INNOVATSION MENEJMENT STRESSNI BOSHQARISH KO‘NIKMALARINI OSHIRISH VA TA’LIM MUASSASALARI RAHBARIYATIDAGI QIYINCHILIKLARNI BARTARAF ETISH VOSITASI SIFATIDA.

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

Annotatsiya. Ushbu maqolada bugungi kunda insonlarning muammolaridan biri bo‘lgan stressni va uni yengish usullari, innovatsion menejment haqida tushuncha OTMlarda boshqaruv xodimlarining stressni boshqarish va uni oldini olish bartaraf etish imkoniyatlarini takomillashtirish shuningdek bo‘sh vaqtlaridan unumli foydalanish va samarali tashkil qilish.

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

IMPROVING THE ABILITY OF MANAGEMENT STAFF IN HEIS TO MANAGE AND ELIMINATE STRESS BASED ON INNOVATIVE MANAGEMENT IMPROVING

Abstract. In this article, stress which 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, psychological path, stressor, essence, the means;

ПОВЫШЕНИЕ СПОСОБНОСТИ УПРАВЛЕНЧЕСКОГО ПЕРСОНАЛА ВУЗОВ УПРОВЛЯТЬ УСТРАНЯТЬ СТРЕСС НА ОСНОВЕ ИННОВАЦИОННОГО МЕНЕДЖМЕНТ

Аннотация. В данной статье стресс, который является одной из проблем чловечества сегодня способности управленческого персонала управлять, предотвращать и устранять стресс, а также эффективное его использование. и ефективаня организация своего свободного времени

Ключевые слова: стресс, инновация, метод, причина, источник, результат, направление, трудовой процесс, ситуация, дело, предпринимательство, инновация цель, психологический путь, стрессор, форма, сущность, инстнрмент;

Kirish. Zamonaviy ta’lim muassasalari doimiy muammolar va o‘zgarishlarga duch kelmoqda, bu esa boshqaruv xodimlaridan yuqori moslashuvchanlik va chidamlilikni talab qiladi. Menejmentdagi asosiy muammolardan biri stress va beqarorlik, qonunchilikdagi o‘zgarishlar, xodimlarni boshqarish va boshqa omillar bilan bog‘liq qiyinchiliklardir. Shu nuqtai nazardan, innovatsiyalarni boshqarish boshqaruv samaradorligini oshirish va yangi muammolarga moslashish uchun muhim vositaga aylanadi [2].

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 etakchilik ko‘nikmalarini va qiyinchiliklarni yengish qobiliyatini rivojlantirishga yordam beradi [3]

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– 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.

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‘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. 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;

a) maqsadni qo‘yish, strategiyani tanlash.

b) bosqichlarni rejalashtirish.

c) sharoitlarni aniqlash va tashkil qilish.

d) 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.

Stressni boshqarishda innovatsion boshqaruvning roli. Innovatsiyalar menejmenti OTM menejerlariga stressni boshqarish va qiyinchiliklarni samaraliroq yengishda yordam beradigan ko‘plab yechimlarni taklif etadi. Ushbu yondashuvning asosiy jihatlariga quyidagilar kiradi:

1. Moslashuvchanlik va boshqaruvchanlik. Doimiy o‘zgaruvchan tashqi muhitda innovatsion yondashuvlardan foydalanadigan rahbarlar o‘z strategiyalari va jarayonlarini tezda moslashtira oladi. Bu stressni kamaytiradi, chunki ular o‘zgarishlar qilishga tayyor va kutilmagan muammolarni hal qilish uchun vositalarga ega.

2. Texnologik ta’minot. Zamonaviy boshqaruv va ta'lim texnologiyalarini joriy etish muntazam jarayonlarni sezilarli darajada soddalashtirishi, strategik ishlar uchun vaqtni bo'shatishi va boshqaruv xodimlarining yukini kamaytirishi mumkin. Masalan, ta’limni boshqarishning avtomatlashtirilgan tizimlaridan foydalanish resurslarni yanada samarali taqsimlash va hujjatlarni boshqarish imkonini beradi.

3. Etakchilik va jamoaviy ish. Innovatsiyalarni boshqarish yetakchilik qobiliyatlarini rivojlantirish va jamoaviy madaniyatni yaratishga urg‘u beradi. Rahbarlar vazifalarni topshirishni, o‘z qo‘l ostidagilarga ishonishni va hamkorlik

qilishni o‘rganadilar, bu stressni tarqatish va ortiqcha yuklanishdan qochishga yordam beradi [6].

