

O'ZBEKISTON MILLIY UNIVERSITETI JIZZAX FILIALI

ISSN 2181-3884



ZAMONAVIY ILMIY-TEXNIK TADQIQOTLAR

xalqaro jurnali

Vol. 2 No. 4

2026

**International Journal of
Contemporary Scientific
and Technical Research**
Volume 2 Issue 4
2026

**Zamonaviy ilmiy-texnik
tadqiqotlar xalqaro jurnali**
4-son
2026

**Международный журнал
современных научно-
технических
исследований**
Том 2 Выпуск 4
2026



MIRZO ULUG'BEK NOMIDAGI O'ZBEKISTON MILLIY UNIVERSITETINING JIZZAX FILIALI

Xalqaro ilmiy-elektron jurnali

Tahrir kengashi raisi:

P.f.d., prof., O.X. Turakulov

Bosh muharrir:

A.A. Abdumalikov

Tahrir kengashi mas'ul kotibi:

D.M. Jomurodov

Tahririyat hay'ati:

1. B.f.d., prof., S. Murodova (O'zMU Jizzax filiali, UZB)
2. P.f.n., prof., S. Usmanov (O'zMU Jizzax filiali, UZB)
3. T.f.n., dos., S. Tavboev (O'zMU Jizzax filiali, UZB)
4. F.f.d., prof., N. Djusupov (O'zDJTU, UZB)
5. T.f.d., dos., S. Ruzimov (TTPU, UZB)
6. P.f.d., prof., G. Lekerova (SKU, KZH)
7. DSc., Ali Coşkan (ASUI, TR)
8. T.f.d., prof., D. Irgasheva (TATU, UZB)
9. T.f.d., prof., I. Siddikov (NRU TIIAME, UZB)
10. T.f.n., dos., S. Eshkabilov (NDU, US)

Zamonaviy ilmiy-texnik tadqiqotlar xalqaro elektron jurnali (International Journal of Contemporary Scientific and Technical Research) O'zMU Jizzax filiali Kengashining qaroriga asosan tashkil etilib, 2022-yil 9-sentabrda O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Administratsiyasi huzuridagi Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi tomonidan №038200 raqami bilan ro'yxatidan o'tkazilgan, shuningdek davlatlararo standartlar talabi asosida O'zbekiston Milliy kutubxonasidan jurnal uchun 2181-3884 ISSN raqami olingan.

© "O'zMU Jizzax filiali" – 2023

Tahririyat manzili:

130100, Jizzax viloyati, Jizzax shahri,
Sh.Rashidov Shox ko'chasi, 259-uy.



INGLIZ TILI O'QITUVCHILARINING KASBIY KOMPETENSIYASINI RIVOJLANTIRISHDA SEL TEKNOLOGIYALARI: BESH SESSIYALI TRENING MODELI

Markaeva Gulrukh Sobirovna

A. Avloniy nomidagi Pedagogik mahorat milliy instituti, tayanch doktorant.

e-mail: gmarkayeva23@gmail.com

Annotatsiya.

Maqolada ingliz tili o'qituvchilarining ijtimoiy-hissiy kompetensiyasini (SEL) rivojlantirishga qaratilgan, muallif tomonidan ishlab chiqilgan besh sessiyali trening modeli yoritilgan. Modelning har bir sessiyasi CASEL doirasiga tayangan beshta kompetensiyadan biriga (o'zini anglash, stressni boshqarish, o'quvchi ehtiyojlarini sezish, muloqot muhitini yaratish, etik qaror qabul qilish) bag'ishlangan va o'ziga xos texnologiyalar bilan qo'llab-quvvatlangan: «ichki ob-havo», kvadrat nafas olish, «to'xta va sez», «til tashvishi aysbergi», empatiya xaritasi, «Sen → Men» xabari, to'rt burchak dilemmasi va boshqalar. Modelning asosiy yangiligi trening mashqlarining ingliz tili darsi kontekstiga bog'langanligi, hamkasblar bilan mini-PLC formatidagi amaliy mashqlar hamda 8 va 16 haftalik kuzatuv bosqichlari hisoblanadi. Model respublika miqyosida o'tkazilgan so'rov (n = 1 898) natijalari bilan asoslangan. Maqolada baholash vositalari (15 bandli so'rovnoma, suhbat, kuzatuv rubrikasi, portfolio) ham keltirilgan.

