INNOVATSION MENEJMENT ASOSIDA OTMLARIDA BOSHQARUV XODIMLARINING STRESSNI BOSHQARISHI

Sariboyev Nurali Abdunazarovich-GulDPI o‘qituvchisi

E-mail: sariboyevnurali5@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqolada bugungi kunda innovatsion menejment asosida OTM larda boshqaruv xodimlarining stressni boshqarishi haqida so‘z boradi. Zamonaviy texnika va texnologiyalar rivojlangani sari oliy ta’limda yuqori o‘sish va o‘zgarishlar yuz bermoqda, shu bilan birga turli stress va charchoq holatlari ham kuzatilmoqda. Buning oldini olish va stressga qarshi kurashish uchun bilim va harakat talab etiladi. Stressning oldini olish, bartaraf etish imkoniyatlarini takomillashtirish, shuningdek bo‘sh vaqtdan unumli foydalanish va samarali tashkil qilish to‘g‘risida ma’lumotlar keltiriladi.

Kalit so‘zlar: stress, innovatsiya, mehnat, jarayon, holat, menejment, biznes, ishbilarmonlik, yangilik, maqsad, tizim;

Абстрактный. В данной статье рассматривается управление стрессом среди управленческого персонала современных университетов на основе инновационного менеджмента. По мере развития современных технологий и методик наблюдается колоссальный рост и изменение сферы высшего образования, но в то же время наблюдаются и различные ситуации, связанные со стрессом и усталостью. Чтобы предотвратить это и бороться со стрессом, нужны знания и усилия. Предоставляется информация по улучшению профилактики и управления стрессом, а также по эффективному использованию и организации свободного времени.

Ключевые слова: стресс, инновация, работа, процесс, ситуация, проблема, бизнес, предпринимательство, новаторство, цель, психологический;

Abstract. This article discusses the stress management of management personnel in universities based on innovative management today. With the development of modern techniques and technologies, there is a great growth and changes in higher education, but at the same time, various stress and fatigue situations are observed. Knowledge and action are required to prevent this and combat stress. Information is provided on improving the possibilities of preventing and eliminating stress, as well as on the effective use and effective organization of free time.

Keywords: stress, innovation, work, process, situation, problem, business, entrepreneurship, innovation, goal, psychological;

Kirish. Bugun jahonda barcha sohalarda rivojlanish, takomillashish tendensiyasi juda yuqori sur’atda kechmoqda. Bu yurtimiz ta’lim sohasidagi jadal islohotlarda ham o‘z ifodasini topmoqda. Xususan, oliy ta’limni sifat jihatidan yangi bosqichga ko‘tarish maqsadida O‘zbekiston Respublikasi oliy ta’lim tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish kontseptsiyasi va boshqa bir qator me’yoriy hujjatlar qabul qilindi.

Hozirgi vaqtda ta’lim tizimida o‘qitishning yangi texnologiyalarini ishlab chiqish va joriy etish kabi yo‘nalishlarlar bo‘yicha innovatsion o‘zgarishlar amalga oshirilmoqda: ta’limning yangi mazmunini shakllantirish; o‘quv jarayonida o‘z taqdirini o‘zi belgilash va shaxsiy rivojlanish uchun qulay shart-sharoitlarni yaratish; ham pedagog, ham talabalar faoliyati va tafakkuridagi o‘zgarishlar, ular o‘rtasidagi munosabatlarning o‘zgarishi, ijodiy innovatsion jamoalar va shaxslarning rivojlanishiga olib kelmoqda.

Ta’lim sohasidagi barcha islohotlaning asosiy maqsadi ma’naviy jihatdan mukammal rivojlangan insonlarni tarbiyalash, ta’lim tizimini takomillashtirish, dars jarayonlarini yangi pedagogik va axborot texnologiyalari asosida har tomonlama zamon talabiga mos ravishda amalga oshirishdan iboratdir. Shuning uchun ham bugungi kunda Oliy ta’lim muassasalarida ham innovatsion texnologiyalardan, kompyuter va axborot texnologiyalardan samarali foydalanilmoqda.

Innovatsiyalarni boshqarish – bu nima? Innovatsion menejment - bu jarayonlarni takomillashtirish va maqsadlarga erishish uchun yangi texnologiyalar, texnika va yondashuvlarni joriy etishga asoslangan boshqaruvga yondashuv. Ta’lim muassasalarida (OTM) bu yangi ta’lim texnologiyalarini joriy etish, boshqaruv strategiyasini o‘zgartirish, resurslardan foydalanish samaradorligini oshirish va tashqi muammolarga moslashishni o‘z ichiga olishi mumkin. Innovatsion menejment nafaqat raqobatdosh ustunliklarni yaratishga qaratilgan, balki menejerlarda yetakchilik ko‘nikmalarini va qiyinchiliklarni yengish qobiliyatini rivojlantirishga yordam beradi.

