

PEDAGOGIK FAOLIYATDAGI KASBIY STRESSNING METAKOGNITIV ASOSLARI

Usmonova Surayyo Muhiddinovna

Buxoro davlat universiteti mustaqil tadqiqotchisi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20910043>

Annotatsiya: Ushbu maqolada zamonaviy ta'lim jarayonida pedagogik stress va uni kamaytirishda metakognitiv strategiyalarning o'rni tahlil qilinadi. Raqamli ta'lim, axborot oqimining ortishi va kasbiy yuklamaning kuchayishi sharoitida o'qituvchilarda stress darajasi ortib borayotgani ko'rsatiladi. Tadqiqot metakognitiv strategiyalar - rejalashtirish, o'z faoliyatini nazorat qilish va baholash - pedagogik stressni boshqarish va kasbiy samaradorlikni oshirishda muhim psixologik vosita ekanligini asoslaydi.

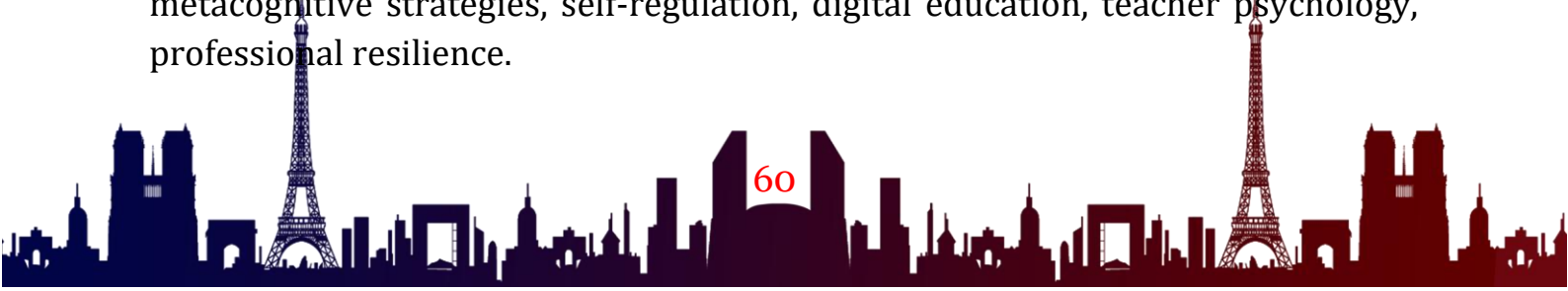
Kalit so'zlar: pedagogik stress, zamonaviy ta'lim, metakognitsiya, metakognitiv strategiyalar, o'zini boshqarish, raqamli ta'lim, o'qituvchi psixologiyasi, kasbiy barqarorlik.

Аннотация: В данной статье анализируются педагогический стресс в современном образовании и роль метакогнитивных стратегий в его снижении. Показано, что в условиях цифрового образования, роста информационной нагрузки и профессиональных требований уровень стресса у преподавателей значительно возрастает. Исследование обосновывает, что метакогнитивные стратегии - планирование, контроль и оценка собственной деятельности - являются важным психологическим инструментом управления педагогическим стрессом и повышения профессиональной эффективности.

Ключевые слова: педагогический стресс, современное образование, метакогниция, метакогнитивные стратегии, саморегуляция, цифровое образование, психология учителя, профессиональная устойчивость.

Abstract: This article examines pedagogical stress in modern education and the role of metacognitive strategies in reducing it. It highlights that in the context of digital education, increasing information overload, and growing professional demands, teachers experience higher levels of stress. The study demonstrates that metacognitive strategies-planning, monitoring, and evaluating one's own learning and teaching activities-serve as effective psychological tools for managing pedagogical stress and improving professional performance.

Keywords: pedagogical stress, modern education, metacognition, metacognitive strategies, self-regulation, digital education, teacher psychology, professional resilience.



