvozanatga tegishli (M = 3,89), bu ko‘rsatkichni “4” yoki “5” deb baholaganlar ulushi ham eng kichik (72,3 %). Shuningdek, o‘qituvchilarning 71,8 foizi SEL o‘qituvchi–o‘quvchi munosabatiga kuchli ta’sir qiladi deb hisoblaydi. Bu o‘qituvchilar SEL g‘oyasiga qarshi emasligini, aksincha, uning ahamiyatini tan olishini bildiradi.

Natijalar bir qarashda ijobiy ko‘rinadi, biroq “o‘rtacha 4 atrofida” degan xulosa muhim tafovutni yashirishi mumkin: har o‘n o‘qituvchidan bittadan ko‘prog‘i (7,8 %) hissiy muvozanatini past (“1” yoki “2”) baholagan. Zo‘riqish ko‘rsatkichi esa yanada ehtiyotkorlikni talab etadi.

Hissiy charchoq darajasi

Hafta oxirida hissiy charchoqni respondentlarning 55,9 foizi “ba’zan”, 17,1 foizi “tez-tez”, 6,9 foizi “doim” his qilishini bildirdi; “kamdan-kam” deganlar 16,8 foizni, “hech qachon” deganlar atigi 3,3 foizni tashkil etdi. Boshqacha aytganda, 79,9 foiz o‘qituvchi hissiy charchoqni kamida ba’zan his qiladi, 455 nafari (24,0 %) esa buni tez-tez yoki doim boshdan kechiradi. Bu natija har to‘rt o‘qituvchidan biri doimiy hissiy zo‘riqish zonasida ishlayotganini ko‘rsatadi.

Charchoq ko‘rsatkichi ish va shaxsiy hayot muvozanati bilan eng kuchli teskari bog‘langan ($\rho = -0,33$; $p < 0,001$); hissiy farovonlik ($\rho = -0,28$) va hissiyotni boshqarishga ishonch ($\rho = -0,25$) bilan bog‘liqlik ham ahamiyatli. Eng yorqin farq quyidagicha: hissiy muvozanatini past (“1-2”) baholagan o‘qituvchilarning 47,3 foizi tez-tez yoki doim charchaydi, muvozanatini yuqori (“4–5”) baholaganlarda bu ko‘rsatkich 17,6 foiz. Demak, o‘qituvchining shaxsiy hayoti bilan ish orasidagi chegara – zo‘riqishning eng sezgir “ogohlantiruvchi belgisi”. Bu so‘rov kesishma xarakterida bo‘lgani uchun sababiy xulosa chiqarish mumkin emas, ammo amaliy tavsiya aniq: zo‘riqishning oldini olish dasturlari faqat “stress bilan kurashish usullari” bilan cheklanmasdan, ish yukini va vaqtni boshqarishni ham qamrab olishi kerak.

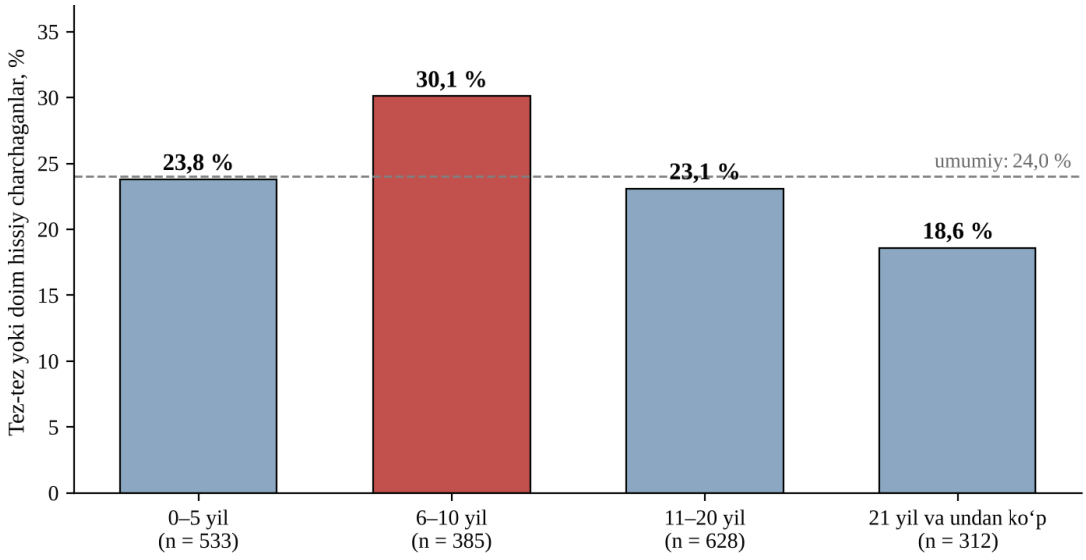
Pedagogik staj va maktab joylashuvi bo‘yicha farqlar

2-jadval.

Hissiy ko‘rsatkichlar pedagogik staj guruhlari bo‘yicha

Staj guruhi	n	Farovonlik (M)	Muvozanat (M)	Tez-tez/doim charchoq, %
0–5 yil	533	3,82	3,78	23,8
6–10 yil	385	3,97	3,91	30,1
11–20 yil	628	4,06	3,94	23,1
21 yildan ortiq	312	4,17	3,98	18,6

Manba: muallif tomonidan o‘tkazilgan respublika so‘rovi natijalari (2026).



1-rasm. Tez-tez yoki doim hissiy charchaydigan o‘qituvchilar ulushi, staj guruhlari bo‘yicha

Manba: muallif tomonidan o‘tkazilgan respublika so‘rovi natijalari (2026).

Hissiy farovonlik ish stajiga qarab izchil oshib boradi: staji 0–5 yil bo‘lganlarda M = 3,82, 21 yildan ortiq bo‘lganlarda M = 4,17 (Kruskal–Wallis, $p < 0,001$). Hissiyotni boshqarishga ishonch va muvozanat ham shu yo‘nalishda o‘zgaradi (2-jadval). Biroq kuchli charchoq bo‘yicha manzara chiziqli emas: tez-tez yoki doim charchaganlar ulushi staji 6-10 yil bo‘lganlarda eng yuqori (30,1 %), 21 yildan ortiq stajlilarda eng past (18,6 %); farq statistik ahamiyatli ($\chi^2(3) = 13,23$; $p = 0,004$).

Ushbu naqsh bir necha izoh beradi. Yosh o‘qituvchilar, aftidan, eng past farovonlikka ega (kasbga moslashish bosqichi), biroq ular hali “zo‘riqish zonasi” ga kirmagan. Staji 6-10 yil bo‘lgan o‘qituvchilar esa kasbning ikkinchi bosqichiga o‘tgan: ular allaqachon mas’uliyatli yuklar (sinf rahbarligi, metodik vazifalar, ko‘p smenali ish) olgan, lekin hali yetuk hamkasblar sifatida ish yukini taqsimlash va “yo‘q” deyish ko‘nikmasini to‘liq shakllantirmagan bo‘lishi mumkin. Bu gipoteza so‘rov ma’lumotlari bilan tekshirilmagan va keyingi sifat tadqiqotlarda aniqlashtirilishi kerak, biroq amaliy xulosa shuki: kasbiy rivojlanish tizimida “yosh o‘qituvchi” bilan bir qatorda “o‘rta bosqich” o‘qituvchisi alohida maqsadli guruh sifatida ko‘rilishi lozim.