Kalit so'zlar: ijtimoiy-hissiy ta'lim (SEL), ingliz tili o'qituvchisi, kasbiy kompetensiya, trening modeli, kasbiy rivojlanish, mini-PLC.

ТЕХНОЛОГИИ СОЦИАЛЬНО-ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ (SEL) В РАЗВИТИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ УЧИТЕЛЕЙ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА: МОДЕЛЬ ПЯТИСЕССИОННОГО ТРЕНИНГА

Маркаева Гулрух Собировна

Национальный институт педагогического мастерства имени А. Авлони, докторант базовой докторантуры.

Аннотация.

В статье представлена разработанная автором модель пятисессийного тренинга, направленного на развитие социально-эмоциональной компетентности (SEL) учителей английского языка. Каждая сессия модели посвящена одной из пяти компетенций, основанных на концептуальной модели CASEL (самосознание, управление стрессом, понимание потребностей учащихся, создание благоприятной коммуникативной среды, принятие этических решений), и подкрепляется специальными технологиями и упражнениями: «внутренняя погода», квадратное дыхание, «остановись и почувствуй», «айсберг языковой тревожности», карта эмпатии, преобразование «Ты-сообщения» в «Я-сообщение», дилемма четырёх углов и другие. Основная новизна модели заключается в адаптации тренинговых упражнений к контексту уроков английского языка, включении практических заданий с коллегами в формате мини-PLC (профессионального обучающегося сообщества), а также этапов последующего наблюдения через 8 и 16 недель. Модель обоснована результатами опроса, проведённого в масштабах республики (n = 1 898). В статье также представлены инструменты оценивания: анкета из 15 пунктов, интервью, рубрика наблюдения и портфолио.

Ключевые слова: социально-эмоциональное обучение (SEL), учитель английского языка, профессиональная компетентность, модель тренинга, профессиональное развитие, мини-PLC.

SOCIAL AND EMOTIONAL LEARNING (SEL) TECHNOLOGIES IN DEVELOPING ENGLISH LANGUAGE TEACHERS' PROFESSIONAL COMPETENCE: A FIVE-SESSION TRAINING MODEL

Markaeva Gulrukh Sobirovna

A.Avloni National Institute of Pedagogical Excellence, PhD Student.

Abstract.

The article presents an author-developed five-session training model aimed at enhancing the social-emotional competence (SEL) of English language teachers. Each session focuses on one of five competencies based on the CASEL framework (self-awareness, stress management, awareness of students' needs, creating a supportive communication environment, and ethical decision-making) and incorporates specific techniques and activities, including "inner weather," box breathing, "pause and notice," the "language anxiety iceberg," empathy mapping, transforming "You-messages" into "I-messages," the four-corners dilemma, and others. The main innovation of the model lies in contextualizing training activities within English language lessons, incorporating collaborative practical exercises with colleagues in a mini-PLC (Professional Learning Community) format, and introducing follow-up monitoring stages at 8 and 16 weeks. The model is supported by the findings of a nationwide survey (n = 1,898). The article also presents assessment instruments, including a 15-item questionnaire, interviews, an observation rubric, and a portfolio.

Keywords: social-emotional learning (SEL), English language teacher, professional competence, training model, professional development, mini-PLC.

Kirish. O'qituvchining kasbiy kompetensiyasi odatda uchta qatlamda tasvirlanadi: fan bo'yicha bilim, metodik mahorat va shaxsiy-hissiy tayyorgarlik. Ingliz tili o'qituvchilarini tayyorlash tizimida dastlabki ikki qatlam uzoq yillardan beri puxta ishlab chiqilgan, uchinchi esa ko'pincha «o'qituvchining shaxsiy ishi» sifatida qarab kelinadi. Holbuki, chet tili darsi o'quvchidan xato qilishga jur'at etishni, o'qituvchidan esa bu jarayonda xavfsiz muhit yaratishni talab etadi. Chet tili sinfidagi tashvish alohida psixologik hodisa ekani [1], uning o'rganish natijalariga ta'siri esa til o'rganish bo'yicha tadqiqotlarda ancha oldin ko'rsatilgan [2].

