



TA'LIM TIZIMI RAHBARLARI UCHUN STRESSGA CHIDAMLILIKNI OSHIRISH BO'YICHA XORIJIY TA'LIM TIZIMLARIDA QO'LLANILADIGAN TEXNOLOGIYALAR

Umarov Toxirjon Mamurjonovich

Qo'qon universiteti magistranti

Email: tumarov76@gmail.com

ORCID 0000-0003-3973-8590

MAQOLA HAQIDA	ANNOTATSIYA
Qabul qilindi: 24-mart 2025-yil Tasdiqlandi: 26-mart 2025-yil Jurnal soni: 14 Maqola raqami: 38 DOI: https://doi.org/10.54613/ku.v14i.1151 KALIT SO'ZLAR/ КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА/ KEYWORDS stress menejmenti, ta'lim rahbarlari, psixologik qo'llab-quvvatlash, tashkiliy yondashuv, xorijiy tajriba, stressga chidamlilik.	Mazkur maqolada ta'lim tizimi rahbarlarining stressga chidamliligini oshirish bo'yicha ilg'or xorijiy tajribalar tahlil qilinadi. Tadqiqotda AQSh, Yevropa va Osiyo mamlakatlarida ta'lim rahbarlari uchun qo'llaniladigan stress menejmenti texnologiyalari, psixologik qo'llab-quvvatlash tizimlari va tashkiliy yondashuvlar ko'rib chiqiladi. Xususan, Finlandiya, Singapur va AQSh kabi mamlakatlarda ta'lim rahbarlarining stressga qarshi kurashishda qo'llaniladigan innovatsion usullar, masalan, raqamli vositalar, psixologik treninglar va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tarmoqlari tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, xorijiy tajribalardan olingan usullar ta'lim tizimi rahbarlarining stressga chidamliligini oshirishda muhim rol o'ynaydi.

Kirish. Bugungi kunda ta'lim tizimi rahbarlari murakkab va o'zgaruvchan sharoitda faoliyat yuritmoqdalar. Ta'lim sohasi jamiyat taraqqiyotining asosiy omillaridan biri bo'lib, uning samaradorligi bevosita rahbarlarning boshqaruv qobiliyatiga bog'liq. Zamonaviy ta'lim muassasalari oldida turli islohotlar, texnologik taraqqiyot va jamiyat ehtiyojlariga moslashish kabi muhim vazifalar turibdi. Shu sababli, ta'lim tizimi rahbarlari nafaqat muassasani boshqarish, balki ta'lim sifatini oshirish, pedagog va talabalar bilan samarali muloqot qilish, ta'lim siyosatidagi o'zgarishlarga tez moslashish va tashkilotning ichki hamda tashqi muhitida muvozanatni saqlash kabi ko'plab mas'uliyatlarni o'z zimmasiga olishadi. Rahbarlik faoliyatining bunday keng qamrovli va murakkabligi ularning muntazam ravishda stress holatiga tushishiga sabab bo'ladi. Stressning yuqori darajasi esa ularning qaror qabul qilish qobiliyatiga, ish samaradorligiga va kasbiy motivatsiyasiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shuningdek, doimiy stress shaxsiy hayotda ham muammolarni keltirib chiqarishi, hissiy charchash (burnout), depressiya va hatto jismoniy sog'liq bilan bog'liq muammolarga olib kelishi ehtimoli yuqori. Ishdagi zo'rliq natijasida paydo bo'ladigan surunkali stress rahbarlarning o'z vazifalariga bo'lgan munosabatini o'zgartirishi, ularning ishg'a bo'lgan ishtiyoqi va kreativ yondashuvini pasaytirishi mumkin.