Kirish. Zamonaviy ta'lim tizimi globallasuv, raqamli texnologiyalarning jadal rivojlanishi va axborot oqimining keskin ortishi bilan tubdan o'zgarib bormoqda. Bu jarayon ta'lim sifatini oshirish, o'quv jarayonini interaktiv va samarali qilish imkoniyatlarini kengaytirishi bilan birga, o'qituvchilar zimmasiga yangi va murakkab kasbiy talablarni ham yuklamoqda. Ayniqsa, raqamli platformalar, masofaviy ta'lim tizimlari va doimiy yangilanib borayotgan pedagogik texnologiyalar sharoitida o'qituvchining ish faoliyati yanada intensiv, ko'p vazifali va psixologik jihatdan og'ir tus olmoqda. Natijada pedagogik stress darajasining ortishi zamonaviy ta'lim tizimining dolzarb muammolaridan biriga aylanmoqda. Pedagogik stress o'qituvchining kasbiy faoliyati davomida yuzaga keladigan emotsional zo'riqish, ruhiy charchoq va psixologik bosim holati sifatida namoyon bo'lib, u nafaqat pedagogning sog'lig'iga, balki ta'lim jarayonining samaradorligiga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi. Stressning kuchayishi o'qituvchining motivatsiyasini pasaytirishi, kasbiy kuyish (burnout) holatini yuzaga keltirishi hamda o'quvchilarga ta'lim berish sifatining kamayishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli, pedagogik stressni kamaytirish va uni boshqarish mexanizmlarini ilmiy asosda o'rganish bugungi kun pedagogika va psixologiya fanining muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

Ushbu jarayonda metakognitiv strategiyalar alohida ahamiyat kasb etadi. Metakognitsiya o'qituvchining o'z fikrlash jarayonlarini anglash, rejalashtirish, nazorat qilish va baholash qobiliyatini ifodalaydi. Metakognitiv strategiyalar esa pedagogga o'z faoliyatini ongli ravishda boshqarish, murakkab vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qilish va stress omillarini samarali nazorat qilish imkonini beradi. Ayniqsa, zamonaviy ta'lim sharoitida metakognitiv yondashuv o'qituvchining kasbiy barqarorligini ta'minlash, emotsional muvozanatini saqlash va pedagogik samaradorligini oshirishda muhim psixologik vosita sifatida namoyon bo'lmoqda. Zamonaviy ta'limda pedagogik stress va metakognitiv strategiyalar o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni o'rganish nafaqat nazariy, balki amaliy jihatdan ham katta ahamiyatga ega bo'lib, u o'qituvchilarning kasbiy rivojlanishi va ta'lim sifatini yaxshilashga xizmat qiladi.

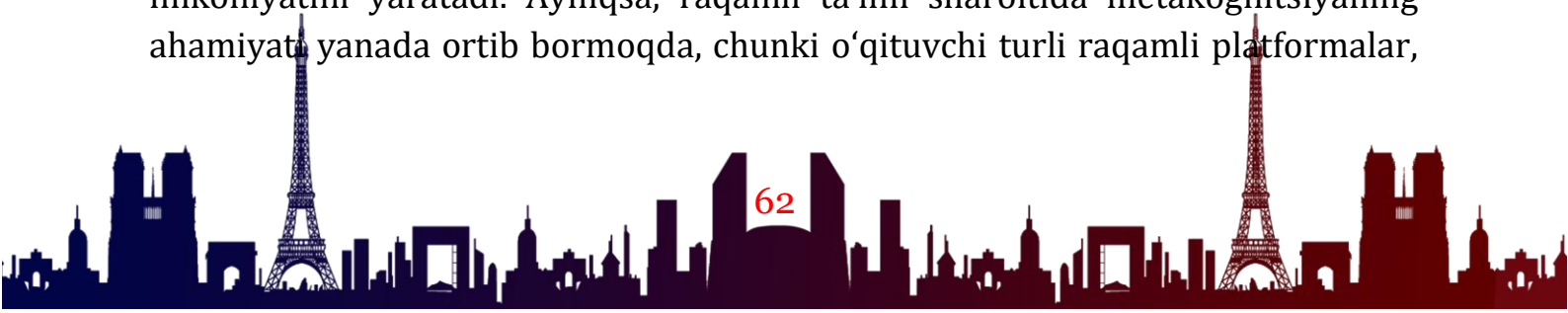
Asosiy qism. Zamonaviy ta'lim tizimi global raqobat, raqamli texnologiyalarning tez sur'atlarda rivojlanishi va ta'limga qo'yilayotgan yuqori talablar bilan xarakterlanadi, bu esa o'qituvchining kasbiy faoliyatini sezilarli darajada murakkablashtirib, pedagogik stress muammosini dolzarb ilmiy-pedagogik va psixologik masalaga aylantirmoqda. Pedagogik stress zamonaviy ilmiy adabiyotlarda o'qituvchining kasbiy faoliyati davomida yuzaga keladigan emotsional, kognitiv va ijtimoiy zo'riqish holati sifatida talqin qilinadi, u doimiy

