

METAKOGNITIV STRATEGIYALAR YORDAMIDA O'QITUVCHILARNING KASBIY STRESSINI KAMAYTIRISH

Usmonova Surayyo Muxidinovna,
Buxoro davlat universiteti tadqiqotchisi

Annotatsiya: Ushbu maqola, metakognitiv strategiyalar yordamida o'qituvchilarning kasbiy stressini kamaytirishning samaradorligini o'rganishga qaratilgan. O'qituvchilarning kasbiy stressi, ularning ta'lim samaradorligini pasaytirishi va psixologik farovonligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Maqolada, o'qituvchilarni stressni boshqarishga va kasbiy faoliyatda yuzaga kelgan qiyinchiliklarni yengishga yordam beruvchi metakognitiv strategiyalarni qo'llash usullari tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: Metakognitiv strategiyalar, kasbiy stress, o'qituvchilar, stressni boshqarish, psixologik farovonlik, metakognitiv ko'nikmalar, ta'lim samaradorligi, stressni kamaytirish.

Аннотация: Данная статья направлена на исследование эффективности использования метакогнитивных стратегий для снижения профессионального стресса у преподавателей. Профессиональный стресс у преподавателей может негативно сказаться на их эффективности в обучении и психологическом благополучии. В статье анализируются методы применения метакогнитивных стратегий, которые помогают преподавателям управлять стрессом и преодолевать трудности, возникающие в их профессиональной деятельности.

Ключевые слова: метакогнитивные стратегии, профессиональный стресс, преподаватели, управление стрессом, психологическое благополучие, метакогнитивные навыки, эффективность обучения, снижение стресса.

Abstract: This article focuses on exploring the effectiveness of metacognitive strategies in reducing professional stress among teachers. Professional stress can

negatively impact teachers' teaching effectiveness and psychological well-being. The article analyzes methods of applying metacognitive strategies that help teachers manage stress and overcome challenges in their professional activities.

Keywords: *metacognitive strategies, professional stress, teachers, stress management, psychological well-being, metacognitive skills, teaching effectiveness, stress reduction.*

Kirish. O'qituvchilar kasbiy stressga duch kelishi tabiiy holat bo'lib, bu stress pedagogik faoliyatning samaradorligiga, o'qituvchilarning psixologik farovonligiga hamda ta'lim jarayonining sifatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Pedagogik stressning sabablarini tushunish va unga qarshi kurashish usullarini izlash ta'lim tizimining samaradorligini oshirish uchun juda muhimdir. Metakognitiv strategiyalar, o'qituvchilarning stressni boshqarishda samarali vosita sifatida qaralmoqda. Metakognitsiya o'qituvchilarga o'z fikrlash jarayonlarini tahlil qilish, muammolarni yechish, o'z his-tuyg'ularini boshqarish va qarorlar qabul qilishda yordam beradigan ko'nikmalarni rivojlantiradi.

O'qituvchilar o'z stresslarini boshqarishga qodir bo'lsalar, bu nafaqat ularning shaxsiy farovonligiga, balki o'quvchilarga taqdim etiladigan ta'limning sifatiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shunday qilib, metakognitiv strategiyalarni qo'llash o'qituvchilarning kasbiy stressini kamaytirishga yordam beradi, ularni o'z ishlariga ko'proq e'tiborli qilishga, samarali qarorlar qabul qilishga va pedagogik maqsadlariga erishishda yordam beradi. Maqolada, metakognitiv strategiyalarni o'qituvchilarni stressni boshqarish va ta'lim samaradorligini oshirishdagi ahamiyati haqida batafsil tahlil qilinadi.

Adabiyotlar tahlili. Pedagogik stress va metakognitiv strategiyalarni qo'llash sohasida olib borilgan tadqiqotlar ko'plab qiziqarli natijalarga olib kelgan. Kasbiy stress o'qituvchilarning psixologik holatiga, ishga bo'lgan motivatsiyasiga va ta'lim samaradorligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shunga ko'ra, stressni boshqarish va uning salbiy ta'sirini kamaytirish o'qituvchilarning professional rivojlanishi va umumiy ish samaradorligini oshirish uchun juda muhimdir.