Maktab joylashuvi bo‘yicha esa kutilgan farq topilmadi. Qishloq va shahar maktablari o‘qituvchilari o‘rtasida hissiy farovonlik (3,97 va 4,01; $p = 0,91$), ishonch (4,10 va 4,17; $p = 0,21$), muvozanat (3,88 va 3,90; $p = 0,92$) va charchoq (3,07 va 3,08; $p = 0,77$) ko‘rsatkichlarida sezilarli tafovut yo‘q; barcha holatlarda Koen d | 0,09 | dan kichik. Tez-tez yoki doim charchaganlar ulushi qishloqda 23,7 %, shaharda 24,5 %. Bu muhim natija: hissiy zo‘riqish geografik emas, kasbiy hodisa. Shuning uchun SEL bo‘yicha kasbiy rivojlanish dasturi har ikkala muhit uchun bir xil mazmunda, bir xil sifatda taklif etilishi mumkin va kerak.

SEL bo‘yicha tayyorgarlik darajasi

Respondentlarning 38,0 foizi SEL bo‘yicha faqat qisqa seminar (workshop) ko‘rgan, 30,3 foizi mavzuni mustaqil o‘qib o‘rgangan, 10,8 foizi SEL bilan umuman tanish emas; kengaytirilgan, uzoq muddatli tayyorgarlikdan o‘tganlar faqat 396 nafar (20,9 %). Boshqacha aytganda, 79,1 foiz o‘qituvchi SEL bo‘yicha chuqur tayyorgarlikka ega emas.

Kengaytirilgan tayyorgarlikdan o‘tganlar bilan SEL ga tanish bo‘lmaganlar o‘rtasida hissiy charchoq ko‘rsatkichi bo‘yicha sezilarli farq bor: o‘rtacha ball 2,97 va 3,19 (Mann–Whitney, $p = 0,002$), tez-tez yoki doim charchaganlar ulushi esa 20,2 % va 29,8 %. Qiziq tomoni shundaki, qisqa seminar ko‘rganlar ko‘rsatkichi (M = 3,12) mustaqil o‘qiganlarnikidan (M = 3,05) yaxshi emas. Boshqacha aytganda, bir martalik qisqa mashg‘ulot zo‘riqish ko‘rsatkichida iz qoldirmayotgan ko‘rinadi, tizimli va uzoq tayyorgarlik esa yaxshiroq natija bilan bog‘liq. Albatta, bu bog‘liqlik sababiy emas: stressi kam o‘qituvchilar uzoq kurslarni ko‘proq tanlagan bo‘lishi ham mumkin. Shunga qaramay, natija SEL asosida kasbiy rivojlanishni bir martalik seminar emas, davomiy, bir necha bosqichli jarayon sifatida loyihalash zarurligini tasdiqlovchi mustaqil dalil bo‘lib xizmat qiladi.

Kasbiy rivojlanish ehtiyojlari

O‘qituvchilar o‘zlarida mustahkamlashga muhtoj ko‘nikmalarni ko‘p tanlovli savol orqali ko‘rsatdi (3-jadval). Birinchi uchlikda sabr-toqat (34,5 %), qiyin sinf vaziyatlaridan tiklanish (34,5 %) va o‘z stressi va xavotirini boshqarish (31,3 %) turadi. Muallif modeliga ko‘ra, ro‘yxatdagi yetti ko‘nikmaning beshtasi (sabr, tiklanish, stress, hissiy chegara, g‘azabni boshqarish) o‘zini boshqarish (K2) kompetensiyasiga kiradi. Boshqacha aytganda, ingliz tili o‘qituvchilarining asosiy ehtiyoji – o‘z hissiy holatini barqaror ushlab turish, ikkinchi o‘rinda esa hissiyotlarni konstruktiv ifodalash (K4, 30,1 %) va o‘quvchiga empatiya (K3, 20,8 %).

3-jadval.