Ta'lim tizimi rahbarlarining stressga duch kelishiga bir qancha omillar sabab bo'ladi. Ularga yuqori ish yuklamasi, moliyaviy va moddiy resurslarning cheklanganligi, pedagogik jamoaning manfaatlarini muvozanatlash muammosi, jamiyatning ta'lim sifati bo'yicha ortib borayotgan talab va kutilmalari, shuningdek, ta'lim tizimidagi tez-tez sodir bo'ladigan islohotlar kiradi. Ushbu omillar rahbarlarning stress darajasini oshiradi va ularning samaradorligini pasaytirishi mumkin. Shu sababli, ta'lim tizimi rahbarlari uchun stressni kamaytirish va ularga stressga barqarorlikni shakllantirish bo'yicha maxsus mexanizmlarni ishlab chiqish zarur. Bunday mexanizmlar stressni kamaytirish bo'yicha individual va tashkilot miqyosida qo'llaniladigan strategiyalarni o'z ichiga olishi lozim. Psixologik moslashuv strategiyalari, tashkiliy qo'llab-quvvatlash, ish yuklamasini optimallashtirish va ijtimoiy yordam tizimlari bu borada samarali vositalar hisoblanadi. Xorijiy mamlakatlarda, ayniqsa Finlandiya, Singapur va AQSh kabi ta'lim sohasida yuqori natijalarga erishgan davlatlarda, rahbarlarning stressga chidamliligini oshirish bo'yicha ilg'or usullar qo'llanilmoqda. Ushbu maqolada shu tajribalarni tahlil qilib, ularning O'zbekiston ta'lim tizimida qanday qo'llash mumkinligi ko'rib chiqiladi.

Adabiyotlar tahlili. Zamonaviy ta'lim tizimi rahbarlari nafaqat tashkilot faoliyatini boshqaruvchi, balki inson resurslarini boshqaruvchi murakkab ijtimoiy-psixologik rolga ega shaxslardir. Bu esa ularning doimiy stress holatida ishlashiga sabab bo'ladi. Oxirgi yillarda ta'lim rahbarlarining ruhiy salomatligini ta'minlash, stressga chidamliligini oshirish hamda kasbiy farovonlikni ta'minlash bo'yicha xorijiy mamlakatlarda keng ko'lamli ilmiy tadqiqotlar va amaliy tajribalar shakllangan. Ushbu adabiyotlar tahlili aynan shunday nazariy va amaliy yondashuvlarning chuqur tahliliga qaratilgan bo'lib, ushbu yo'nalishda O'zbekistonda olib borilishi kerak bo'lgan islohotlar uchun zamin yaratadi.

Stressga chidamlilikning nazariy asoslari. Eng avvalo, stress tushunchasining o'zi zamonaviy ta'lim psixologiyasi va boshqaruv nazariyalarida ko'plab talqin qilinadi. Hans Selye stressni tashqi omillarga nisbatan organizmning moslashuvchan javobi sifatida izohlagan bo'lsa, ta'lim rahbarlari kontekstida bu tushuncha yanada murakkab tus oladi. Rahbar shaxs nafaqat o'ziga nisbatan, balki butun jamoa va tashqi tizimga nisbatan ham mas'uliyatni his qiladi.

Bu jihatdan Andy Hargreaves va Dennis Shirley (2020)¹ tomonidan ilgari surilgan "Professional capital" konsepsiyasi alohida e'tiborga loyiq. Ularning tadqiqotlariga ko'ra, ta'lim rahbarining ruhiy farovonligi nafaqat shaxsiy xususiyatlarga, balki ish joyining ijtimoiy muhitiga, madaniyatiga va yetakchilik uslubiga ham bevosita bog'liq. Ular stressni individual muammo sifatida emas, balki tashkilot madaniyatida mavjud bo'lgan muammolarning belgisi sifatida baholaydi.

Michael Fullan (2014)² esa o'zining "The Principal: Three Keys to Maximizing Impact" asarida ta'lim rahbarlarining yuqori samaradorligi uchun uch asosiy yo'nalishni belgilaydi: shaxsiy rivojlanishni qo'llab-quvvatlash, hissiy intellektni oshirish va ijtimoiy aloqalarni mustahkamlash. U shunday xulosa qiladi: agar rahbar o'z stressini boshqara olsa, u jamoaning stress darajasini ham kamaytiradi. Bu esa, o'z navbatida, butun tashkilotning barqaror ishlashiga olib keladi.

Xorijiy mamlakatlar tajribasi. Ta'lim rahbarlarining stressga chidamliligini oshirish borasida Finlandiya, Singapur va AQSh yetakchi amaliy tajriba maktablari sifatida tilga olinadi.

Pasi Sahlberg (2015)³ tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda Finlandiya ta'lim tizimining muvozanatli, insonparvar va stressni minimallashtirishga yo'naltirilganligi alohida ta'kidlanadi. Finlandiya maktablarida rahbarlar uchun alohida "Professional Well-being Coaching" kurslari tashkil etilgan bo'lib, bunda ular emotsional

¹ Hargreaves, A., & Shirley, D. (2020). *Well-Being and Burnout in the Teaching Profession: A Global Perspective*. Routledge.