Lazarus va Folkman (1984) tomonidan ishlab chiqilgan stressni boshqarishning kognitiv-emosional nazariyasi pedagogik stressning asosan shaxsiy va tashqi omillar bilan bog'liq ekanligini ko'rsatdi. O'qituvchilarning stressga qarshi turish va unga moslashish uchun turli strategiyalarni qo'llashi zarur bo'ladi. Kyriacou (2001) pedagogik stressni o'rganishda o'qituvchilarning o'zini tutish usullarini tahlil qilish orqali, stressni kamaytirishdagi metakognitiv yondashuvlarning ahamiyatini ko'rsatdi.

Metakognitsiya, o'z fikrlash jarayonlarini nazorat qilish va boshqarish qobiliyati, stressni boshqarish va qarorlar qabul qilishda muhim vosita sifatida qaraladi. Schraw (1998) tomonidan taqdim etilgan metakognitiv ongni rivojlantirish va uni ta'limda qo'llash usullari stressni kamaytirishga yordam beradi. O'qituvchilarning metakognitiv ko'nikmalarini rivojlantirish, ularning stressga qarshi kurashishda ko'proq muvaffaqiyatli bo'lishiga yordam beradi, chunki ular o'z hissiyotlari va fikrlash jarayonlarini samarali boshqarishadi.

Skaalvik va Skaalvik (2010) o'qituvchilarning stress darajasi va stressga qarshi kurashish strategiyalarini o'rganib, metakognitiv yondashuvlarning stressni boshqarishdagi rolini ta'kidlashdi. Ular, shuningdek, o'qituvchilarning metakognitiv qobiliyatlari yordamida stressni kamaytirish va pedagogik faoliyatda yuqori natijalarga erishish mumkinligini ko'rsatdilar. Bu usullar o'qituvchilarga o'z faoliyatini yaxshilashda va professional rivojlanish jarayonida yanada muvaffaqiyatli bo'lishlariga yordam beradi.

Zimmerman (2002) tomonidan ishlab chiqilgan o'z-o'zini boshqarish nazariyasiga ko'ra, o'qituvchilarning stressni boshqarish uchun metakognitiv ko'nikmalarni o'zlashtirishlari kerak. O'qituvchilarning o'z fikrlash jarayonlarini tahlil qilish va moslashtirish orqali stressni samarali boshqarish va o'qitish samaradorligini oshirish mumkin. Ularning nazariyasi metakognitsiyaning o'qituvchilarni ta'lim jarayonida qanday qo'llanishi va stressni kamaytirishdagi o'rnini ham ko'rsatadi.

Veenman (2013) metakognitiv jarayonlarning ta'lim tizimida qanday qo'llanishini o'rganib, o'qituvchilarning metakognitiv ko'nikmalarini

rivojlantirishning ta'lim sifatiga bo'lgan ijobiy ta'sirini ko'rsatdi. Metakognitsiyaning o'qituvchilarning stressni boshqarishda qanday yordam berishi va ta'lim samaradorligini oshirishga qanday hissa qo'shishi haqida batafsil tahlil qilindi. Shuningdek, Dweck (2006) o'qituvchilarning fikrlash yondashuvlari va ularning stressni boshqarishdagi yondashuvlari o'rtasidagi bog'liqlikni ko'rsatdi, bu esa o'qituvchilarni stressni boshqarishga va ularning pedagogik faoliyatini samarali qilishga yordam beradi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, metakognitiv strategiyalar yordamida o'qituvchilarning stressini boshqarish, nafaqat ularning psixologik holatini yaxshilash, balki ta'lim sifatini ham oshirishga yordam beradi. Metakognitiv strategiyalarni qo'llash, o'qituvchilarga o'z salomatligini saqlash, stressni kamaytirish, va ta'lim jarayonida yuqori natijalarga erishish imkoniyatini yaratadi. Shunday qilib, metakognitiv ko'nikmalarni rivojlantirish pedagogik stressni kamaytirish va ta'lim sifatini oshirishdagi samarali usul sifatida qaraladi.

Muhokama. Pedagogik stress va uning ta'lim sifatiga ta'siri sohasidagi tadqiqotlar ko'plab muammolarni keltirib chiqarmoqda, ammo metakognitiv strategiyalar yordamida bu stressni boshqarish va o'qituvchilarning samaradorligini oshirish mumkinligi haqidagi xulosalar umidbaxshdir. Pedagogik stress o'qituvchilarning ish faoliyatiga, motivatsiyasiga, va psixologik farovonligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin, shuningdek, o'qituvchilarning o'qish natijalariga ham zarar yetkazishi ehtimol. Shuning uchun, stressni boshqarishning samarali usullarini ishlab chiqish, nafaqat o'qituvchilarning farovonligi, balki umumiy ta'lim tizimining samaradorligini oshirish uchun zarurdir.