Bunday sharoitda o'qituvchining o'z hissiyotlarini sezishi va boshqarishi, o'quvchining hissiy holatini anglay olishi va konstruktiv muloqot qura olishi bevosita kasbiy kompetensiyaning tarkibiy qismiga aylanadi. Jennings va Greenberg o'qituvchining ijtimoiy-hissiy kompetensiyasi sinf muhiti va o'quvchilarning natijalari bilan bog'liq ekanini nazariy modelda ko'rsatgan [3]. Biroq bu nazariy asosni amaliy trening dasturiga aylantirish, ayniqsa, ingliz tili o'qituvchilari uchun, hali yetarlicha ishlab chiqilmagan: mavjud dasturlarning aksariyati umumiy fan o'qituvchilari yoki o'quvchilar uchun mo'ljallangan.

Maqolaning maqsadi – O'zbekiston sharoitida ingliz tili o'qituvchilarining SEL kompetensiyasini rivojlantirishga mo'ljallangan, muallif tomonidan ishlab chiqilgan besh sessiyali trening modelini, uning texnologiyalari va nazariy asoslarini bayon etishdir. Maqolada trening natijalari emas, balki modelning tuzilishi, mantiqiy asoslari va baholash tizimi yoritiladi. Model 2026-yil oktabr oyida Buxoro viloyatida tajriba-sinovdan o'tkazilmoqda, natijalar esa alohida maqolada e'lon qilinadi.

NAZARIY ASOSLAR VA MODELNI LOYIHALASH TAMOYILLARI

Model uchta asosga tayanadi. Birinchisi – CASEL doirasi: o'zini anglash, o'zini boshqarish, ijtimoiy xabardorlik, munosabat o'rnatish va mas'uliyatli qaror qabul qilish [4]. Muallif bu doirani ingliz tili o'qituvchisining kasbiy faoliyatiga moslab, beshta kompetensiya sifatida shakllantirdi: K1 – o'zini anglash, K2 – stressni boshqarish, K3 – o'quvchi ehtiyojini sezish, K4 – muloqot muhitini yaratish, K5 – etik qarorlar qabul qilish. Aynan shu K1–K5 taqsimoti keyingi barcha baholash vositalarining asosini tashkil etadi.

Ikkinchi asos – hissiyotlarni boshqarish nazariyasi. Gross hissiyotlarni boshqarish strategiyalarini hissiy reaksiya paydo bo'lishidan oldin va keyin qo'llanadigan strategiyalarga ajratib, vaziyatni qayta baholash (reappraisal) bostirishdan (suppression) afzal ekanini ko'rsatgan [5]. Shu sababli modelda mashqlarning aksariyati hissiyotlarni yashirishga emas, balki ularni sezish va qayta baholashga yo'naltirilgan. Salovey va Mayerning hissiy intellekt tushunchasi esa [6] o'zining va boshqalarning hissiyotlarini aniqlash hamda ulardan fikrlash jarayonida foydalanish ko'nikmalarini ajratib ko'rsatadi.

Uchinchi asos – o'qituvchilarning kasbiy rivojlanishi bo'yicha dalillar. Roeser va hamkasblarining tasodifiy tajribalarida ongli e'tibor mashqlari o'qituvchilarning stressi va zo'riqishini kamaytirgan [7]. Jennings va boshqalarning CARE dasturi esa o'qituvchilarning ijtimoiy-hissiy kompetensiyasi va sinfdagi munosabatlarini yaxshilagan [8]. Guskey kasbiy rivojlanish o'qituvchi amaliyotini o'zgartirishi uchun, avvalo, sinfda ko'rinadigan kichik natija bo'lishi kerakligini ta'kidlaydi [9]. Stoll va boshqalar kasbiy o'rganuvchi hamjamiyatlarning (PLC) barqaror o'zgarishdagi o'rnini sharhlagan [10].