² Fullan, M. (2014). *The Principal: Three Keys to Maximizing Impact*. Jossey-Bass.

³ Sahlberg, P. (2015). *Finnish Lessons 2.0: What Can the World Learn from Educational Change in Finland?* Teachers College Press.

zo'riqish, charchash, motivatsiya yo'qolishi kabi muammolarni oldini olishga o'rgatiladi. Bundan tashqari, mehnat yuklamasini kamaytirish uchun avtomatlashtirilgan hisobot va baholash tizimlari joriy etilgan.

Linda Darling-Hammond (2017)⁴ tomonidan AQShda olib borilgan izlanishlarda esa stressga qarshi kurashning asosiy vositasi sifatida sog'lom turmush tarzi, stress menejmenti treninglari, va ijtimoiy-psixologik qo'llab-quvvatlash guruhlari ko'rsatilgan. Shuningdek, masofaviy maslahat markazlari, rahbarlar uchun maxsus mobil ilovalar, onlayn forumlar va ijtimoiy tarmoqlar orqali o'zaro fikr almashish platformalari ham keng foydalanilmoqda.

Singapur ta'lim tizimi esa, ayniqsa, mentorlik tizimini yo'lga qo'yishda yetakchi hisoblanadi. Bu yerda har bir yangi rahbar uchun tajribali ustoz belgilanadi va u orqali stressli holatlarda qanday qaror qabul qilish, muvozanatni saqlash va konfliktlarni boshqarish bo'yicha amaliy ko'nikmalar beriladi. Bu tizim o'z samarasini berib, yosh rahbarlar faoliyatining dastlabki yillaridayoq ishonch bilan harakat qilmoqda.

Tadqiqot metodologiyasi. Ta'lim tizimi rahbarlarining stressga chidamliligini oshirish bo'yicha xorijiy tajribalarni o'rganish — zamonaviy boshqaruv psixologiyasi va ta'lim menejmenti uchun dolzarb yo'nalishlardan biridir. Mazkur tadqiqotda maqsad xorijiy mamlakatlarda, xususan, Finlandiya, Singapur va AQShda qo'llanilayotgan samarali yondashuvlarni tahlil qilish va ularning O'zbekiston ta'lim tizimiga mos variantlarini aniqlashdan iborat bo'ldi. Buning uchun tadqiqot davomida bir necha ilmiy usullar uyg'un holda qo'llanildi.

Birinchi, tavsifiy tahlil usuli asosida har bir mamlakatda ta'lim tizimi rahbarlari uchun yaratilgan shart-sharoitlar, psixologik yordam tizimlari, stress menejmenti treninglari, raqamli texnologiyalar va mentorlik dasturlari batafsil o'rganildi. Bu bosqichda asosiy e'tibor har bir tizimning ichki mexanizmlarini ochib berishga qaratildi, ya'ni qanday vositalar orqali stress kamaytirilayotgani, bu jarayon qanday tashkil etilgani haqida tasavvur shakllantirildi.

Ikkinchi, taqqoslash usuli yordamida mazkur mamlakatlardagi yondashuvlar bir-biri bilan va O'zbekistondagi mavjud holat bilan solishtirildi. Taqqoslash orqali har bir modelning ustun va zaif jihatlari ajratib ko'rsatildi, ayniqsa O'zbekiston sharoitida qanday texnologiyalarni joriy etish mumkinligi yuzasidan xulosalar chiqarildi. Misol uchun, Finlandiyadagi avtomatlashtirilgan hisobot tizimi, Singapurdagi mentorlik yondashuvi yoki AQShdagi emotsional intellektni rivojlantirish treninglari — bularning barchasi alohida tahlil qilindi.

Uchinchi, kontent-tahlil usuli asosida xalqaro ilmiy adabiyotlar, tashkilotlarning (masalan, OECD, TALIS)⁵ hisobotlari, ilg'or ta'lim tizimi mutaxassislarining asarlari o'rganildi. Ushbu adabiyotlar asosida xorijiy tajribalar to'g'risida chuqur tahliliy ma'lumotlar olindi va ilmiy asoslangan qarorlar chiqarishga zamin yaratildi.

Tadqiqotda faqat ta'rif va solishtirish bilan cheklanilmay, balki amaliy echimlar ishlab chiqishga ham alohida e'tibor qaratildi. Shu maqsadda, xorijiy tajribani O'zbekiston ta'lim tizimida qo'llash imkoniyatlari o'rganildi. Bu jarayonda mavjud infratuzilma, kadrlar salohiyati, madaniy va ijtimoiy omillar hisobga olindi. Shuningdek, taklif qilinayotgan mexanizmlarning real hayotdagi qo'llanilishi, ularning resurs talablari, potensial samaradorligi tahlil qilindi.

Natijada, ushbu tadqiqot nafaqat xorijiy tizimlarni tahlil qilishga, balki ularning O'zbekistonga moslashtirish yo'llarini aniqlashga ham xizmat qildi. Shu jihatdan, tanlangan metodologik yondashuvlar kompleks va tahliliy xususiyatga ega bo'lib, tadqiqotning ilmiy asoslangan va amaliy ahamiyatga ega bo'lishini ta'minladi.

Tadqiqot natijalari. Ta'lim tizimi rahbarlarining stressga chidamliligini oshirish bo'yicha dunyoning turli mamlakatlarida ilg'or usullar qo'llanilmoqda. Xususan, Finlandiya, Singapur va AQSh kabi ta'lim sohasida yuqori natijalarga erishgan davlatlarda rahbarlarning stressni boshqarishiga alohida e'tibor qaratiladi.

Finlandiya ta'lim tizimi dunyoda eng yaxshilari qatoriga kiradi. Bu mamlakatda ta'lim rahbarlarining stressga chidamliligini oshirish uchun psixologik qo'llab-quvvatlash tizimlari va raqamli texnologiyalardan keng foydalaniladi.

Finlandiyada har bir ta'lim muassasasida psixologik maslahat xizmatlari mavjud. Rahbarlar uchun muntazam ravishda stress menejmenti bo'yicha treninglar o'tkaziladi. Ushbu treninglarda quyidagi mavzular o'rgatiladi:

- Hissiy intellektni rivojlantirish. Rahbarlarga o'z hissiy holatini boshqarish, hissiyotlarni tan olish va ularni boshqalarga yetkazish ko'nikmalari o'rgatiladi. Bu ularning stressli vaziyatlarda muvozanatli qaror qabul qilishiga yordam beradi.

- Vaqtni samarali boshqarish. Rahbarlarga ish yuklamasini taqsimlash, prioritetlarni belgilash va vaqtni tejash usullari o'rgatiladi. Bu orqali ular ishda samaradorlikni oshirish va stressni kamaytirish imkoniyatiga ega bo'lishadi.

- Relaksatsiya va meditatsiya texnikalari. Rahbarlarga stressni kamaytirish uchun meditatsiya, chuqur nafas olish va boshqa relaksatsiya usullari o'rgatiladi. Bu ularning ruhiy barqarorligini oshirishga yordam beradi.

Bundan tashqari, rahbarlar uchun individual psixologik maslahatlar tashkil etiladi. Bu orqali ular shaxsiy va kasbiy muammolarini hal qilishda yordam olishadi.

Rahbarlarning ish yuklamasini kamaytirish uchun raqamli vositalar qo'llaniladi. Masalan: Avtomatlashtirilgan hisobot tizimlari. Rahbarlar hisobotlarni qo'lda yozish o'rniga avtomatlashtirilgan tizimlar orqali tez va samarali tarzda tayyorlash imkoniyatiga ega bo'lishadi. Bu ularning vaqtini tejash va stressni kamaytirishga yordam beradi.

- Onlayn platformalar. Rahbarlar pedagoglar, ota-onalar va talabalar bilan muloqotni onlayn platformalar orqali osonlashtirishadi. Bu orqali ularning ish yuklamasi kamayadi va stress darajasi pasayadi.

- Vazifalarni taqsimlash. Raqamli vositalar yordamida rahbarlar ish yuklamasini taqsimlash va vazifalarni samarali boshqarish imkoniyatiga ega bo'lishadi.

Singapur ta'lim tizimi rahbarlarining stressga chidamliligini oshirishda mentorlik tizimi va jamoaviy yondashuvni qo'llaydi. Singapurda yangi rahbarlar uchun tajribali mentorlar tayinlanadi. Mentorlar rahbarlarga quyidagi sohalarda yordam beradi:

- Stressni boshqarish. Mentorlar rahbarlarga stressli vaziyatlarda qanday munosabatda bo'lishni o'rgatadi.

- Qaror qabul qilish. Rahbarlarga muvozanatli va samarali qaror qabul qilish usullari o'rgatiladi.

