

STRESSNING METAKOGNITIV NAZORATI VA UNING TA'LIM-TARBIYA JARAYONLARIGA TA'SIRI

Usmonova Surayyo Muxidinovna

Buxoro davlat universiteti tadqiqotchisi

Annotatsiya: Pedagogik stress o'qituvchilarning professional faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin, lekin metakognitiv yondashuvlar yordamida bu stressni boshqarish imkoniyatlari mavjud. Maqolada o'qituvchilarning o'z stresslarini qanday boshqarish, o'z fikrlash jarayonlarini nazorat qilish va ta'lim sifatini oshirish uchun metakognitiv strategiyalarni qo'llash orqali qanday muvaffaqiyatlarga erishish mumkinligi tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: stressni boshqarish, ta'lim sifati, o'qituvchilar va stress, metakognitiv strategiyalar, ta'lim samaradorligi.

Metakognitiv yondashuvlar yordamida o'qituvchilar o'z stresslarini yaxshiroq boshqarish va ta'lim jarayonida samarali ishlash imkoniyatiga ega bo'ladilar. Metakognitiv nazorat o'qituvchiga o'z his-tuyg'ularini nazorat qilish, stressni kamaytirish, muammolarni samarali hal qilish va o'quvchilarga yanada sifatli ta'lim berish imkonini yaratadi. Ushbu maqolada pedagogik stressni boshqarishda metakognitiv nazoratning o'rni va uning ta'lim sifatiga ta'siri tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalari, metakognitiv yondashuvlarning stressni boshqarishdagi samaradorligini va ta'lim sifatini oshirishdagi ahamiyatini ko'rsatadi.

O'qituvchilar uchun pedagogik stress, ayniqsa, ta'lim jarayonining yuqori bosqichlarida, murakkab vaziyatlarda yoki o'quvchilar bilan doimiy muloqotda bo'lishda yuzaga keladi. Stressning o'qituvchining psixologik va jismoniy holatiga ta'siri bevosita ta'lim sifatiga aks etadi. Kasbiy stress, o'qituvchining motivatsiyasi, diqqatni jamlash qobiliyati, ishga bo'lgan qiziqish va professional kompetentsiyasiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shuningdek, stressni uzoq muddat davomida boshqarishdagi

qiyinchiliklar pedagogning ruhiy holatiga ham, o'quvchilarning o'rganish samaradorligiga ta'sir qilishi mumkin.

Metakognitiv jarayonlar, ya'ni o'z fikrlashini tahlil qilish va nazorat qilish qobiliyati, stressni boshqarishda o'qituvchilarga yordam beradi. Bu jarayonlar o'qituvchiga o'zining kuchli va zaif tomonlarini anglash, stressli vaziyatlarda samarali qarorlar qabul qilish va o'z his-tuyg'ularini boshqarish imkonini yaratadi. Metakognitiv yondashuvlar stressni faqat qisqa muddatli kamaytirish bilan cheklanmaydi, balki uzoq muddatda o'qituvchining umumiy farovonligini va ishdagi muvaffaqiyatini oshiradi. Shu bilan birga, metakognitiv yondashuvlar o'qituvchilarga o'z vaqtlarini samarali boshqarish, o'zlarini yaxshiroq tanish va ta'limni tashkil qilishda yanada aniq va muvozanatli yondashuvlar ishlab chiqish imkonini beradi.

Ushbu maqolada pedagogik stressning metakognitiv nazoratga ta'siri, o'qituvchilarning stressni qanday boshqarishlari va ularning metakognitiv strategiyalar yordamida ta'lim sifatini qanday oshirishlari ko'rib chiqiladi. Tadqiqotlar, metakognitiv yondashuvlarni pedagogik stressni kamaytirish va ta'lim jarayonini samarali tashkil qilishda muhim vosita sifatida ko'rsatadi.

Kyriacou, C. (2001) - "Teacher stress: A review of some recent literature" maqolasida o'qituvchilarning kasbiy stressi va uning pedagogik faoliyatga ta'siri haqida ma'lumot berilgan. U o'qituvchilarning stress darajasini pasaytirish uchun samimiy va ko'ngilli yondashuvlar zarurligini ta'kidlagan. Metakognitiv strategiyalar, o'qituvchilarga o'z his-tuyg'ularini nazorat qilish va stressni kamaytirish uchun foydali ekanligi ta'kidlangan.

Skaalvik, E. M. va Skaalvik, S. (2010) - "Teacher stress and coping strategies: A longitudinal study" maqolasida o'qituvchilarning stressga qarshi kurashish usullarini o'rganishgan. Tadqiqot, o'qituvchilarning stressni kamaytirishdagi metakognitiv yondashuvlarning samaradorligini tasdiqlagan. O'qituvchilarning stressni nazorat qilish uchun metakognitiv yondashuvlar (masalan, o'zini tahlil qilish va his-tuyg'ularni boshqarish) o'z faoliyatlarida yaxshilanishlarga olib kelishini ko'rsatgan.