Ushbu asoslardan modelni loyihalashning beshta tamoyili kelib chiqdi:

- ichkaridan tashqariga: avval o'qituvchi o'zini, so'ng o'quvchini va muloqotni, oxirida esa axloqiy qarorni ko'rib chiqadi;
- dars kontekstiga bog'lanish: har bir mashq ingliz tili darsidagi aniq vaziyat (xato qilgan o'quvchi, jim sinf, til

to'siqlari) bilan bog'lanadi;

- qisqa amaliy mashqlar: texnologiyalar 3–5 daqiqada bajariladi va darsda darhol qo'llanishi mumkin;
- hamkasblar bilan o'rganish: har bir sessiyada mini-PLC formati qo'llanadi;
- davomiylik: trening bir martalik tadbir emas, balki 8 va 16 haftalik kuzatuv bosqichlari bilan yakunlanadi.

Bu tamoyillarning tanlanishi respublika miqyosidagi so'rov natijalariga asoslangan. 1 898 nafar ingliz tili o'qituvchisi orasida o'zini boshqarish kompetensiyasiga oid ehtiyojlar (sabr-toqat – 34,5 %, qiyin lahzalardan tiklanish – 34,5 %, stress va xavotirni boshqarish – 31,3 %) birinchi o'rinda turdi; rivojlanish shakli sifatida hamkasblar mentorligini o'qituvchilarning 49,7 foizi tanladi; SEL bo'yicha kengaytirilgan tayyorgarlikdan o'tganlar esa atigi 20,9 foizni tashkil etdi. Shu sababli model o'zini boshqarish bilan boshlanadi, mini-PLC formatini o'z ichiga oladi va uzoq muddatli kuzatuvni nazarda tutadi.

TRENING MODELINING TUZILISHI

Model beshta sessiyadan iborat; har bir sessiya bitta kompetensiyaga bag'ishlanadi va bir xil tuzilishga ega: (1) «ichki ob-havo» yordamida hissiy holatni tekshirish; (2) kompetensiyaning qisqa nazariy izohi; (3) texnologiya va mashqlar; (4) mini-PLC; (5) «3–2–1» refleksiyasi (3 ta o'rganilgan narsa, 2 ta darsda sinab ko'riladigan narsa, 1 ta savol). Bunday doimiy tuzilma o'qituvchi uchun xavfsiz va oldindan ma'lum bo'lgan muhitni yaratadi, treningning o'zi esa SELni amalda namoyish etadi. 1-jadvalda sessiyalar, ularning kompetensiyalari va asosiy texnologiyalari keltirilgan.

Trening modelining sessiyalari va texnologiyalari

1-jadval

Nº	Kompetensiya	Asosiy texnologiyalar	Ingliz tili darsidagi qo'llanishi
1	K1. O'zini anglash	«Ichki ob-havo», «o'qituvchi gerbi»	Dars boshida o'z holatini sezish; o'z qadriyatlari va kasbiy kuchli tomonlarini aniqlash
2	K2. Stressni boshqarish	Kvadrat nafas, stress termometri, «to'xta va sez»	Qiyin daqiqada (shovqin, jim sinf, xato) to'xtab, javobni tanlash
3	K3. O'quvchi ehtiyojini sezish	«Til tashvishi aysbergi», empatiya xaritasi, ikki sahnali rol o'yini	Jim o'quvchining xatti-harakati ortidagi tashvishni o'qish
4	K4. Muloqot muhiti	«Sen → Men» xabari, faol tinglash	O'quvchi, ota-ona, hamkasb bilan nizoli suhbat; xatoga sezgir fikr-mulohaza
5	K5. Etik qarorlar	To'rt burchak dilemmasi, etik kompas	Baholash, adolat va maxfiylik bo'yicha qiyin qarorlar

1-sessiya: o'zini anglash (K1)

Sessiya «ichki ob-havo» mashqi bilan boshlanadi: har bir ishtirokchi o'z holatini ob-havo obrazi (quyosh, bulut, yomg'ir, bo'ron) orqali ifodalaydi. Mashq hissiyotlarni nomlash ko'nikmasini rivojlantiradi va o'qituvchining darsga qanday holatda kirib borishini ko'rsatadi. Ingliz tili darsida uni o'quvchilar bilan ham inglizcha so'z boyligini (sunny, cloudy, stormy) mustahkamlash vositasi sifatida qo'llash mumkin. Ikkinchi texnologiya – «o'qituvchi gerbi»: ishtirokchi gerbning to'rt qismida o'z qadriyatini, kasbiy kuchli tomonini, duch kelgan bir sinovini va kelajakdagi tilagini tasvirlaydi. Gerb o'zini anglashni shaxsiy kasbiy hikoya bilan bog'laydi va keyingi sessiyalarda kasbiy maqsad sifatida qayta ko'rib chiqiladi.