axborot oqimi, vaqt yetishmasligi, yuqori mas'uliyat, o'quvchilar va ota-onalar bilan murakkab munosabatlar hamda raqamli platformalarda ishlash zarurati natijasida kuchayib boradi. Ayniqsa, raqamli ta'lim sharoitida o'qituvchi bir vaqtning o'zida bir nechta texnologik vositalardan foydalanishi, onlayn darslarni tashkil etishi, elektron resurslarni boshqarishi va doimiy yangilanayotgan pedagogik texnologiyalarga moslashishi kerakligi uning psixologik yuklamasini yanada oshiradi.

Pedagogik stressning nazariy asoslari shuni ko'rsatadiki, bu hodisa faqat Pedagogik stress zamonaviy ta'lim tizimida faqat individual psixologik holat sifatida emas, balki ko'p omilli, murakkab va tizimli xarakterga ega bo'lgan ijtimoiy-pedagogik hodisa sifatida talqin qilinadi. Chunki u o'qituvchining shaxsiy psixologik xususiyatlari bilan bir qatorda, ta'lim muassasasining tashkiliy tuzilmasi, boshqaruv tizimi, ijtimoiy talablar, davlat ta'lim siyosati, kasbiy kompetensiyalar darajasi hamda eng muhimi, raqamli va texnologik muhit bilan chambarchas bog'liqdir. Zamonaviy sharoitda o'qituvchi bir vaqtning o'zida ham pedagog, ham texnolog, ham kommunikator sifatida faoliyat yuritishga majbur bo'lmoqda, bu esa uning kognitiv, emotsional va jismoniy resurslariga sezilarli darajada bosim yuklamoqda.

Pedagogik stressning yuqori darajasi o'qituvchining kasbiy faoliyatida bir qator salbiy oqibatlarni yuzaga keltiradi. Jumladan, emotsional charchoq kuchayadi, ishga bo'lgan ichki motivatsiya pasayadi, kasbiy qoniqish darajasi kamayadi va uzoq muddatli stress natijasida kasbiy kuyish sindromi (burnout) shakllanishi mumkin. Bu holat o'qituvchining nafaqat shaxsiy farovonligiga, balki ta'lim jarayonining sifati, o'quvchilarning o'zlashtirish darajasi va umuman ta'lim tizimining samaradorligiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli zamonaviy pedagogika va ta'lim psixologiyasida pedagogik stressni o'rganish, uni oldini olish hamda boshqarish mexanizmlarini ishlab chiqish eng dolzarb ilmiy yo'nalishlardan biri sifatida qaralmoqda.