- Vaqtni samarali taqsimlash. Mentorlar rahbarlarga ish yuklamasini taqsimlash va vaqtni tejash bo'yicha maslahatlar beradi.

- Tashkiliy muammolarni hal qilish. Mentorlar rahbarlarga tashkilot ichidagi muammolarni hal qilishda yordam beradi.

Mentorlik tizimi orqali yangi rahbarlar tajribali rahbarlarning bilim va tajribalaridan foydalanish imkoniyatiga ega bo'lishadi. Bu ularning stress darajasini kamaytirishga yordam beradi.

Rahbarlar uchun muntazam ravishda jamoaviy seminarlar va uchrashuvlar tashkil etiladi. Bu orqali ular o'zaro tajriba almashish va qo'llab-quvvatlash imkoniyatiga ega bo'lishadi. Jamoaviy yondashuvning asosiy maqsadi — rahbarlarning bir-birlariga yordam berish va umumiy muammolarni hal qilishdir.

Bundan tashqari, rahbarlar uchun ijtimoiy tarmoqlar va qo'llab-quvvatlash guruhlari tashkil etilgan. Bu orqali ular stressli vaziyatlarda bir-birlariga yordam berish imkoniyatiga ega bo'lishadi.

AQShda ta'lim rahbarlarining stressga chidamliligini oshirish uchun maxsus dasturlar va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimlari mavjud.

Stress menejmenti dasturlari: AQShda rahbarlar uchun muntazam ravishda stress menejmenti bo'yicha treninglar o'tkaziladi. Ushbu treninglarda quyidagi mavzular o'rgatiladi:

- Meditatsiya va relaksatsiya texnikalari. Rahbarlarga stressni kamaytirish uchun meditatsiya, chuqur nafas olish va boshqa relaksatsiya usullari o'rgatiladi.

⁴ Darling-Hammond, L. (2017). *Empowered Educators: How High-Performing Systems Shape Teaching Quality Around the World*. Jossey-Bass.

⁵ OECD. (2019). *TALIS 2018 Results (Volume I): Teachers and School Leaders as Lifelong Learners*. OECD Publishing.

- Jismoniy mashqlar va sog'lom turmush tarzi. Rahbarlarga jismoniy faollik va sog'lom turmush tarzining stressni kamaytirishdagi ahamiyati tushuntiriladi.

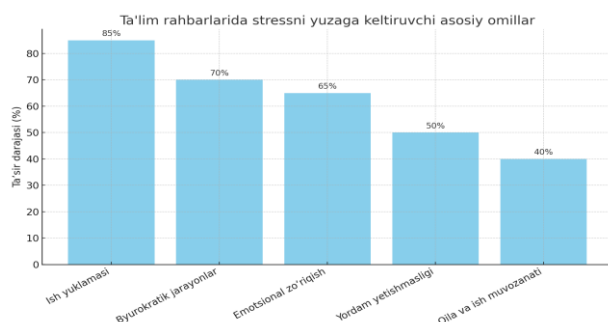
- Hissiy intellektni rivojlantirish. Rahbarlarga o'z hissiy holatini boshqarish va boshqalarga munosabatda bo'lish ko'nikmalari o'rgatiladi.

- Vaqtni samarali boshqarish. Rahbarlarga ish yuklamasini taqsimlash va vaqtni tejash usullari o'rgatiladi.

Bundan tashqari, rahbarlar uchun individual psixologik maslahatlar tashkil etiladi. Bu orqali ular shaxsiy va kasbiy muammolarini hal qilishda yordam olishadi. Rahbarlar uchun ijtimoiy tarmoqlar va qo'llab-quvvatlash guruhlarini tashkil etilgan bo'lib, bu orqali ular stressli vaziyatlarda bir-birlariga yordam berish imkoniyatiga ega bo'lishadi. Bundan tashqari, rahbarlar uchun muntazam ravishda jamoaviy tadbirlar va seminarlar tashkil etiladi. Bu ularga o'zaro tajriba almashish va qo'llab-quvvatlash imkoniyatiga ega bo'lishadi.