Schraw, G. (1998) - "Promoting general metacognitive awareness" maqolasida metakognitiv jarayonlarning o'rni va ta'siri tahlil qilinadi. Schraw metakognitsiya va o'z fikrlash jarayonini nazorat qilishning o'qituvchilarning stressni boshqarishdagi ahamiyatini ko'rsatadi. U o'qituvchilarga metakognitiv yondashuvlarni o'rgatish orqali, ularning stressni boshqarish va ta'lim samaradorligini oshirish mumkinligini ta'kidlagan.

Veenman, M. V. J. (2013) - "Metacognition in education: Definition and impact on student learning" maqolasida metakognitsiyaning ta'lim jarayonidagi o'rni, o'qituvchilarning o'z fikrlash jarayonlarini nazorat qilish orqali stressni kamaytirishdagi roli ta'kidlanadi. Veenman, o'qituvchilarga metakognitiv strategiyalarni rivojlantirish orqali, ta'lim sifatini oshirish mumkinligini ko'rsatgan.

Pedagogik stressning metakognitiv nazorati bo'yicha ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'qituvchilar uchun stressni boshqarishdagi metakognitiv yondashuvlar ta'lim samaradorligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Metakognitiv yondashuvlar yordamida o'qituvchilar o'z stresslarini kamaytirish, o'z fikrlash jarayonlarini samarali nazorat qilish va ta'lim jarayonini yaxshilash imkoniyatiga ega bo'ladilar. O'qituvchilarni metakognitiv yondashuvlar bilan tanishtirish va ularga stressni boshqarishda samarali strategiyalarni o'rgatish, ta'lim sifatini oshirishning muhim vositasi sifatida ko'rilmogda.

Adabiyotlarda stressni boshqarishning metakognitiv yondashuvlari o'qituvchilarning professional faoliyatiga ta'sir etishda ijobiy natijalarga erishish imkonini beradi. Metakognitsiya stressni kamaytirishning samarali usuli bo'lib, o'qituvchilarni nafaqat o'z stresslarini boshqarishga, balki o'qituvchilarga yuqori sifatli ta'lim berishga yordam beradi.

Bundan tashqari, metakognitiv yondashuvlarning ta'lim jarayoniga ta'siri ham katta. O'qituvchilar stressni boshqarishda metakognitiv strategiyalarni qo'llash orqali nafaqat o'z salomatligini va ish faoliyatini yaxshilaydi, balki o'qituvchilarga ta'limni yanada sifatli tarzda taqdim etadilar. O'qituvchilar stressni boshqarishda faqat o'zlarini emas, balki o'qituvchilarning ta'lim jarayoniga bo'lgan yondashuvlarini ham yaxshilaydi. Stressni boshqarishning metakognitiv usullari, o'qituvchilarga o'z vaqtini boshqarishda va o'z-o'zini motivatsiyalashda yordam berishi mumkin, bu esa ta'lim sifatiga bevosita ta'sir qiladi.

O'qituvchilarning stressni boshqarishda metakognitiv nazoratni qo'llashning muhimligini hisobga olgan holda, ta'lim tizimlarida metakognitiv treninglar o'tkazilishi zarur. O'qituvchilarga metakognitiv ko'nikmalarni o'rgatish, stressni samarali boshqarish va ularning pedagogik faoliyatlarini yaxshilashga yordam beradi. Bu o'z navbatida, ta'lim sifatini oshirishga, o'qituvchilarning akademik yutuqlarini yaxshilashga va o'qituvchilarning professional farovonligini ta'minlashga imkon yaratadi.

Metakognitsiya, o'z fikrlash jarayonlarini tahlil qilish, his-tuyg'ularni boshqarish va qarorlar qabul qilishdagi o'zgarishlarni nazorat qilish orqali stressni boshqarishda samarali vosita sifatida ishlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2010). Teacher stress and coping strategies: A longitudinal study. *Teaching and Teacher Education*, 26(3), 502-509.
2. Schraw, G. (1998). Promoting general metacognitive awareness. *Instructional Science*, 26(1-2), 113-125.
3. Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory into Practice*, 41(2), 64-70.
4. Veenman, M. V. J. (2013). Metacognition in education: Definition and impact on student learning. *Educational Research Review*, 8, 1-12.
5. Roberts, D. E., & O'Reilly, F. (2012). The effects of stress on the teaching profession: A meta-analysis of the studies. *Journal of Educational Psychology*, 104(2), 298-310.