Ta’lim tizimining doimiy yangilanishi va innovatsionligi OTM ma’muriyatidan maqbul o‘quv-uslubiy ish tizimini amalga oshirishda harakatchanlik va tegishli kompetenlikni talab qiladi. O‘quv-uslubiy ishlarni boshqarishda ta’lim siyosatining ustuvor yo‘nalishlarini amalga oshirish, innovatsion jarayonlarni joriy etish va uslubiy qo‘llab-quvvatlash, o'quv muassasasi doirasida professor-o'qituvchilarni uslubiy qo‘llab-quvvatlash va malakasini oshirish muhim ahamiyat kasb etadi. Uning muvaffaqiyati natijasi nafaqat professor-o'qituvchilarning kasbiy mahoratini oshirish va talabalarning ta'lim sifatini oshirish, balki ta’lim xizmatlari bozorida institutning raqobatbardoshligidir. Pedagogik menejmentning mohiyatini ko‘rib chiqish

menejment, pedagogik menejmentni aniqlamasdan, pedagogik boshqaruvning nazariy jihatlarini, uning vazifalari va tashkiliy-boshqaruv tamoyillarini, uslublar tipologiyasini tushunmasdan turib mumkin emas. Shuning uchun, avvalo, pedagogik menejment tushunchasiga ta'rif beramiz, ta'limni boshqarishning asosiy tamoyillari, usullari, vazifalari, uslubiy yondashuvlari va tashkiliy-boshqaruv tamoyillari, metodlar tipologiyasini tavsiflaymiz. "Menejment" tushunchasi uchta semantik jihatga ega:

- xususiy va davlat biznesi sohasida boshqaruv ishlari bilan shug'ullanuvchi shaxslar majmui;
- zamonaviy jamiyatning tadbirkorlik faoliyati, turmush tarzi va siyosat sohasiga ta'sir ko'rsatadigan ijtimoiy va iqtisodiy instituti;
- ishlab chiqarishni boshqarishning texnik, tashkiliy, ijtimoiy jihatlarini va jamiyat hayotining boshqa sohalarini o'rganadigan ilmiy fan yo'nalishi;

Bu esa ta'lim jarayonida boshqaruv xodimlarining faoliyatida o'sish va rivojlanishiga olib kelishi bilan birga, stress olishlariga sabab bo'lmoqda. Dastlab, barchamizda stress nima va u qanday paydo bo'ladi degan savol turadi.

Ta'lim muassasalarini boshqarishdagi stress va qiyinchiliklar. Ta'lim muassasalari rahbarlari har kuni turli xil stress omillariga duch kelishadi, masalan:

- ma'muriy bosim va tartibga solish talablariga rioya qilish zarurati;
- turli qiziqish va ehtiyojlarga ega bo'lgan ko'p sonli xodimlarni boshqarish;
- texnologiya va ta'lim standartlarining tez o'zgarishi;
- xodimlar, talabalar va ota-onalar o'rtasidagi nizolarni hal qilish;
- ta'lim jarayoni natijalari uchun javobgarlik.

Bunday muhitda stressni boshqarish boshqaruv guruhlari uchun asosiy mahoratga aylanadi. Stress, agar nazorat qilinmasa, kasbiy charchashga, boshqaruv samaradorligini pasayishiga va tashkiliy muhitning yomonlashishiga olib kelishi mumkin.

Stress-bu tashqi ta'sirlarga javob natijasida natijasida namoyon bo'ladigan jismoniy va ruhiy zo'riqish. Qisqa stress insondagi xotirasini, immunitetini va intelektual qobiliyatini vaqtincha oshiradi. Ammo uzoq vaqt stress holatida yurish inson salomatligiga, uning fiziologik holatiga, ruhiyati va hatti-harakatlariga jiddiy salbiy ta'sir ko'rsata boshlaydi. Insonda tashvishlanish, asabiylashish, vahima holatlari kuchayadi, tez jahl qilish, o'zini tuta olmaslik, boshqalar bilan munosabatining tez-tez buzilishi, surunkali jismonan va ruhan charchoqlik, ishlash sifatining buzilishi holatlari kuchayadi. Bu esa organizmda kortizol, ya'ni stress garmonining ko'payishiga olib keladi. Uzoq vaqt bu holatda yurish depressiya, turli nevroz holatlari va xulq og'ishishlarini kelib chiqishiga sabab bo'ladi. Shu bilan birga kartizolning tanada ko'payishi metobolizm holatini buzilishi, ortiqcha vaznning oshishiga olib keladi. Stress yurak, qon-tomir (infarkt, miokart,

gipertoniya), oshqozon ichak trakti (gastrit, oshqozon, o‘n ikki barmoq yarasi), immunitet pasayishi kasalliklarini kelib chiqishiga sabab bo‘lishi mumkin.

Stressning kelib chiqishiga eng ko‘p sabab bo‘ladigan xolatlar:

a) kasbiy mas’uliyat darajasining oshishi;

b) do‘stlar, yaqin insonlar, oila a’zolari bilan munosabatning tez-tez buzilishi.

d) o‘z-o‘zini hurmat qilish darajasining pastligi;

e) yetarlicha dam olmaslik yoki uyquning kamligi;

f) axborotning haddan tashqari ko‘p yuklanishi.

g) moliyaviy beqarorlik va boshqalar bo’lishi mumkin.

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‘zlashi mumkin bo‘lagan 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‘ridan-to‘g‘ri ta’sir o‘tkazish, stressli vaziyatning asl sababi nimada ekanligini aniqlash, ushbu vaziyatni o‘zgartiraolishingizni 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. 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. Bugungi kunda insonlarga foyda keltiradigan mashg‘ulot turlari kun sayin ko‘payib, rivoj topib bormoqda, bunday mashg‘ulotlarni o‘rganish ulardan samarali foydalanish kerak.

Stress bilan qanday kurashish kerak?

- stressli vaziyatlarda chalg’ish;

- sodir bo‘lgan voqeaga nisbatan munosabatni qayta ko‘rib chiqish;

- stressni keltirib chiqaradigan kuchli salbiy hissiyotlarni, fikrlarni va undan kelib chiqadigan energiyani kamaytirish uchun sport bilan shug’ullanish, futbol, voleybol, tennis o‘ynash, kardio mashqlarni bajarish, yoga, meditatsiya bilan shug‘ullanish;

- Dam olish, ijobiy fikrlashga harakat qilish;

- optimizm;

hayotni, ishni, dam olishni oqilona tashkil etish, hayotdan zavq olishni o‘rganish.

Stressni oldini olish yo‘llari:

1. Muntazam jismoniy faollik;
2. Muvozanatli va sog‘lom ovqatlanis;
3. Vitamin va mikroelementlarni ichib turish;
4. 8 soatlik uyqu;
5. Ochiq havoda sayr qilish;
6. Sayohatlarga borish;
7. Yaxshi insonlar bilan muloqot

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.

Xulosa. Innovatsion menejment ta’lim muassasalarining boshqaruv xodimlari o‘rtasida stressni boshqarish va yengish ko‘nikmalarini oshirishning kuchli vositasidir. Bu nafaqat yangi texnologiyalarni joriy etish va ta’lim jarayonlarini takomillashtirishga yordam beradi, balki yetakchilik qobiliyatini, hissiy intellektni va o'zgarishlarga moslashish qobiliyatini rivojlantiradi. Boshqaruvga innovatsion yondashuvlarning joriy etilishi menejerlarga nafaqat dolzarb muammolarni yanada

samarali hal qilish, balki kelajakka ishonchni his qilish, ta’lim muassasalarining barqaror rivojlanishi uchun sharoit yaratish imkonini beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Бобровникова Е.Р. Научно-методическое сопровождение деятельности современного педагога. – 2018. – № 2. – С. 49-53.

2. Inaqov Q.Q. Oliy o‘quv yurtlarida o‘quv-uslubiy ishlarni tashkil qilishda innovatsion boshqaruv. «Zamonaviy dunyoning ijtimoiy manzarasi va jamiyat tuzilmalari transformatsiyasi» mavzusidagi xalqaro ilmiy-amaliy konferentsiya materiallar to‘plami. 25-may. – Toshkent: O‘zMU, 2023.

3. Аликариев Н.С., Аликариева А.Н. Олий таълим сифати менежменти тизимини ривожлантириш концепцияси. Социология фанлари (www.tadqiqot.uz\soci) электрон журнали. №1. – Тошкент, 2020. – Б. 7-18. DOI http://dx.doi.org/10.26739/2181-9297-2020-1.

4. Surin A. B., Molchanova O.P. Innovatsion boshqaruv. 2008

5.Sariboyev N. Possibilities to manage and eliminate the stress of managers on the basis of innovative management. Modern Science And Research, *3*(1). 2024. – P. 1111-1116.

6.Sariboyev N. B. Basic concepts of “Innovation Management”. Best Journal Of Innovation In Science, Research And Development 3.2, 2024. – P. 203-206.