Bu jarayonda metakognitsiya nazariyasi alohida ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi, chunki u shaxsning o'z bilish jarayonlarini anglash, ularni ongli ravishda rejalashtirish, nazorat qilish va yakuniy baholash qobiliyatini ifodalaydi. Metakognitsiya zamonaviy pedagogik psixologiyada o'qituvchining ichki kognitiv faoliyatini boshqarish mexanizmi sifatida talqin qilinadi va u shaxsning o'z ustida ishlash, o'z faoliyatini tahlil qilish hamda doimiy ravishda takomillashtirib borish imkoniyatini yaratadi. Ayniqsa, raqamli ta'lim sharoitida metakognitsiyaning ahamiyati yanada ortib bormoqda, chunki o'qituvchi turli raqamli platformalar,



onlayn resurslar va virtual kommunikatsiya vositalari bilan ishlash jarayonida o'z faoliyatini doimiy ravishda moslashtirib borishi talab etiladi.

Metakognitiv yondashuv zamonaviy pedagogik psixologiya va ta'lim nazariyasida o'qituvchining kasbiy samaradorligini oshirish hamda pedagogik stressni kamaytirishda eng muhim ilmiy asoslardan biri sifatida qaraladi, chunki u shaxsning o'z bilish jarayonlarini ongli ravishda boshqarish, tahlil qilish va takomillashtirish imkoniyatini shakllantiradi. Ushbu yondashuvning markazida o'qituvchining o'z faoliyatiga nisbatan refleksiv munosabati, ya'ni o'z fikrlash jarayonlarini kuzatish va baholash qobiliyati turadi, bu esa zamonaviy raqamli ta'lim sharoitida ayniqsa dolzarb ahamiyat kasb etadi. Chunki bugungi kunda o'qituvchi faqat bilim beruvchi emas, balki murakkab axborot oqimlarini boshqaruvchi, raqamli texnologiyalarni integratsiya qiluvchi va turli ta'lim platformalarida bir vaqtning o'zida faoliyat yurituvchi ko'p funktsiyali subyektga aylangan.

Metakognitsiya nazariy jihatdan ikki asosiy tarkibiy qismdan iborat bo'lib, birinchisi metakognitiv bilimlar, ikkinchisi esa metakognitiv boshqaruv jarayonlaridir. Metakognitiv bilimlar o'qituvchining o'z kasbiy imkoniyatlari, pedagogik tajribasi, kuchli va zaif tomonlari, o'qitish uslublari hamda ta'lim jarayonida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan qiyinchiliklar haqidagi ongli va tizimli tasavvurini ifodalaydi. Ushbu bilimlar orqali pedagog o'zining kasbiy portretini real baholash imkoniga ega bo'ladi, ya'ni u o'zining qaysi metodlarda samarali ekanligini, qaysi yo'nalishlarda esa rivojlanishga ehtiyoj borligini aniq anglay boshlaydi. Natijada o'qituvchi o'z faoliyatini subyektiv emas, balki obyektiv tahlil asosida tashkil etadi, bu esa kasbiy noaniqlik va ichki ishonchsizlikdan kelib chiqadigan stress omillarini sezilarli darajada kamaytiradi.

Metakognitiv boshqaruv jarayonlari esa o'qituvchining o'z faoliyatini rejalashtirish, monitoring qilish va yakuniy baholash kabi bosqichlarini qamrab oladi. Rejalashtirish bosqichida pedagog dars maqsadlarini aniq belgilaydi, ta'lim resurslarini oqilona taqsimlaydi, vaqt boshqarish strategiyalarini ishlab chiqadi hamda o'quv jarayonida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan muammolarni oldindan prognoz qiladi. Bu jarayon o'qituvchida kutilmagan holatlarga nisbatan tayyorgarlik hissini shakllantiradi va tashkiliy stress darajasini kamaytiradi. Monitoring bosqichida esa o'qituvchi o'z pedagogik faoliyatini real vaqt rejimida kuzatib boradi, o'quvchilarning o'zlashtirish darajasini tahlil qiladi hamda zarur hollarda tezkor tuzatishlar kiritadi, bu esa psixologik bosimni yumshatadi va vaziyatni boshqarish hissini kuchaytiradi. Yakuniy baholash bosqichida esa amalga oshirilgan faoliyat natijalari tahlil qilinadi, xatolar aniqlanadi va



kelgusidagi pedagogik strategiyalarni takomillashtirish bo'yicha ilmiy asoslangan xulosalar chiqariladi.