2-sessiya: stressni boshqarish (K2)

Ushbu sessiya so'rovda eng ko'p ko'rsatilgan ehtiyojlarga (sabr, tiklanish, stressni boshqarish) qaratilgan. Kvadrat nafas texnikasi to'rtta teng bosqichdan iborat (nafas olish, nafasni ushlab turish, nafas chiqarish, nafasni ushlab turish) va dars o'rtasida 1–2 daqiqa davomida bajariladi. «Stress termometri» o'qituvchiga stress darajasini 1 dan 10 gacha baholash va erta ogohlantiruvchi belgilarni (ovozning balandlashishi, yelkaning taranglashishi) aniqlashga yordam beradi. «To'xta va sez» mashqi esa qiyin vaziyatda uchta qadamni o'rgatadi: to'xta, tanangdagi sezgilar va fikrlaringdagi hissiyotlarni angla, ongli javobni tanla. Bu qadamlar Gross tavsiflagan qayta baholash strategiyasining amaliy ko'rinishi sifatida talqin qilinadi [5].

3-sessiya: o'quvchi ehtiyojini sezish (K3)

Bu sessiyada o'qituvchining diqqati o'zidan o'quvchiga ko'chadi. «Til tashvishi aysbergi» texnologiyasida suv yuzasidagi ko'rinadigan xatti-harakatlar (jimlik, ko'z olib qochish, «bilmayman» javobi) va suv ostidagi sabablar (xato qilish qo'rquvi, masxara qilinishdan cho'chish, o'tmishdagi salbiy tajriba) ajratib chiziladi. Bu texnologiya chet tili sinfidagi tashvish tushunchasiga [1, 2] tayanadi. Empatiya xaritasi o'quvchi nimani eshitadi, ko'radi, aytadi va his qiladi, degan to'rtta savol orqali o'quvchining nuqtayi nazarini qayta tiklaydi. Ikki sahnali rolli o'yinda bir vaziyat ikki marta sahnalashtiriladi: avval o'qituvchi o'quvchining tashvishini sezmaydigan, so'ng esa uni sezib, mos javob beradigan variantda. Ishtirokchilar ushbu ikki holat o'rtasidagi farqni muhokama qiladi.

4-sessiya: muloqot muhitini yaratish (K4)

«Sen → Men» xabari ayblovchi gapni («Sen doim gaplashasan!») o'z his-tuyg'usi va ehtiyojini ifodalovchi gapga («Sinf shovqinli bo'lganda, men diqqatimni yo'qotaman, tinchroq ishlasak, yaxshi bo'lardi») aylantirishni o'rgatadi. Faol tinglash mashqlarida juftliklar bir-birining gapini takrorlash, aniqlashtiruvchi savollar berish va hissiyotlarni nomlash orqali tinglash ko'nikmasini mashq qiladi. Ingliz tili darsiga moslashtirilgan variantda o'qituvchi o'quvchining xatosi yuzasidan fikr-mulohazani «xato – sabab – keyingi qadam» tarzida bildiradi. Sessiya yakunida ishtirokchilar bitta real muloqot vaziyatini (ota-onalar yig'ilishi, hamkasb bilan kelishmovchilik) yozma ssenariy shaklida tayyorlaydi.

5-sessiya: etik qarorlar qabul qilish (K5)

Yakuniy sessiya murakkab kasbiy dilemmalarga bag'ishlangan: bahoni oshirish uchun bosim o'tkazish, o'zlashtirishi past o'quvchiga imtiyoz berish, ota-onalar va maktab talablari o'rtasidagi ziddiyatlar. «To'rt burchak dilemmasi» mashqida ishtirokchilar xonaning to'rt burchagiga («roziman», «qisman roziman», «rozi emasman», «hali bilmayman») joylashib, o'z pozitsiyasini asoslaydi. «Etik kompas» esa qarorni to'rtta savol orqali tekshiradi: bu o'quvchiga zarar keltiradimi, adolatlimi, ochiq aytishga uyalmaymanmi, kasbiy qadriyatlarimga mosmi? Sessiya yakunida ishtirokchilar kasbiy «va'da» yozadi: keyingi 8 hafta davomida darsda sinab ko'riladigan bitta aniq amaliy qadam.

