INNOVATSION MENEJMENT ASOSIDA OTMLARDA BOSHQARUV XODIMLARINING STRESSNI BOSHQARISH VA UNI BARTARAF ETISH IMKONIYATLARINI TAKOMILLASHTIRISH

Sariboyev Nurali Abdunazarovich
Guliston davlat pedagogika instituti
Pedagogika va psixologiya kafedrasi stajyor-o‘qituvchisi
E-mail: sariboyevnurali5@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu tezisda bugungi kunda insonlarning muammolaridan biri bo‘lgan stressni va uni yengish usullari, innovatsion menejment, OTMlarda boshqaruv xodimlarining

stressni boshqarish va uni oldini olish, bartaraf etish imkoniyatlarini takomillashtirish, bo‘sh vaqtlardan unumli foydalanish va samarali tashkil qilish haqida so‘z boradi.

Kalit so‘zlar: stress, innovatsiya, usul, sabab, manba, natija, yo‘nalish, mehnat, jarayon, holat, muammo, biznes, ishbilarmonlik, yangilik, maqsad, stressor, psixologik shakl, vosita va yo‘l.

Abstract: In this article, stress whжich is one of the problems of people today, and the ways to overcome it, the of innovative management, the improvent of management and management employees’ ability to prevent and eliminate stress, as well as the efficient use and efficient use and effective organazation of their free time.

Key words: stress, innovation, methods, cause, source, result, direction, work process, situation, problem, business, entrepreneurship, innovation, goal, pschological path, stressor, shaki is the essence, the means.

Bugungi kunda insonlar juda ko‘p muammolarga duch kelishmoqda shular ichida inson uchun foydali ham zararli ham bo‘ladiganlari uchrab turadi. Nima sababdan insonlar muammolar girdobida qolishadi bazan shunday vaziyatlar ham bo‘ladiki odamlar juda qattiq qayg‘uga botib qolishadi bularning asosiy sababi insonlar o‘zlarini to‘g‘ri, to‘liq anglay olmasliklari o‘zlariga nima kerak ekanligini vaqtida tushunib yetmasliklari natijasida vujudga keladi. Insonga atrofdagilarning tasiri ham o‘ta yuqori darajada seziladi.

Shaxs jamiyatdan orqada qolmaslikka har doim yuqorida bo‘lishga intilib yashaydi, shunday insonlar ham borki ular o‘zlarining qiziqishlarini emas balki o‘zgalarning fikrlari, ularning gap, so‘zlari asosida yashaydi. Hayotda juda ko‘p insonlarda uchraydigan muammolardan eng yomonlaridan biri bu- stressdir.[1]

STRESS – og‘ir, mushkul yoki murakkab sharoitlarda yuzaga keluvchi psixikaning zo‘riqishidir. Stressning vujudga kelishi quyidagilarini o‘z ichiga oladi; inson shug‘ullanadigan faoliyatning turi,mazmuni, mavjud shart-sharoitlar, faoliyatning tashkiliy qismi va ekstremal omillar, shuningdek, tashqi muhit insonning bor imkoniyatlaridan ortig‘ini talab qilishi. Masalan, xizmat faoliyatida talabning ko‘payishi kuchli stressor hisoblanadi.

Stress hamma insonlarda uchraydi stress ko‘pgina salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin qachonki u o‘z vaqtida oldi olinmasa vaqtida chora ko‘rilmasa yomon oqibatlarga olib kelishi mumkin.Stress ijobiy natijalarga ham olib keladi. Stressni boshidan o‘tkazgan inson qiyinchiliklarni yengish va ularni yengib yanada kuchli bo‘lishga o‘rganadi. Har qanday inson o‘zini tirik va to‘laqonli ekanligini his etish uchun o‘zining atrofdagi har qanday qiyinchiliklarni,muammolarni yechib, o‘zini baxtli seza boshlaydi. Stress holatini yengish uchun ham bir nechta usullar mavjud bo‘lib ularni bajarish orqali shaxs o‘zidagi stressni yengishga harakat qiladi va albatta chindan bu usullarni bajarsa stersni yenga oladi.

Stress holatida qilish mumkin bo‘lgan ba’zi oddiy narsalarga quyidagilar kiradi:

1. Qiziqarli narsalar qilish
2. Jismoniy faol bo‘lish
3. Boshqalarga yordam berish
4. O‘zingizni his qilayotgan narsalar haqida kimdir bilan suhbatlashish.
5. Sog‘lom, muvozanatli dietaga ega bo‘lish. [2]

Stresslarsiz faol hayot kechirib bo‘lmaydi, chunki stresslar bo‘lmasligi bu o‘lim bilan barobar, - degan edi Hans Selye. Demak, stresslar nafaqat xavfli, balki organizm uchun foydali ham bo‘lishi mumkin. Bu holat organizm imkoniyatlarini ishga soladi, salbiy ta’sirotlarga chidamliligini oshiradi. Sterssning yuzaga kelish sabablari ilmiy nuqtai nazardan turlicha izohlanadi.