Metakognitiv yondashuv o'qituvchining o'z faoliyatiga nisbatan ichki nazorat hissini kuchaytiradi, bu esa psixologik barqarorlikning asosiy omillaridan biri hisoblanadi. O'qituvchi o'z ish jarayonini ongli boshqara boshlagach, tashqi omillar ta'siriga nisbatan chidamlilik ortadi, emotsional reaktivlik pasayadi va stressni idrok etish darajasi kamayadi. Ayniqsa, raqamli ta'lim muhitida yuzaga keladigan texnik muammolar, axborotning ko'pligi va tezkor moslashuv zarurati sharoitida metakognitsiya o'qituvchiga kognitiv yuklamani boshqarish imkonini beradi, bu esa ortiqcha ruhiy bosimning oldini oladi.

Metakognitiv yondashuvning yana bir muhim jihati shundaki, u o'qituvchining o'z-o'zini rivojlantirishga yo'naltirilgan reflektiv fikrlashini shakllantiradi. Bu jarayonda pedagog doimiy ravishda "men qanday o'qityapman?", "qaysi usullar samaraliroq?", "qanday qilib yanada yaxshilash mumkin?" kabi savollar asosida o'z faoliyatini tahlil qiladi. Bunday yondashuv kasbiy o'sishni faollashtiradi va o'qituvchini passiv ijrochidan faol innovatorga aylantiradi. Natijada u nafaqat ta'lim jarayonini samarali tashkil etadi, balki o'z kasbiy identifikatsiyasini ham mustahkamlaydi.

Metakognitiv boshqaruv esa rejalashtirish, monitoring va baholash jarayonlarini qamrab oladi. Rejalashtirish bosqichida o'qituvchi dars maqsadlarini aniq belgilaydi, o'quv materiallarini tanlaydi, resurslarni taqsimlaydi va vaqtni oqilona boshqarish strategiyasini ishlab chiqadi. Bu jarayon pedagogga ishni tizimli tashkil etish imkonini beradi va ortiqcha yuklama hamda tartibsizlikdan kelib chiqadigan stressni kamaytiradi. Monitoring bosqichida o'qituvchi o'z faoliyatini bevosita amalga oshirish jarayonida kuzatib boradi, o'quvchilarning reaksiyalarini tahlil qiladi, yuzaga kelayotgan muammolarni tezda aniqlaydi va ularga moslashuvchan yechimlar topadi. Bu esa pedagogik jarayonni nazorat qilish hissini kuchaytiradi va psixologik bosimni kamaytiradi. Baholash bosqichi esa amalga oshirilgan ishlarning samaradorligini tahlil qilish, erishilgan natijalarni aniqlash, xatolarni ko'rib chiqish va kelgusidagi faoliyatni takomillashtirishga xizmat qiladi.

Metakognitiv strategiyalar faqat nazariy tushuncha bo'lib qolmasdan, amaliy pedagogik faoliyatda ham muhim boshqaruv mexanizmi sifatida ishlaydi. Ular o'qituvchiga o'z ishini ongli tashkil etish, har bir pedagogik qarorni chuqur tahlil qilish va vaziyatga mos moslashuvchan yondashuvni tanlash imkonini beradi. Shu orqali o'qituvchi faqat reaktiv emas, balki proaktiv pozitsiyani egallaydi, ya'ni



muammolar paydo bo'lishini kutib o'tirmasdan, ularni oldindan bashorat qilish va oldini olishga harakat qiladi.