MINI-PLC, PORTFOLIO VA KUZATUV BOSQICHLARI

Har bir sessiyaning o'rtasida qisqa mini-PLC mashqi o'tkaziladi: ishtirokchilar uch-to'rt kishilik guruhlarda qisqa kirish, asosiy muhokama va yakuniy xulosa bosqichlaridan o'tadi (jami 15 daqiqa atrofida, «1 + 12 + 2» formati). Guruhning vazifasi – o'rganilgan texnologiyani o'z sinfida qanday qo'llashni rejalashtirish. So'rovda hamkasblar mentorligi eng ko'p tanlangan rivojlanish shakli bo'lgani [10] uchun bu format trening tugagach ham maktabda davom ettirilishi mumkin.

Trening davomida ishtirokchilar portfolio yuritadi: «ichki ob-havo» kundaligi, gerb, empatiya xaritasi, «Sen → Men» ssenariysi, etik kompas va «3-2-1» yozuvlari. Trening tugagach, 8- va 16-haftalarda kuzatuv o'tkaziladi: ishtirokchi «va'da» qilgan amaliy qadamning bajarilishi, darsda kuzatilgan o'zgarishlar va ularning o'quvchilarga ta'siri qisqa hisobot hamda suhbat orqali qayd etiladi. Bu bosqichlar Guskeyning fikriga mos ravishda o'qituvchidagi o'zgarishlar amaliyotda natija ko'rilgandan keyin mustahkamlanishini hisobga oladi [9].

BAHOLASH VOSITALARI

Modelning samaradorligi to'rtta vosita yordamida baholanadi (2-jadval). Asosiy vosita – 15 bandli so'rovnoma: har bir kompetensiya uchun uchtdan band ajratilgan bo'lib, ular 1 dan 5 gacha bo'lgan Likert shkalasi asosida baholanadi. So'rovnoma treningdan oldin va undan keyin to'ldiriladi, ishtirokchilar esa anonim kod (bosh harflar, tug'ilgan oy va kun) orqali kuzatib boriladi. Tajriba va nazorat guruhlarini solishtirish, o'zgarishlarni esa juftlangan t-mezon va Koenning d ko'rsatkichi yordamida baholash rejalashtirilgan [11].

Baholash vositalari

2-jadval

Vosita	Mazmuni	Ma'lumot turi
15 bandli so'rovnoma	K1-K5 bo'yicha 3 tadan band, 1-5 shkala; trening oldidan va keyin	Miqdoriy
Yarim tuzilmali suhbat	Treningdan keyingi o'zgarishlar, darsda qo'llash tajribasi	Sifat
Dars kuzatuv rubrikasi	Dars boshidagi hissiy muhit, xatoga munosabat, muloqot sifati	Sifat/ball
Portfolio va 8/16 hafta hisobotlari	«Va'da» bajarilishi, o'z-o'zini aks ettirish	Sifat

Aralash yondashuv (miqdoriy va sifat) tanlanishining sababi shundaki, SEL kompetensiyasi faqat o'z-o'zini baholash orqali ishonchli o'lchanmaydi: so'rovnoma ko'rinadigan o'zgarish dars kuzatuv va ishtirokchining o'z hikoyasi bilan tasdiqlanishi kerak.

MUHOKAMA VA CHEKLOVLAR

Modelning amaliy afzalligi shundaki, u mavjud o'quv rejasini o'zgartirmasdan, kasbiy rivojlanish kurslari doirasiga kiritilishi mumkin: har bir sessiya mustaqil bajarilishi, texnologiyalar esa qisqa vaqt ichida va qo'shimcha jihozlarsiz qo'llanishi mumkin. Ikkinchi afzallik – madaniy moslik: mini-PLC va hamkasblar mentorligi o'zbek maktablaridagi jamoaviy yordam an'anasiga mos keladi.