Hissiy ko‘nikmalar bo‘yicha ehtiyoj (ko‘p tanlov, n = 1 898)

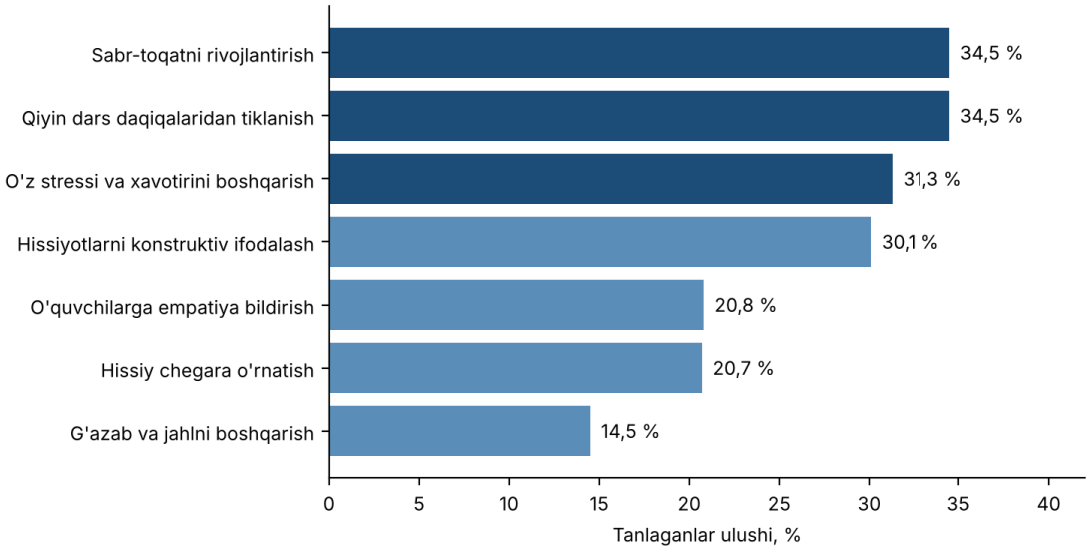
Ko‘nikma	Tanlaganlar	Ulushi, %	Kompetensiya
Sabr-toqatni rivojlantirish	655	34,5	K2
Qiyin dars daqiqalaridan tiklanish	654	34,5	K2
O‘z stressi va xavotirini boshqarish	594	31,3	K2
Hissiyotlarni konstruktiv ifodalash	571	30,1	K4
O‘quvchilarga empatiya bildirish	394	20,8	K3
Hissiy chegara o‘rnatish	393	20,7	K2
G‘azab va jahlni boshqarish	276	14,5	K2

Manba: muallif tomonidan o‘tkazilgan respublika so‘rovi natijalari (2026).

Ehtiyojlar tuzilmasi 2-rasmda ko‘rsatilgan: uchta eng yuqori ko‘rsatkichning barchasi o‘zini boshqarish (K2) kompetensiyasiga tegishli.

Rivojlanishga to‘sqinlik qiluvchi omillar ichida sinflarning to‘laligi (34,4 %), vaqt yetishmasligi (23,0 %) va muassasaviy qo‘llab-quvvatlashning yetishmasligi (19,0 %) birinchi o‘rinlarda; shaxsiy stress yoki zo‘riqish (10,7 %) va tayyorgarlik yetishmasligi (10,4 %) undan keyin turadi. Ya’ni o‘qituvchilar to‘siqlarning asosiy qismini shaxsiy emas, tashkiliy omillar deb biladi.

Trening mavzulari bo‘yicha eng ko‘p tanlovni hissiy yoki xulq-atvor qiyinchiliklari bor o‘quvchilarni qo‘llab-quvvatlash (41,0 %), sinfdagi nizolarni boshqarish (36,9 %), muloqot ko‘nikmalari (36,2 %) va o‘zini anglash hamda hissiyotni boshqarish (35,0 %) oldi. Rivojlanish shakli sifatida esa respondentlarning deyarli yarmi (49,7 %) hamkasblar bilan o‘zaro mentorlik va qo‘llab-quvvatlash guruhlarini tanladi; undan keyin onlayn mustaqil kurslar (31,2 %), qisqa amaliy qo‘llanmalar (30,3 %), jonli seminarlar (24,1 %) va doimiy murabbiylik (19,9 %) keladi (4-jadval).