Raqamli ta'lim sharoitida metakognitiv strategiyalarning ahamiyati yanada ortadi, chunki o'qituvchi bir vaqtning o'zida turli raqamli platformalar, onlayn darslar, elektron ta'lim resurslari, sun'iy intellekt vositalari va virtual kommunikatsiya tizimlari bilan ishlashga majbur bo'ladi. Bunday muhitda pedagogdan nafaqat fan bo'yicha chuqur bilim, balki texnologik kompetensiya, tezkor qaror qabul qilish va o'z faoliyatini samarali boshqarish ham talab etiladi. Natijada kognitiv yuklama ortib, diqqatning tarqoqlashuvi, axborotning haddan tashqari ko'pligi va emotsional charchoq holatlari yuzaga kelishi mumkin. Metakognitsiya aynan shunday vaziyatlarda o'qituvchiga o'z fikrlash jarayonlarini nazorat qilish, ustuvor vazifalarni aniqlash hamda mavjud resurslardan oqilona foydalanish imkonini beradi.

Metakognitiv strategiyalar yordamida pedagog o'z faoliyatini muntazam ravishda rejalashtiradi, bajarilgan ishlarni tahlil qiladi va zarur hollarda ish usullarini takomillashtirib boradi. Masalan, onlayn darslarni tashkil etishda o'qituvchi qaysi metodlar samaraliroq natija berayotganini kuzatadi, o'quvchilarning faolligini baholaydi va keyingi mashg'ulotlar uchun tegishli xulosalar chiqaradi. Bu esa ta'lim jarayonining sifatini oshirish bilan birga, ortiqcha mehnat sarfini kamaytirishga xizmat qiladi. Shuningdek, metakognitiv monitoring pedagogga o'z kuchli va zaif tomonlarini aniqlash imkonini beradi, bu esa kasbiy rivojlanish uchun muhim omil hisoblanadi.

Metakognitiv yondashuv vaqtni boshqarish kompetensiyasini sezilarli darajada rivojlantiradi. Raqamli ta'lim sharoitida o'qituvchi ko'pincha dars tayyorlash, elektron topshiriqlarni tekshirish, ota-onalar va o'quvchilar bilan muloqot qilish kabi ko'plab vazifalarni bir vaqtning o'zida bajaradi. Metakognitiv strategiyalar yordamida u har bir faoliyat uchun aniq vaqt chegaralarini belgilaydi, ishlarni ustuvorlik darajasiga ko'ra tartiblaydi va vaqt resurslaridan samarali foydalanadi. Natijada ish unumdorligi ortadi, ortiqcha bandlik kamayadi va psixologik bosim darajasi pasayadi.

Metakognitsiyaning yana bir muhim jihati shundaki, u pedagogning emotsional barqarorligini ta'minlashga yordam beradi. O'qituvchi o'z hissiy holatini muntazam kuzatib borish orqali stress, xavotir yoki charchoq belgilarini erta aniqlashi mumkin. Bunday o'z-o'zini nazorat qilish mexanizmi stressning salbiy oqibatlarini oldini olishga, kasbiy kuyish (burnout) sindromi xavfini kamaytirishga hamda ruhiy salomatlikni saqlashga xizmat qiladi. O'z



hissiyotlarini tahlil qila oladigan pedagog murakkab vaziyatlarda ham muvozanatni saqlab qoladi va o'quvchilar bilan samarali muloqot olib boradi.

Shuningdek, metakognitiv strategiyalar pedagogning reflektiv fikrlash qobiliyatini rivojlantiradi. Refleksiya jarayonida o'qituvchi o'z pedagogik faoliyatini baholaydi, duch kelgan muammolar sabablarini aniqlaydi va ularni bartaraf etishning samarali yo'llarini izlaydi. Bu esa doimiy kasbiy o'sish va ta'lim sifatini yaxshilashga xizmat qiladi. Ayniqsa, tez o'zgarib borayotgan raqamli ta'lim muhitida reflektiv yondashuv pedagogning yangi texnologiyalarga moslashuvchanligini oshiradi hamda innovatsion metodlarni amaliyotga muvaffaqiyatli joriy etishiga yordam beradi.

Raqamli ta'lim sharoitida metakognitiv strategiyalar nafaqat pedagogik faoliyat samaradorligini oshirish, balki pedagogik stressni kamaytirish, vaqtni oqilona boshqarish, emotsional barqarorlikni saqlash va kasbiy rivojlanishni ta'minlashning muhim vositasi hisoblanadi. Shu sababli zamonaviy ta'lim tizimida o'qituvchilarda metakognitiv ko'nikmalarni shakllantirish va rivojlantirish pedagogik tayyorgarlikning ustuvor yo'nalishlaridan biri bo'lib qolmoqda.