Jadval 1. Xorijiy tajribalarda stressga qarshi yondashuvlar

Davlat	Psixologik yordam	Ta'lim rahbarlari tayyorlash	Ish yuklamasini kamaytirish	Raqamli boshqaruv
Finlandiya	☑	☑	☑	○
Singapur	○	☑	○	☑
AQSh	☑	○	☑	☑



1-rasm. Stress omillarining ta'siri

Muhokama. O'zbekiston ta'lim tizimida xorijiy tajribalardan foydalanish. Xorijiy mamlakatlarda ta'lim rahbarlarining stressga chidamliligini oshirish bo'yicha qo'llaniladigan ilg'or usullar O'zbekiston ta'lim tizimiga moslashtirilishi mumkin. Quyida ushbu usullarni amaliyotga tatbiq etish bo'yicha aniq choralar va takliflar keltirilgan.

Psixologik qo'llab-quvvatlash tizimini joriy etish. Ta'lim muassasalarida rahbarlar uchun psixologik qo'llab-quvvatlash tizimini joriy etish zarur. Buning uchun quyidagi choralar ko'rilishi mumkin:

- Psixologik maslahat xizmatlari: Har bir ta'lim muassasasida rahbarlar uchun psixologik maslahat xizmatlari tashkil etilishi kerak. Bu xizmatlar orqali rahbarlar shaxsiy va kasbiy muammolarini hal qilishda yordam olishlari mumkin. Masalan, Finlandiyada har bir maktabda psixologik maslahat xizmatlari mavjud bo'lib, bu rahbarlarning stress darajasini kamaytirishga yordam beradi.

- Stress menejmenti treninglari: Rahbarlar uchun muntazam ravishda stress menejmenti bo'yicha treninglar o'tkazilishi kerak. Ushbu treninglarda quyidagi mavzular o'rgatilishi mumkin:

- Hissiy intellektni rivojlantirish.
- Vaqtni samarali boshqarish.
- Relaksatsiya va meditatsiya texnikalari.
- Konfliktlarni hal qilish va muvozanatni qaror qabul qilish.

Raqamli texnologiyalardan foydalanish. Rahbarlarning ish yuklamasini kamaytirish va ularning stress darajasini pasaytirish uchun raqamli texnologiyalardan foydalanish muhim. Buning uchun quyidagi choralar ko'rilishi mumkin:

- Avtomatlashtirilgan hisobot tizimlari: Rahbarlar hisobotlarni qo'lda yozish o'rniga avtomatlashtirilgan tizimlar orqali tez va samarali tarzda tayyorlash imkoniyatiga ega bo'lishlari kerak. Masalan, Finlandiyada raqamli hisobot tizimlari rahbarlarning vaqtini tejash va stressni kamaytirishga yordam beradi.

- Onlayn platformalar: Rahbarlar pedagoglar, ota-onalar va talabalar bilan muloqotni onlayn platformalar orqali osonlashtirishlari kerak. Bu orqali ularning ish yuklamasi kamayadi va stress darajasi pasayadi. Masalan, Singapurda rahbarlar onlayn platformalar orqali jamoaviy ishlarni samarali boshqarishadi.

- Vazifalarni taqsimlash: Raqamli vositalar yordamida rahbarlar ish yuklamasini taqsimlash va vazifalarni samarali boshqarish imkoniyatiga ega bo'lishlari kerak.

- Mentorlik tizimini rivojlantirish. Yangi rahbarlar uchun mentorlik tizimini joriy etish ularning stressga chidamliligini oshirishga yordam beradi. Buning uchun quyidagi choralar ko'rilishi mumkin:

- Tajribali mentorlar tayinlash: Yangi rahbarlar uchun tajribali mentorlar tayinlash kerak. Mentorlar rahbarlarga stressni boshqarish, qaror qabul qilish va vaqtni samarali taqsimlash bo'yicha maslahatlar berishlari kerak. Masalan, Singapurda mentorlik tizimi orqali yangi rahbarlar tajribali rahbarlarning bilim va tajribalaridan foydalanishadi.

- Mentorlik dasturlari: Rahbarlar uchun muntazam ravishda mentorlik dasturlari tashkil etilishi kerak. Bu orqali ular o'zaro tajriba almashish va qo'llab-quvvatlash imkoniyatiga ega bo'lishadi.

- Jamoaviy yondashuvni qo'llash. Rahbarlar uchun jamoaviy yondashuvni qo'llash ularning stress darajasini kamaytirishga yordam beradi. Buning uchun quyidagi choralar ko'rilishi mumkin:

- Jamoaviy seminarlar va uchrashuvlar: Rahbarlar uchun muntazam ravishda jamoaviy seminarlar va uchrashuvlar tashkil etilishi kerak. Bu orqali ular o'zaro tajriba almashish va qo'llab-quvvatlash imkoniyatiga ega bo'lishadi. Masalan, AQShda rahbarlar uchun jamoaviy tadbirlar tashkil etiladi.

- Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tarmoqlari: Rahbarlar uchun ijtimoiy tarmoqlar va qo'llab-quvvatlash guruhlarini tashkil etilishi kerak. Bu orqali ular stressli vaziyatlarda bir-birlariga yordam berish imkoniyatiga ega bo'lishadi.

Jadval 2. O'zbekistonda tavsiya etilgan choralar (afzallik darajasi bo'yicha)

Choralar	Afzallik darajasi (1–5)
Stressni boshqarish bo'yicha treninglar	☆☆☆☆☆
Raqamli yuklamani kamaytirish	☆☆☆☆
Emotsional intellekt bo'yicha ta'lim	☆☆☆
Doimiy mentorlik tizimi	☆☆☆☆
Dam olish va qayta tiklanish dasturlari	☆☆☆☆☆

Xulosa. Xorijiy mamlakatlarda ta'lim rahbarlarining stressga chidamliligini oshirish bo'yicha qo'llaniladigan ilg'or usullar O'zbekiston ta'lim tizimida ham samarali natijalar berishi mumkin. Psixologik qo'llab-quvvatlash, raqamli texnologiyalar, mentorlik tizimi va jamoaviy yondashuv kabi usullarni joriy etish orqali rahbarlarning stressga chidamliligini oshirish va ta'lim tizimining umumiy samaradorligini yaxshilash mumkin. Xorijiy tajribalar shuni ko'rsatadiki, ta'lim rahbarlarining stressga chidamliligini oshirish uchun tizimli va kompleks yondashuv zarur. Finlandiya, Singapur va AQSh kabi mamlakatlarda rahbarlarning stressni boshqarishiga alohida e'tibor qaratiladi. Ushbu mamlakatlarda qo'llaniladigan usullar orqali rahbarlarning ish samaradorligi oshiriladi, ularning shaxsiy farovonligi ta'minlanadi va ta'lim tizimining umumiy natijalari yaxshilanadi.

O'zbekiston ta'lim tizimida ham xorijiy tajribalardan foydalanish orqali quyidagi natijalarga erishish mumkin:

Rahbarlarning stressga chidamliligini oshirish. Psixologik qo'llab-quvvatlash, stress menejmenti treninglari va relaksatsiya texnikalari orqali rahbarlarning stress darajasi kamayadi. Masalan, Finlandiyada rahbarlar uchun muntazam ravishda stress menejmenti treninglari o'tkaziladi. Ushbu treninglarda rahbarlarga hissiy intellektni rivojlantirish, vaqtni samarali boshqarish va relaksatsiya texnikalari o'rgatiladi. Bu orqali ular stressli vaziyatlarda muvozanatli qaror qabul qilish va o'z hissiy holatini boshqarish imkoniyatiga ega bo'lishadi.

Bundan tashqari, rahbarlar uchun individual psixologik maslahatlar tashkil etiladi. Bu orqali ular shaxsiy va kasbiy muammolarini hal qilishda yordam olishadi. Psixologik qo'llab-quvvatlash tizimi rahbarlarning ruhiy barqarorligini oshirishga yordam beradi va ularning stressga chidamliligini oshiradi.

Ish samaradorligini oshirish. Raqamli texnologiyalar va avtomatlashtirilgan tizimlar orqali rahbarlarning ish yuklamasi kamayadi, ularning vaqti tejash va samaradorligi oshadi. Masalan, Singapurda raqamli platformalar orqali rahbarlar ish jarayonlarini optimallashtirishadi. Avtomatlashtirilgan hisobot tizimlari orqali rahbarlar hisobotlarni qo'lda yozish o'rniga tez va samarali tarzda tayyorlash imkoniyatiga ega bo'lishadi. Bu esa ularning vaqtini tejash va stressni kamaytirishga yordam beradi.

Bundan tashqari, onlayn platformalar orqali rahbarlar pedagoglar, ota-onalar va talabalar bilan muloqotni osonlashtirishadi. Bu orqali ularning ish yuklamasi kamayadi va stress darajasi pasayadi. Raqamli texnologiyalardan foydalanish rahbarlarning ish samaradorligini oshirishga yordam beradi va ularning stressga chidamliligini oshiradi.