2-rasm. Hissiy ko‘nikmalar bo‘yicha ehtiyoj (ko‘p tanlov, n = 1 898)

Manba: muallif tomonidan o‘tkazilgan respublika so‘rovi natijalari (2026).

4-jadval.

Afzal ko'rilgan trening mavzulari va shakllari (ko'p tanlov)

Toifa	Variant	n	%
Mavzu	Hissiy/xulq-atvor qiyinchiligi bor o'quvchilarni qo'llab-quvvatlash	779	41,0
Mavzu	Sinfdagi nizolarni boshqarish	701	36,9
Mavzu	Muloqot ko'nikmalari (o'quvchi, ota-ona, hamkasb)	688	36,2
Mavzu	O'zini anglash va hissiyotni boshqarish	664	35,0
Shakl	Hamkasblar mentorligi / qo'llab-quvvatlash guruhlari	943	49,7
Shakl	Onlayn mustaqil kurslar	593	31,2
Shakl	Qisqa amaliy qo'llanmalar	575	30,3
Shakl	Jonli seminarlar	458	24,1

Manba: muallif tomonidan o'tkazilgan respublika so'rovi natijalari (2026).

Hamkasblar mentorligining birinchi o'rinda turishi nafaqat pedagogik, balki madaniy jihatdan ham ahamiyatli. O'zbek maktabida hamjihatlik, mahalladagi o'zaro yordam an'anasi kuchli; o'qituvchilar yordamni "yuqoridan" emas, tengdoshlaridan olishni tabiiy deb biladi. Xalqaro adabiyotda bu format kasbiy o'rganuvchi hamjamiyat (professional learning community) nomi bilan tilga olinadi va o'qituvchilarning amaliyotini barqaror o'zgartirishning eng samarali yo'llaridan biri hisoblanadi [18].

Tadqiqot cheklovlari

Natijalarni sharhlashda bir nechta cheklovni hisobga olish kerak. Birinchidan, tanlama ehtimoliy emas va respublika bo'yicha vakillik qilmaydi: so'rovda ishtirok etganlar o'z kasbiy faolligi yuqori o'qituvchilar bo'lishi mumkin. Ikkinchidan, hissiy charchoq bitta savol bilan o'lchangan va standartlashtirilgan Maslach shkalasi (MBI) o'rnini bosmaydi; shuning uchun "kasbiy zo'riqish" tashxisi emas, "zo'riqish xavfi alomatlari" haqida gapirish to'g'ri. Uchinchidan, ma'lumotlar o'z-o'zini baholashga asoslangan va bir vaqt kesimini aks ettiradi, shu sababli bog'liqliklarni sabab-oqibat sifatida talqin qilib bo'lmaydi. Bu cheklovlar natijalarning ahamiyatini kamaytirmaydi, biroq ularning o'rniga tadqiqotning keyingi bosqichlarida (tajriba-sinov) standartlashtirilgan o'lchov vositalari va nazorat guruhidan foydalanishni talab etadi.

O'tkazilgan tahlil asosida quyidagi ilmiy xulosalarga kelish mumkin:

– O'zbekiston ingliz tili o'qituvchilarining 79,9 foizi hafta oxirida hissiy charchoqni kamida ba'zan, 24,0 foizi tez-tez yoki doim his qiladi; bu masala yakka o'qituvchining emas, kasbiy hamjamiyatning umumiy muammosidir;

– hissiy charchoq ish va shaxsiy hayot muvozanati bilan eng kuchli teskari bog'langan ($\rho = -0{,}33$); muvozanati past o'qituvchilarda kuchli charchoq 2,7 baravar tez-tez uchraydi (47,3 % va 17,6 %);

– kuchli charchoq staji 6–10 yil bo'lganlarda eng yuqori (30,1 %), shahar va qishloq maktablari o'rtasida farq yo'q (23,7 % va 24,5 %);

– o'qituvchilarning 79,1 foizi SEL bo'yicha chuqur tayyorgarlikka ega emas; kengaytirilgan tayyorgarlik zo'riqish ko'rsatkichining pastligi bilan bog'liq, qisqa seminar esa bunday bog'liqlik bermagan;

– o'qituvchilarning asosiy ehtiyoji o'zini boshqarish kompetensiyasi (sabr, tiklanish, stress) bilan bog'liq, afzal ko'rilgan rivojlanish shakli – hamkasblar mentorligi (49,7 %).

Natijalarga tayangan holda ingliz tili o‘qituvchilarining kasbiy rivojlanishi dasturlarini loyihalash uchun quyidagi tavsiyalar ilgari suriladi:

– **Tizimli, bir necha bosqichli format.** SEL bo‘yicha kasbiy rivojlanishni bir martalik seminar emas, kamida ikki kunlik trening va undan keyingi kuzatuv bosqichlaridan iborat jarayon sifatida tashkil etish;

– **O‘zini boshqarishdan boshlash.** Mazmunni o‘z-o‘zini boshqarish (stress, sabr, qiyin daqiqalardan tiklanish) bilan boshlab, keyin o‘quvchi ehtiyojini sezish, muloqot va etik qarorlarga o‘tish;

– **Hamkasblar hamjamiyati.** Treningga mini-PLC (kichik kasbiy o‘rganuvchi guruh) formatini kiritish va maktabda doimiy hamkasblar guruhlarini qo‘llab-quvvatlash;

– **Maqsadli guruhlar.** Yosh o‘qituvchilar bilan bir qatorda staji 6–10 yil bo‘lgan “o‘rta bosqich” o‘qituvchilari uchun alohida modul (ish yukini boshqarish, “yo‘q” deyish, hissiy chegara) ishlab chiqish;

– **Tashkiliy shartlar.** Katta sinflar va vaqt yetishmasligi to‘siq ekanini hisobga olib, mashqlarni 3-5 daqiqalik “mikro-odatlar” (masalan, dars boshida hissiy holatni tekshirish, kvadrat nafas) shaklida ishlab chiqish.

Ushbu tavsiyalar muallif tomonidan ishlab chiqilgan SEL asosidagi trening modelining (besh sessiya, besh kompetensiya) asosiy g‘oyalariga mos kelishi bilan birga, uni 2026-yil oktabr oyida Buxoro viloyatida tajriba-sinovdan o‘tkazishda amaliy asos bo‘ldi. Tajriba-sinov natijalari alohida maqolada yoritiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni. 2020-yil 23-sentabr, O‘RQ-637-son.

2. Sh.O.Aziboyev. O‘zbekistonda o‘qituvchilarning uzluksiz kasbiy rivojlanishi: jahon tajribasi va milliy ta’lim siyosati tahlili // Maktab ta’limi: muammolar, izlanishlar, yechimlar. – 2026. – B. 103–109.

3. M.A.Brackett, M.R.Reyes, S.E.Rivers, N.A.Elbertson, P.Salovey. Assessing teachers’ beliefs about social and emotional learning // Journal of Psychoeducational Assessment. – 2012. – Vol. 30(3). – P. 219–236. – DOI: https://doi.org/10.1177/0734282911424879

4. CASEL. CASEL’s SEL framework: What are the core competence areas and where are they promoted? – Chicago: Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning, 2020. – URL: https://casel.org/fundamentals-of-sel/what-is-the-casel-framework/ (murojaat sanasi: 2026-yil oktabr).

5. J.Cohen. Statistical power analysis for the behavioral sciences (2nd ed.). – Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 1988.