Stressning inson organizmning haddan tashqari zo‘riqishi, salbiy emotsiyalar yoki oddiygina zerikishga bo‘lgan javob reaktsiyasidir. Stress chog‘ida inson organizmi yechim izlashga undaydigan adrenalin gormoni ishlab chiqaradi. Kichik miqdordagi stress hamma uchun kerak. Chunki, bu kishini fikrlashga, muammodan chiqish yo‘lini topishga undaydi, stressiz hayot

zerikarli bo‘lardi. Boshqa tomondan, agar stress juda ko‘p bo‘lsa, tana zaiflashadi, kuchsizlanadi va muammolarni hal qilish qobiliyatini yo‘qotadi.

Stresslar sog‘liqqa ta’sir qiladi. Stress immunitetni pasaytiradi va ko‘plab kasallikga sabab bo‘ladi. Shuning uchun ham stressli vaziyatga qarshi tura olishni va hayotga ijobiy qaray olishni o‘rganishga to‘g‘ri keladi. Stressni sabablari aslida insonni ta’sirlaydigan, bezovta qiladigan har qanday narsa bo‘lishi mumkin. Misol uchun tashqi sabablardan biri nima tufayli paydo bo‘lgan bezovtalikni vujudga kelishi natijasida paydo bo‘ladi. Stress va depressiya ayol va erkaklarda taxminan teng darajada uchrashi mumkin. Biroq, har bir organizm o‘z xususiyatlariga ega.

Agar siz o‘zingizda stress haqida so‘zlashish mumkin bo‘lgan alomatlarni sezsangiz, birinchi navbatda, holat sabachilarini aniqlash kerak. Stressning oqibatlaridan ko‘ra sabablarini bartaraf etish ancha osonroq. Stressdan qutulish uchun eng avvalo stressga olib keluvchi omilga to‘g‘ridanto‘g‘ri ta’sir o‘tkazish; stressli vaziyatning asl sababi nimada ekanligini aniqlash, ushbu vaziyatni o‘zgartira olishingizni baholash, oqibatlarini baholash. Vaziyatga bo‘lgan qarashingizni o‘zgartirish, vaziyatni o‘zgartirish sizning qo‘lingizdan kelish-kelmasligini baholash, agar boshqalar hatti-harakatini o‘zgartirib bo‘lmasa, ularga bo‘lgan munosabatingizni o‘gartirish. Stressga qarshi kurashishdan oldin uning kelib chiqish sabablarini o‘rganish va undan so‘ng shunga mos tarzda kurashish talab qilinadi. Stressga har qanday kasb egasi uchraydi chunki har bir ishning o‘z texnikasi bor o‘z qiyinchiliklari bor. [3]

Qiyinchiliklarga sabr qilish,ularni yengib o‘tishga harakat qilmoq darkor. Kasbiy so‘nish bu uzoq davom etgan surunkali stress natijasida rivojlanadigan sindrom bo‘lib, mehnat qiladigan insonni emotsional-energetik va shaxslilik resurslarining holdan toyishiga olib keladi. O‘z navbatida ish joylaridagi stresslar bevosita professional so‘nish bilan ham insonlar bilan ishlash, ularga xizmat ko‘rsatish va yordam berish sohasida uchraydi. Kasbiy so‘nish bunda kasbiy krizis sifatida ham baholanadi, birinchi navbatda o‘zgarishlar shaxslararo o‘zaro munosabatlar tizimida, o‘zaro ta’sirga kirishish jarayonida kuztiladi.

Kasbiy so‘nish barcha kasb egalarida jumladan o‘qituvchi-pedagoglarda ham kuztilar ekan. O‘qituvchilarda kasbiy so‘nish fenomeni bolalarga nisbatan qahr-g‘azab, dars o‘tkazishni istamaslik, hammani va hamma narsani baholash, doimiy bo‘lar-bo‘lmas nasihatgo‘ylik qilish, ko‘p holatlarda bolalarga nisbatan agressivlik ko‘rinishida bo‘ladi. To‘g‘ri o‘qituvchilar doim stressga tez uchraydigan insonlardir. Chunki ular ko‘p hollarda ota-ona tarbiyalay olmagan bolalarni ham ular tarbiyalshga majbur bo‘lishadi, bir kun davomida bir nechta yuzlab asab tolalari jarohatlanadi.

O‘qituvchilar boshqa kasb egalariga qaraganda stressga qarshi kurashuvchan insonlardir. Ular o‘zlarida vujudga kelgan muammolarni bartaraf qilishga ularga yechim topishga harakat qilib ularni tezroq yengib o‘tishadi. Bugungi kunda nima uchun insonlar tez stressga tushib qolishadi? Bunga juda ko‘p sabablarni keltirish mumkin shulardan biri ulardagi iqtisodiy va manaviy yetishmovchiliklardir. Inson qachonki bir qiyinchillikka uchrasa va u sababli qattiq tushkunlikka tushib qolsa demak buning natijasi kuchli stresslarga olib keladi.