Jamoaviy hamkorlikni rivojlantirish. Mentorlik tizimi va jamoaviy yondashuv orqali rahbarlar o'zaro tajriba almashish va qo'llab-

quvvatlash imkoniyatiga ega bo'lishadi. Masalan, AQShda rahbarlar uchun jamoaviy seminarlar va uchrashuvlar tashkil etiladi. Bu orqali ular bir-birlariga yordam berish va umumiy muammolarni hal qilish imkoniyatiga ega bo'lishadi.

Mentorlik tizimi orqali yangi rahbarlar tajribali rahbarlarning bilim va tajribalaridan foydalanishadi. Mentorlar rahbarlarga stressni boshqarish, qaror qabul qilish va vaqtni samarali taqsimlash bo'yicha maslahatlar beradi. Bu orqali yangi rahbarlar stressli vaziyatlarda muvozanatli qaror qabul qilish va o'z ish faoliyatini samarali boshqarish imkoniyatiga ega bo'lishadi.

Ta'lim tizimining umumiy samaradorligini yaxshilash. Rahbarlarning stressga chidamliligini oshirish orqali ta'lim muassasalarining boshqaruv sifati va ta'lim jarayonining samaradorligi oshadi. Masalan, Yaponiyada rahbarlar uchun qulay ish sharoitlari yaratiladi. Ushbu sharoitlar orqali rahbarlarning ish samaradorligi oshiriladi va ularning stress darajasi kamayadi.

Bundan tashqari, rahbarlar uchun ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tarmoqlari tashkil etiladi. Bu orqali ular stressli vaziyatlarda bir-birlariga yordam berish imkoniyatiga ega bo'lishadi. Jamoaviy yondashuv orqali rahbarlarning bir-birlariga yordam berish va umumiy muammolarni hal qilish imkoniyati oshadi.

Xulosa qilib aytganda, xorijiy tajribalarni O'zbekiston ta'lim tizimiga moslashtirish orqali rahbarlarning stressga chidamliligini oshirish va ta'lim tizimining umumiy samaradorligini yaxshilash mumkin. Bu esa nafaqat rahbarlarning shaxsiy farovonligini ta'minlaydi, balki butun ta'lim tizimining rivojlanishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Hargreaves, A., & Shirley, D. (2020). Well-Being and Burnout in the Teaching Profession: A Global Perspective. Routledge.
2. Sahlberg, P. (2015). Finnish Lessons 2.0: What Can the World Learn from Educational Change in Finland? Teachers College Press.
3. Darling-Hammond, L. (2017). Empowered Educators: How High-Performing Systems Shape Teaching Quality Around the World. Jossey-Bass.
4. Fullan, M. (2014). The Principal: Three Keys to Maximizing Impact. Jossey-Bass.
5. OECD (2019). TALIS 2018 Results (Volume I): Teachers and School Leaders as Lifelong Learners. OECD Publishing.
6. Umarov, T. (2024). BOSHQARUV PSIXOLOGIYASI: ASOSLARI, MAQSADLARI VA AHAMIYATI. University Research Base, 1079-1082.
7. Umarov, T. (2024). BOSHQARUV PSIXOLOGIYASI, XODIMLARNI BOSHQARISHNING MOHIYATI VA ASOSIY BOSQICHLARI. University Research Base, 1038-1045.

8. Umarov, T. (2024). TA'LIM TIZIMI RAHBAR XODIMLARINING STRESSGA BARQARORLIGINING TA'MINLASH MEKANIZMLARI. QO'QON UNIVERSITETI XABARNOMASI, 13, 230-232.
9. Maxmudova, Z. (2024). TA'LIM TIZIMINI TARAQQIYOTINI DAVLAT TOMONIDAN QO'LLAB-QUVVATLASH. Nordic_Press, 3(0003).
10. Zilola, M. (2023). TALIM MUASSASI RAHBARLARIDA YUKSAK AXLOQIY SIFATLARI RIVOJLANTIRISH. International Multidisciplinary Journal of Universal Scientific Prospectives, 1(2), 78-83.
11. Maxmudova, Z. (2024). ZAMONAVIY TA'LIM SHAROITIDA TALABALAR SHAXSINING MA'NAVIY-AXLOQIY FAZILATLARINI SHAKLLANTIRISH. University Research Base, 1034-1037.
12. Maxmudova, Z. (2024). RAHBAR SHAXSI PSIXOLOGIYASI VA MULOQOTINING SHAKLLANISH XUSUSIYATLARI. University Research Base, 1020-1023.