6. R.J.Collie, J.D.Shapka, N.E.Perry. School climate and social–emotional learning: Predicting teacher stress, job satisfaction, and teaching efficacy // Journal of Educational Psychology. – 2012. – Vol. 104(4). – P. 1189–1204. – DOI: https://doi.org/10.1037/a0029356

7. J.-M.Dewaele, P.D.MacIntyre. The two faces of Janus? Anxiety and enjoyment in the foreign language classroom // Studies in Second Language Learning and Teaching. – 2014. – Vol. 4(2). – P. 237–274. – DOI: https://doi.org/10.14746/ssllt.2014.4.2.5

8. J.A.Durlak, R.P.Weissberg, A.B.Dymnicki, R.D.Taylor, K.B.Schellinger. The impact of enhancing students’ social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions // Child Development. – 2011. – Vol. 82(1). – P. 405–432. – DOI: https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x

9. E.K.Horwitz, M.B.Horwitz, J.Cope. Foreign language classroom anxiety // The Modern Language Journal. – 1986. – Vol. 70(2). – P. 125–132. – DOI: https://doi.org/10.1111/j.1540-4781.1986.tb05256.x

10. P.A.Jennings, M.T.Greenberg. The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes // Review of Educational Research. – 2009. – Vol. 79(1). – P. 491–525. – DOI: https://doi.org/10.3102/0034654308325693

11. P.A.Jennings, J.L.Brown, J.L.Frank, S.Doyle, Y.Oh, R.Davis, D.Rasheed, A.DeWeese, A.A.DeMauro, H.Cham, M.T.Greenberg. Impacts of the CARE for Teachers program on teachers' social and emotional competence and classroom interactions // Journal of Educational Psychology. – 2017. – Vol. 109(7). – P. 1010–1028. – DOI: https://doi.org/10.1037/edu0000187

12. B.G.Kulmatov. Aspects of the formation and development of professional competence of EFL teachers in Uzbekistan // Xorijiy tillar. – 2018. – No. 2(21). – P. 159–166.

13. C.Maslach, S.E.Jackson. The measurement of experienced burnout // Journal of Organizational Behavior. – 1981. – Vol. 2(2). – P. 99–113. – DOI: https://doi.org/10.1002/job.4030020205

14. S.Mercer, T.Gregersen. Teacher wellbeing. – Oxford: Oxford University Press, 2020.

15. A.S.Nabidullin, A.A.Zadakhanova, D.B.Ismailova. Work environment factors contributing to burnout for university teachers in Kazakhstan // Bulletin of L.N.Gumilyov Eurasian National University. Philology Series. – 2025. – Vol. 153(4). – P. 328–342. – DOI: https://doi.org/10.32523/2616-678X-2025-153-4-328-342

16. Norwich Institute for Language Education (NILE). The CPD journeys of teachers of English in state schools in Uzbekistan. – Tashkent: British Council Uzbekistan, 2023.

17. R.W.Roeser, K.A.Schonert-Reichl, A.Jha, M.Cullen, L.Wallace, R.Wilensky, E.Oberle, K.Thomson, C.Taylor, J.Harrison. Mindfulness training and reductions in teacher stress and burnout: Results from two randomized, waitlist-control field trials // Journal of Educational Psychology. – 2013. – Vol. 105(3). – P. 787–804. – DOI: https://doi.org/10.1037/a0032093

18. L.Stoll, R.Bolam, A.McMahon, M.Wallace, S.Thomas. Professional learning communities: A review of the literature // Journal of Educational Change. – 2006. – Vol. 7(4). – P. 221–258. – DOI: https://doi.org/10.1007/s10833-006-0001-8

19. R.E.Sutton, K.F.Wheatley. Teachers' emotions and teaching: A review of the literature and directions for future research // Educational Psychology Review. – 2003. – Vol. 15(4). – P. 327–358. – DOI: https://doi.org/10.1023/A:1026131715856

20. M.R.Turdyeva. Роль социально-эмоционального обучения в профессиональной деятельности учителей русского языка Республики Узбекистан // Maktab ta'limi. – 2026. – Vol. 6(1). – P. 1–8. – DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.18465576

21. B.M.Umarov. Psychological interrelation of emotional intelligence, burnout and stress tolerance in higher education teachers // European International Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies. – 2024. – Vol. 4(12). – P. 207–210.