4. Ta’lim va rivojlanish. Menejerlarni stressni boshqarish va nizolarni hal qilish ko‘nikmalariga o'rgatish dasturlarini amalga oshirish ularning stressga chidamliligini sezilarli darajada oshirishi mumkin. Bunga an’anaviy treninglar ham, stressli vaziyatlarni simulyatsiya qilish uchun murabbiylik, murabbiylik va virtual haqiqatdan foydalanish kabi innovatsion yondashuvlar kiradi.

5. Hissiy intellekt. Innovatsiyalarni boshqarishning asosiy jihatlaridan biri bu menejerlar orasida hissiy intellektni rivojlantirishdir. O‘z his-tuyg'ularingizni, shuningdek, boshqalarning his-tuyg‘ularini tushunish va boshqarish qobiliyati stressni samaraliroq engish va jamoangizda qulay muhit yaratishga yordam beradi.

Innovatsiyalarni boshqarish yordamida qiyinchiliklarni bartaraf etish.

Stressni boshqarishdan tashqari, innovatsiyalarni boshqarish ta’lim rahbarlariga qiyinchiliklarni samarali yengib o‘tishga yordam beradi. Bu bir qator asosiy afzalliklarga ega:

1. O‘zgarishlarni proaktiv boshqarish: innovatsion yondashuvlar yuzaga kelishi mumkin bo‘lgan qiyinchiliklarni bashorat qilishga va ularga oldindan tayyorgarlik ko‘rishga yordam beradi, bu esa salbiy oqibatlarni minimallashtirish va yangi sharoitlarga tezda moslashish imkonini beradi.

2. Risklarni boshqarish: xatarlarni boshqarishning zamonaviy vositalari potentsial muammolarni baholash va ularni bartaraf etish bo‘yicha strategiyalarni faol ishlab chiqish imkonini beradi. Bu noaniqlik darajasini va natijada stress darajasini kamaytirishga yordam beradi.

3. Nizolarni innovatsion yechimlari: ta’lim muassasalarida nizolar ko‘p uchraydi. Innovatsion menejment ularni hal qilish uchun vositachilik usullari, moslashuvchan xodimlarni boshqarish va madaniy xilma-xillikni joriy etish kabi yangi yondashuvlarni taklif qiladi[9].

4. Muammolarni hamkorlikda hal qilish: jamoa ishtirokidagi hamkorlikda muammolarni hal qilish mas’uliyatni taqsimlashga va bitta rahbarga bosimni kamaytirishga yordam beradi. Bu jamoaviy qo‘llab-quvvatlashni yaratadi va yanada ijodiy va samarali yechimlarni rag‘batlantiradi.

Xulosa. Innovatsion menejment ta’lim muassasalarining boshqaruv xodimlari o'rtasida stressni boshqarish va engish ko'nikmalarini oshirishning kuchli vositasidir. Bu nafaqat yangi texnologiyalarni joriy etish va ta’lim jarayonlarini takomillashtirishga yordam beradi, balki etakchilik 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. Shemetev A. A “Innovatsion menejmentning xalqaro standartlari”. O‘quv qo‘llanma. – Toshkent, 2014.

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

3. Kulagin A. S. Innovatsiya atamasi haqida biroz, 2004.

4. Бодров В. А. Информационни Стресс. – Москва, 2004.

5. Sariboyev N., & Sayliyeva U. O‘smir yoshidagi o‘quvchilarni o‘quv faoliyatiga qiziqtirish metodlari. NamDu: 1(2), 2024. – B.153-157.

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

7. 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.

8. Сатторов А. Асаб ва Стресс. Тошкент: “Адабиёт Учқунлари”, 2016. – Б 160.

9. Sariboyev N. A. Masofaviy ta’limni tashkillashtirishning pedagogik va psixologik shart sharoitlari. 172-179 Respublika Ilmiy-Amaliy Konferentsiyasi. – B. 172-179

10. Sariboyev N. “Innovatsion menejment” ning asosiy tushunchalari. Davlat xizmati: tarix va hozirgi zamon Respublika ilmiy-amaliy konferensiyasi. – B. 198-201