Shu bilan birga, bir nechta cheklov mavjud. Birinchidan, model hozircha tajriba-sinov bosqichida bo'lib, uning samaradorligi to'g'risida xulosa chiqarish uchun yetarli ma'lumot yo'q. Ikkinchidan, ilk tajriba guruhi kichik, shuning uchun dastlabki natijalar faqat tavsifiy ahamiyatga ega bo'ladi; keng ko'lamlı tajriba bir nechta viloyatda katta guruhlar ishtirokida o'tkazilishi kerak. Uchinchidan, o'z-o'zini baholashning subyektivligi sifat usullari bilan to'ldirilsa-da, ijtimoiy jihatdan ma'qul javob berish xavfi saqlanib qoladi. Shunga qaramay, so'rov natijalari va xalqaro tadqiqotlar [7, 8] modelning asoslangan yo'nalishda ishlab chiqilganini ko'rsatadi.

XULOSA

Maqolada ingliz tili o'qituvchilarining ijtimoiy-hissiy kompetensiyasini rivojlantirishga mo'ljallangan besh sessiyali trening modeli taqdim etildi. Tadqiqot asosida quyidagi xulosalar va takliflarni bildirish mumkin:

- model CASEL doirasini ingliz tili o'qituvchisining kasbiy faoliyatiga moslab, beshta kompetensiyaga (K1–K5) va ularga mos sakkizdan ortiq texnologiyaga ajratadi;
- modelning ajralib turuvchi jihati – mashqlarning ingliz tili darsi kontekstiga bog'langanligi («til tashvishi aysbergi», xatoga sezgir fikr-mulohaza), mini-PLC formati hamda 8 va 16 haftalik kuzatuv;
- sessiyalar ketma-ketligi «ichkaridan tashqariga» tamoyiliga mos: o'zini anglash → stressni boshqarish → o'quvchini tushunish → muloqot → axloqiy qaror;
- baholash 15 bandli so'rovnomaga, suhbat, kuzatuv rubrikasi va portfolio orqali aralash usulda amalga oshiriladi;
- modelni kasbiy rivojlanish tizimiga joriy etish uchun uni bir martalik seminar emas, balki davomiy jarayon sifatida tashkil etish tavsiya etiladi.

Keyingi tadqiqotlar tajriba-sinov natijalariga ko'ra modelni takomillashtirish va uning samaradorligini tajriba hamda nazorat guruhlarida solishtirishga qaratiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Horwitz E. K., Horwitz M. B., Cope J. Foreign Language Classroom Anxiety // The Modern Language Journal. – 1986. – Vol. 70, № 2. – P. 125–132. – DOI: 10.1111/j.1540-4781.1986.tb05256.x.
2. MacIntyre P. D., Gardner R. C. The Subtle Effects of Language Anxiety on Cognitive Processing in the Second Language // Language Learning. – 1994. – Vol. 44, № 2. – P. 283–305. – DOI: 10.1111/j.1467-1770.1994.tb01103.x.
3. Jennings P. A., Greenberg M. T. 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: 10.3102/0034654308325693.
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. Gross J. J. The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review // Review of General Psychology. – 1998. – Vol. 2, № 3. – P. 271–299. – DOI: 10.1037/1089-2680.2.3.271.
6. Salovey P., Mayer J. D. Emotional Intelligence // Imagination, Cognition and Personality. – 1990. – Vol. 9, № 3. – P. 185–211. – DOI: 10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG.
7. Roeser R. W., Schonert-Reichl K. A., Jha A., Cullen M., Wallace L., Wilensky R., Oberle E., Thomson K., Taylor C., Harrison J. 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: 10.1037/a0032093.
8. Jennings P. A., Brown J. L., Frank J. L., Doyle S., Oh Y., Davis R., Rasheed D., DeWeese A., DeMauro A. A., Cham H., Greenberg M. T. 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: 10.1037/edu0000187.
9. Guskey T. R. Professional Development and Teacher Change // Teachers and Teaching. – 2002. – Vol. 8, № 3. – P. 381–391. – DOI: 10.1080/135406002100000512.
10. Stoll L., Bolam R., McMahon A., Wallace M., Thomas S. Professional Learning Communities: A Review of the Literature // Journal of Educational Change. – 2006. – Vol. 7, № 4. – P. 221–258. – DOI: 10.1007/s10833-006-0001-8.
11. Cohen J. Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences. – 2nd ed. – Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 1988.