Metakognitiv bilimlar va metakognitiv boshqaruv jarayonlarining uyg'unligi o'qituvchining kasbiy faoliyatini yanada ongli, tizimli va samarali qiladi. Bu esa pedagogik stressni kamaytirish bilan birga, ta'lim sifatini oshirish, o'qituvchining kasbiy barqarorligini mustahkamlash va zamonaviy raqamli ta'lim muhitiga muvaffaqiyatli moslashishini ta'minlaydi. Nazariy yondashuvlar shuni ko'rsatadiki, metakognitiv strategiyalar o'qituvchining o'z-o'zini refleksiya qilish qobiliyatini rivojlantiradi, bu esa uning kasbiy o'sishi va shaxsiy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. O'z faoliyatini tahlil qilish va doimiy takomillashtirish orqali pedagog nafaqat stressni boshqaradi, balki o'z kasbiy kompetensiyasini ham oshiradi. Bu jarayon ta'lim sifatining yaxshilanishi va o'quvchilarning bilim olish samaradorligiga ham bevosita ta'sir qiladi. Umuman olganda, zamonaviy ta'limda pedagogik stress va metakognitiv strategiyalar o'rtasidagi nazariy bog'liqlik shuni ko'rsatadiki, stressni faqat tashqi omillar orqali emas, balki ichki kognitiv va reflektiv mexanizmlar orqali ham samarali boshqarish mumkin. Metakognitsiya o'qituvchini faol, ongli va o'zini boshqara oladigan subyektga aylantirib, uni zamonaviy ta'lim tizimining murakkab talablariga moslashtiradi hamda kasbiy barqarorlikni ta'minlaydi.

Zamonaviy ta'lim tizimida pedagoglarning kasbiy faoliyati tobora murakkablashib borayotgani sababli pedagogik stress muammosi dolzarb masalaga aylandi. Pedagogik stress – bu o'qituvchining ish yuklamasi, ma'muriy talablar, o'quvchilar bilan ishlashdagi qiyinchiliklar hamda doimiy o'zgarishlar

natijasida yuzaga keladigan ruhiy va hissiy zo'riqish holatidir. Stressning yuqori darajasi ta'lim sifati, o'qituvchining kasbiy samaradorligi va psixologik salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

2024-yilda e'lon qilingan OECD TALIS xalqaro tadqiqoti natijalariga ko'ra, OECD davlatlarida o'qituvchilarning qariyb 50 foizi ortiqcha ma'muriy ishlarni stress manbai sifatida baholagan. Shuningdek, 40 foiz o'qituvchi baholash va tekshirish ishlarining ko'pligi, 45 foizi esa o'quvchilar natijalari uchun javobgarlik hissi ularda stress keltirib chiqarishini bildirgan. Tadqiqotda o'qituvchilarning 19 foizi ish faoliyatida kuchli stressni muntazam his qilishi qayd etilgan.

Pedagogik stressni kamaytirishda metakognitiv strategiyalar muhim ahamiyatga ega. Metakognitsiya – bu shaxsning o'z fikrlash jarayonlarini anglash, nazorat qilish va baholash qobiliyatidir. Metakognitiv strategiyalar o'qituvchiga o'z faoliyatini rejalashtirish, muammolarni tahlil qilish, vaqtni samarali boshqarish va hissiy holatini nazorat qilish imkonini beradi.

TALIS 2024 natijalari shuni ko'rsatdiki, o'zining pedagogik kompetensiyalariga ishonchi yuqori bo'lgan o'qituvchilar sinfni boshqarish bilan bog'liq stressni ancha kam his qiladilar. Yuqori darajadagi o'z-o'zini boshqarish va refleksiya ko'nikmalariga ega pedagoglarda stress ko'rsatkichlari sezilarli darajada past bo'lgan.