O‘qituvchi-pedagoglar ham doimo o‘z asab buzilishlarga yo‘l qo‘ymasliklari ularni yengib o‘tishlari kerak. Pedagoglar ko‘p hollarda aqliy mehnat bilan ko‘p shug‘ullanishlari va boshqa mehnat faoliyatiga vaqt ajratmasliklari tufayli ham stressga ko‘proq moyil bo‘lishadi. Inson bir faoliyat turi bilan tinmasdan hech qanday boshqa faoliyat turlariga chalg‘imasdan shu asosiy faoliyati bilan uzoq vaqt shug‘ullanishi natijasida ish turidagi qiyinchilikni yengib o‘tishi murakkablashib o‘zi bilmagan holda stressga tushib qolishadi.

Bugungi kunda insonlarga foyda keltiradigan mashg‘ulot turlari kun sayin ko‘payib, rivoj topib bormoqda, bunday mashg‘ulotlarni o‘rganish ulardan samarali foydalanish kerak. Masalan, OTMlarda boshqaruv xodimlarining faoliyatiga qo‘shimcha tarzda innovatsion menejment sohasini o‘zlashtirib olishlari birmuncha oson bo‘lishi mumkin. Bu orqali ular ish faoliyatiga qo‘shimcha tarzda o‘rganishlari mumkin ekan. Innovatsion menejment o‘zi nima? Innovatsion menejment – bu yangi turdagi tovarlarni, ishlab chiqarishning yangi usullarini, yangi bozorlarni o‘zlashtirishni joriy etish va ulardan foydalanish maqsadida tadbirkorlik ruhi asosida ishlab chiqarish omillarini o‘zgartirish sohasidir.

Innovatsion menejment faoliyat yo‘nalishlari quyidagilar taalluqli:

1. Maqsadni qo‘yish, strategiyani tanlash
2. Bosqichlarni rejalashtirish
3. Sharoitlarni aniqlash va tashkil qilish
4. Ijro etish, rahbarlik.

Innovatsion menejmentni o‘zlashtirish orqali yangi, rivojlanayotgan sohalarni yaratish ularni takomillashtirish uchun imkon yaratadi. Innovatsion menejment asosida yangi mahsulot turlarini yaratish ularni keng ommaga tatbiq qilish orqali boshqalar uchun ham foydali bo‘lgan sharoitlarni ham yaratish mumkin bo‘lgan.

Innovatsion menejment asosida boshqaruv xodimlarining g‘oyalarini amalga oshirish ularni takomillashtirish yanada ko‘proq yangiliklarni yaratish mumkin ekan,innovatsiyalarni to‘g‘ri yo‘naltirish orqali yaxshigina bilim va malakaga ega bo‘lish ularni moddiy to‘ldirib borish ham talab qilinar ekan.

Xulosa o‘rnida aytadigan bo‘lsak, inson hech qachon bir joyda to‘xtab qolmasdan doimo harakatda bo‘lishi, o‘z yangi g‘oyalarini yaratib borishi jamiyat tarraqiyoti, yuksalishi uchun izlanishda bo‘lishi darkor. Odamlarda bo‘sh vaqtning ko‘p bo‘lishi, zerikish, ma’naviy bo‘shliqning paydo bo‘lishi, tushkunlikka tushib qolish, rivojlanishdan orqada qolib ketish ham streeslarning paydo bo‘lishi uchun imkon yaratadi. Yangiliklarga moyil bo‘lish, innovatsiyalarni, turli foydali usullar orqali bo‘sh vaqtni to‘g‘ri tashkil qilish orqali yaxshi natijalarga erishsa bo‘ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Shemetev A.A. Innovatsion menejmentning xalqaro standartlari. O‘quv qo‘llanma. –T, 2014.
2. Surin A.B., Molchanova O.P. Innovatsion boshqaruv. –T, 2008.
3. Kulagin A.S. Innovatsiya atamasi haqida biroz . –M., 2004.
4. Bodrov V.A. Informatsionni stress. –M.: PER.SE, 2004.
5. Sariboev N., Salieva U. O‘smir yoshidagi o‘quvchilarni o ‘quv-faoliyatiga qiziqtirish metodlari. –T., NRJ, 1(2), (2024). 153- 157.
6. Sariboyev N.A. (2024) Basic Concepts of “Innovation Management. Best Journal of Innovation in Science, Research and Development 3.2: 203-205.
7. Sariboyev N.A. (2024). Possibilities to manage and eliminate the stress of managers on the basis of innovative management. Modern Science and Research, 3(1), 1111-1116