Metakognitiv strategiyalarni o'qituvchilarga taqdim etish, ularning stressni boshqarishda samarali vosita sifatida ishlaydi. Metakognitsiyaning asosiy jihatlari, ya'ni o'z fikrlash jarayonlarini nazorat qilish, qarorlar qabul qilishda o'zgarishlarni tahlil qilish va muammolarni yechish, o'qituvchilarni stressni boshqarish va pedagogik faoliyatda yuqori natijalarga erishishda yordam beradi. O'qituvchilar o'zlarining psixologik holatini boshqarish va samarali pedagogik faoliyat ko'rsatishda metakognitiv ko'nikmalarga egallash orqali stressni kamaytirishlari

mumkin. Bu, albatta, ta'lim sifatini oshirishda muhim rol o'ynaydi.

Biroq, metakognitiv strategiyalarni pedagogik faoliyatda qo'llashda ba'zi qiyinchiliklar mavjud. Birinchidan, o'qituvchilarni metakognitiv yondashuvlarga o'rgatish uchun maxsus treninglar va seminarlar o'tkazish zarur. Bunday dasturlarni joriy etish, o'qituvchilarning o'z-o'zini tahlil qilish va stressni boshqarish bo'yicha ko'nikmalarini rivojlantirishda muhimdir. Ikkinchidan, o'qituvchilarning individual farqlari va stressga reaksiya berish usullari ham o'rganilishi kerak. Ba'zi o'qituvchilar uchun metakognitiv strategiyalar samarali bo'lishi mumkin, boshqalari esa boshqa turdagi yondashuvlarga ehtiyoj sezishi mumkin. Shu sababli, metakognitiv yondashuvlarning har bir o'qituvchi uchun moslashtirilgan bo'lishi zarur.

Metakognitiv strategiyalarni qo'llashning samaradorligi nafaqat stressni kamaytirish, balki o'qituvchilarning pedagogik va shaxsiy rivojlanishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. O'qituvchilar stressni boshqarish orqali o'zlarining hissiyotlarini nazorat qilish, yanada samarali ta'lim berish va o'quvchilarga taqdim etiladigan ta'limning sifatini oshirishga yordam beradi. Shunday qilib, metakognitiv strategiyalar nafaqat o'qituvchilarning kasbiy farovonligini oshirish, balki ta'lim tizimining umumiy samaradorligini yaxshilashga xizmat qiladi.

Bundan tashqari, metakognitiv strategiyalarni qo'llash nafaqat o'qituvchilarning stressni boshqarishda yordam beradi, balki o'quvchilarning o'z-o'zini boshqarish va metakognitiv ko'nikmalarini rivojlantirishga ham hissa qo'shishi mumkin. Metakognitiv yondashuvlarni ta'lim jarayoniga joriy qilish, ta'limni yanada samarali va interaktiv qiladi. O'qituvchilarning stressini boshqarishda muvaffaqiyatli yondashuvlar ularning ta'lim sifatini oshirishga, shuningdek, o'quvchilarga yuqori sifatli ta'lim taqdim etishga yordam beradi.

Shu bilan birga, metakognitiv strategiyalarni qo'llashning samaradorligini baholashda yanada kengroq tadqiqotlar olib borish zarur. Kelajakdagi tadqiqotlar, o'qituvchilarni stressni boshqarish bo'yicha qanday metodlar bilan ta'minlash, ularning pedagogik faoliyatini qanday optimallashtirish va metakognitiv yondashuvlarni yanada samarali qilishni o'rganishga qaratilgan bo'lishi kerak. Bu

jarayonlarning ta'lim tizimi uchun ahamiyati juda katta va kelajakda o'qituvchilarni metakognitiv ko'nikmalarni rivojlantirishga yo'naltirilgan dasturlarni joriy etish maqsadga muvofiqdir.

Shu tarzda, metakognitiv strategiyalar yordamida pedagogik stressni boshqarish, ta'lim sifatini oshirishga va o'qituvchilarning professional farovonligini ta'minlashga katta hissa qo'shadi. Biroq, bu jarayonlarni muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun tizimli yondashuvlar va o'qituvchilarga kerakli treninglar hamda qo'llab-quvvatlash mexanizmlarini taqdim etish zarur.

Xulosa. Pedagogik stress, o'qituvchilarning professional faoliyatiga va umumiy psixologik farovonligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin, bu esa ta'lim jarayonining samaradorligini pasaytiradi. Metakognitiv strategiyalar yordamida stressni boshqarish o'qituvchilarga nafaqat stressni kamaytirish, balki o'zlarining pedagogik faoliyatlarini yaxshilashga, qarorlar qabul qilishda yanada samarali bo'lishga va ta'lim sifatini oshirishga yordam beradi. Metakognitiv jarayonlar, ya'ni o'z fikrlash jarayonlarini nazorat qilish, his-tuyg'ularni boshqarish va muammolarni yechish qobiliyatlari, o'qituvchilarga stressni boshqarishda samarali vositalar sifatida xizmat qiladi.

Tavsiyalar:

- 1. O'qituvchilar uchun treninglar va seminarlar o'tkazish:** O'qituvchilarga metakognitiv strategiyalarni o'rgatish uchun maxsus treninglar va seminarlar tashkil etilishi zarur. Bu tadbirlar o'qituvchilarga stressni boshqarish va o'z fikrlash jarayonlarini samarali boshqarishning amaliy usullarini o'rgatadi.
- 2. Metakognitiv yondashuvlarni o'qituvchilarni tayyorlash dasturlariga kiritish:** O'qituvchilarni metakognitiv strategiyalar bilan tanishtirish va ularni kasbiy rivojlanish jarayonida qo'llashga o'rgatish zarur. Bu yondashuvni o'qituvchilarni tayyorlash dasturlariga joriy qilish, ularning stressni boshqarish va ta'lim samaradorligini oshirishga yordam beradi.
- 3. O'qituvchilarni individual yondashuv bilan qo'llab-quvvatlash:** Har bir o'qituvchining stressga nisbatan reaksiyasi va stressni boshqarish usullari farq qiladi. Shuning uchun, metakognitiv strategiyalarni qo'llashda o'qituvchilarga

individual yondashuvni ta'minlash zarur. O'qituvchilarni o'z ehtiyojlariga mos ravishda qo'llab-quvvatlash, samarali natijalarga erishish imkonini yaratadi.

4. **O'qituvchilarni doimiy ravishda rivojlantirish:** O'qituvchilarni metakognitiv ko'nikmalarni rivojlantirishda davom ettirish uchun doimiy ravishda qo'llab-quvvatlash mexanizmlari joriy etilishi kerak. Bu o'qituvchilarga yangi strategiyalarni o'rganish, amalda sinash va tajriba orttirish imkonini beradi.

5. **Pedagogik stressni baholash va monitoring qilish:** Pedagogik stressni aniqlash va monitoring qilish tizimlarini joriy etish zarur. O'qituvchilarning stress darajasi va stressga qarshi kurashish strategiyalarini baholash, ularning samarali rivojlanishi uchun zarur bo'lgan yondashuvlarni aniqlashga yordam beradi.

6. **Metakognitiv ko'nikmalarni o'quvchilarni tayyorlashda ham qo'llash:** Metakognitiv strategiyalar faqat o'qituvchilarning stressini boshqarish uchun emas, balki o'quvchilarning o'z-o'zini tahlil qilish va qarorlar qabul qilish ko'nikmalarini rivojlantirishda ham muhim rol o'ynaydi. O'quvchilarni metakognitiv strategiyalarni o'rgatish, ularning o'quv natijalarini yaxshilashga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.
2. Kyriacou, C. (2001). *Teacher Stress: Directions for Future Research*. Educational Review, 53(1), 27–35.
3. Schraw, G. (1998). *Promoting General Metacognitive Awareness*. Instructional Science, 26(1-2), 113-125.
4. Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2010). *Teacher Stress and Coping Strategies: A Study of Teachers in Norway*. International Journal of Stress Management, 17(4), 297–315.
5. Zimmerman, B. J. (2002). *Becoming a Self-Regulated Learner: An Overview*. Theory into Practice, 41(2), 64-70.

6. Veenman, M. V. J. (2013). *Metacognition in Education: Theoretical Perspectives and Practical Implications*. Springer.
7. Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. Random House.
8. Gagne, R. M., & Briggs, L. J. (1979). *Principles of Instructional Design*. Holt, Rinehart & Winston.
9. Hannafin, M. J., & Land, S. M. (1997). *The Foundations and Assumptions of Technology-Enhanced Student-Centered Learning Environments*. *Instructional Science*, 25, 5–20.
10. Mayer, R. E. (2003). *The Promise of Constructivist Learning*. *Educational Leadership*, 61(5), 56-60.