Metakognitiv strategiyalarning asosiy turlariga quyidagilar kiradi:

1. faoliyatni oldindan rejalashtirish;
2. o'z-o'zini monitoring qilish;
3. natijalarni reflektiv tahlil qilish;
4. muammolarni yechishda alternativ usullarni qo'llash;
5. vaqt va resurslarni boshqarish.

Zamonaviy ta'limda pedagogik stress o'qituvchilarning kasbiy faoliyatiga jiddiy ta'sir ko'rsatuvchi omillardan biridir. Metakognitiv strategiyalar esa pedagoglarga stressni boshqarish, kasbiy samaradorlikni oshirish va ta'lim sifatini yaxshilashda samarali vosita bo'lib xizmat qiladi. Shu sababli pedagoglarni tayyorlash va malakasini oshirish jarayonlarida metakognitiv ko'nikmalarni rivojlantirishga alohida e'tibor qaratish zarur.

Xulosa. Zamonaviy ta'lim tizimi raqamli texnologiyalar, innovatsion yondashuvlar va doimiy yangilanib borayotgan pedagogik talablar bilan chambarchas bog'liq bo'lib, bu holat o'qituvchilarning kasbiy faoliyatida pedagogik stress darajasining ortishiga sabab bo'lmoqda. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, pedagogik stress nafaqat individual psixologik muammo, balki ta'lim sifatiga, o'qituvchi samaradorligiga va o'quv jarayonining umumiy natijadorligiga

bevosita ta'sir etuvchi muhim omildir. Shu sharoitda metakognitiv strategiyalar pedagogik stressni kamaytirish va uni samarali boshqarishning eng muhim ilmiy-amaliy vositalaridan biri sifatida namoyon bo'ladi. O'qituvchining o'z faoliyatini ongli rejalashtirishi, doimiy nazorat qilishi va tahlil etishi stress omillarini kamaytiradi, kasbiy qaror qabul qilish jarayonini yengillashtiradi hamda emotsional barqarorlikni ta'minlaydi. Metakognitiv yondashuv pedagogga o'z kuchli va zaif tomonlarini to'g'ri baholash, vaqt va resurslarni samarali taqsimlash imkonini beradi, bu esa ortiqcha psixologik bosimni sezilarli darajada kamaytiradi.

Xulosa qilib aytganda, zamonaviy ta'limda pedagogik stressni to'liq bartaraf etishning iloji bo'lmasa-da, metakognitiv strategiyalar uni boshqarish va kamaytirishda eng samarali yo'llardan biri hisoblanadi. Ushbu yondashuvning keng joriy etilishi o'qituvchilarning kasbiy barqarorligini mustahkamlash, ta'lim jarayonining sifatini oshirish hamda zamonaviy ta'lim tizimini yanada barqaror va samarali qilishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

- 1.Mardonov Sh. Pedagogik psixologiya asoslari. - Toshkent: Fan va texnologiya, 2019. - 240 b.
- 2.Hasanboyev J. Pedagogika: umumiy asoslar. - Toshkent: O'qituvchi, 2017. - 280 b.
- 3.Nishonova Z. T. Ta'lim psixologiyasi. - Toshkent: TDPU nashriyoti, 2015. - 260 b.
- 4.Tolipov U. K. Zamonaviy pedagogik texnologiyalar. - Toshkent: Fan, 2018. - 224 b.
- 5.Nishonova Z., Mirzajonova M. Pedagogik psixologiya. - Toshkent: O'qituvchi, 2020. - 300 b.
- 6.Sodiqova M. Ta'lim jarayonida innovatsion yondashuvlar. - Toshkent: Fan va texnologiya, 2021. - 198 b.
- 7.Xoliqov A. Pedagogik mahorat va o'qituvchi faoliyati. - Toshkent: O'qituvchi, 2014. - 256 b.
- 8.O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim tizimini rivojlantirish konsepsiyasi. - Toshkent: 2021. - 120 b.

