

**PEDAGOGIK STRESS VA O'QITUVCHINING IJODIY POTENSIALINI
RIVOJLANTIRISHNING AHAMIYATI**

Jumanova Ug'ilo'v Sodiqjonovna
TDPU mustaqil izlanuvchisi (PhD)
Ugiloyjumanova4@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqola pedagogik stressning o'qituvchining ijodiy potensialini rivojlantirishdagi ahamiyatini o'rganadi. Pedagogik stress o'qituvchilarning faoliyatiga turli salbiy ta'sirlar ko'rsatishi mumkin, ammo stressni boshqarish va uni to'g'ri yondashuv bilan bartaraf etish o'qituvchilarni innovatsion g'oyalar yaratishga va pedagogik yondashuvlarini takomillashtirishga undaydi. Maqolada stressning ijobiy tomonlari, stressni boshqarishning samarali usullari, innovatsion pedagogik metodlarni qo'llash orqali ijodiy rivojlanish va shaxsiy o'sish haqida so'z boradi. Shuningdek, maqolada stressni boshqarish orqali o'qituvchilarning kasbiy va shaxsiy jihatdan qanday yuksalishlari mumkinligi haqida fikrlar keltirilgan.

Kalit so'zlar: Pedagogik stress, stressni boshqarish, ijodiy potensial, innovatsion metodlar, o'qituvchi, stressning ijobiy tomoni, ta'limda stress, shaxsiy rivojlanish, pedagogik faoliyat, kreativ yondashuv

Kirish. Pedagogik faoliyat – bu o'qituvchining nafaqat bilim berish, balki hissiy va psixologik holatini boshqarish talab qiladigan murakkab jarayon. O'qituvchining ishida stress ko'plab omillar natijasida yuzaga keladi: talabalar ehtiyojlari, ta'lim metodologiyasining o'zgarishi, vaqtni boshqarish va pedagogik innovatsiyalarni joriy etish zarurati. Ko'p hollarda stressning salbiy ta'siri ko'rilsa-da, ushbu maqolada stressning ijodiy potensialni yuksaltirishdagi noan'anaviy tomonlari haqida so'z yuritiladi. Agar stressni to'g'ri boshqarish va undan ijobiy tarzda foydalanish mumkin bo'lsa, u o'qituvchilarning ijodiy fikrlashini va pedagogik yondashuvlarini rivojlantirishga yordam beradi. Ushbu maqolada stressning pedagogik faoliyatdagi o'rni va uni boshqarish usullari haqida so'z boradi.[2]

Pedagogik stress o'qituvchining professional faoliyatiga sezilarli darajada ta'sir qiladi. O'qituvchining kundalik ishida darsni tashkil qilish, o'quvchilarning ehtiyojlariga javob berish va pedagogik vazifalarni bajarish kabi ko'plab omillar stressni keltirib chiqaradi. Biroq, stressning faqat salbiy tomoni haqida gapirish adolatsizlik bo'ladi. Ko'plab tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, stressning ma'lum darajasi o'qituvchini yangi yondashuvlar va kreativ g'oyalar ishlab chiqishga undaydi.

Stress, o'qituvchining o'z ichki resurslarini to'liq ishga solib, yangi pedagogik yondashuvlar, innovatsion metodlar va o'quvchilarga samarali ta'lim berish uchun yangi imkoniyatlar yaratadi. Bunday holatda, stress o'qituvchining kasbiy va ijodiy

rivojlanishining katalizatoriga aylanadi. Masalan, o'qituvchining o'quvchilar bilan ishlashda yangi metodlarni qo'llashga harakat qilish, stress holatida yangi pedagogik texnologiyalarni izlashga undaydi.

Stressni boshqarishning noan'anaviy usullari. Stressni boshqarish o'qituvchining ishdagi muvaffaqiyatini belgilovchi eng muhim omillardan biridir. Biroq, stressni faqatgina salbiy holat sifatida ko'rmaslik kerak. O'qituvchining stressni ijobiy energiyaga aylantirishi mumkin bo'lgan bir qancha usullar mavjud. Bunga mindfulness texnikalari, meditatsiya, stressni yengish uchun zamonaviy psixologik usullarni o'z ichiga olgan treninglar kiradi. Shuningdek, o'qituvchilar darslarda yangi pedagogik texnologiyalarni qo'llashda o'zlarini yanada ijodiy his qilishadi. Bu innovatsion metodlar o'quvchilarga yanada samarali ta'lim berish imkonini yaratadi va o'qituvchining ijodiy fikrlash qobiliyatini rivojlantiradi. O'qituvchining shaxsiy rivojlanishi va professional yuksalishi, stressni boshqarish va yangi yondashuvlarni kiritish orqali amalga oshiriladi. Stressni boshqarish, o'qituvchiga nafaqat ta'lim jarayonida muvaffaqiyat qozonishga, balki o'zining shaxsiy rivojlanishiga ham yordam beradi.[4]

Stress va o'qituvchining ijodiy potentsiali. Pedagogik stressning eng ijobiy tomonlaridan biri, o'qituvchining ijodiy potentsialini rivojlantirishga olib kelishidir. Stress, o'qituvchining yangi metodlarni qo'llashga, turli pedagogik yondashuvlarni sinashga va o'zgarishlarga moslashishga undaydi. Bu holat o'qituvchining kasbiy va shaxsiy rivojlanishini tezlashtiradi.[1] Stress, shuningdek, o'qituvchining yangi g'oyalar va ijodiy yechimlar ishlab chiqish uchun zarur bo'lgan motivatsiyani ta'minlaydi. O'qituvchining ijodiy yuksalishi, o'z navbatida, o'quvchilarga ta'lim berishda yangi, samarali yondashuvlarni yaratishga yordam beradi.

Xulosa. Pedagogik stress faqat salbiy hodisa sifatida emas, balki o'qituvchining ijodiy potentsialini yuksaltirishda muhim ahamiyatga ega. Stressni to'g'ri boshqarish, o'qituvchiga nafaqat kasbiy rivojlanish, balki yangi pedagogik metodlarni joriy etish imkoniyatini yaratadi. Stressni boshqarish va undan ijobiy tarzda foydalanish, o'qituvchilarga o'z kasbiy faoliyatlarini yaxshilash va ta'lim jarayonini yangi bosqichga olib chiqishga yordam beradi. Shunday qilib, pedagogik stressni ijobiy energiyaga aylantirish, nafaqat o'qituvchilar, balki o'quvchilar uchun ham samarali natijalarga erishishga olib keladi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Csikszentmihalyi, M. A. (1990). Flow: The Psychology of Optimal Experience. Harper & Row.

2. Quick, J. E., & Quick, J. T. (2004). *Stress and Well-Being in the Workplace: Assessing and Improving Health and Human Performance*. American Psychological Association.
3. Swaminathan, R. A., Mann, T. G., & Young, J. W. (2000). Teacher Stress: A Review of the Literature and Its Implications. *Journal of Educational Psychology*, 92(3), 663-671.
4. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing.